



発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸
(杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会東京センター内)
Tel 03-3334-2495 発行日：令和 4年 冬号



介護保険制度について・・・

2000年に施行された介護保険制度は、今年で22年目を迎えます。40歳から介護保険料を納め、介護が必要な人を社会全体で支えあう制度です。医療保険と同様に必要になった時に利用できますが、介護保険は申請をして要介護（要支援）認定を受け、ケアマネジャーの事業所と契約を結んでから、ケアプランに沿ったサービスが利用できます。介護認定には有効期間があり、継続する場合は更新が必要になります。

介護が必要になった時に家族だけでは支えきれない場合、介護保険サービスは大きな力になります。日中独居の方が、見守りを兼ねて一日型のデイサービスを利用する。オムツ交換や食事介助が必要な方が訪問介護を利用する。同居家族が不在になる時に施設でのショートステイを利用する。独歩できない方が福祉用具をレンタルするなどです。

しかし、介護保険で必要なこと全てをカバーする事はできません。皆が公平に制度を利用するためには適切なサービス選択が必要になります。利用者が増えれば、それだけ支払う介護保険料も増えていくのです。

今まで簡単にできていた事が難しくなるのは、年を重ねれば当たり前のことです。「腰を屈めると痛い」、「重い物が持てない」、「高い所に手が届かない」、「一人で通院できない」・・・「介護保険で何とかして!」と考えるのは、ちょっと待って下さい。できなくなるのは自然の流れ、では、『どうしたら自分らしく生活できるのか』。腰を屈めないで掃除する方法? 重い物を持たない工夫? 低い場所に移動してみる? 訪問診療の検討? まずは将来を見据えて、ご家族と一緒に考えてみませんか。

人生100年時代。できるだけ長く健康で自立した生活を送れるよう、食事や運動に気を遣い、他人と交わって、趣味を楽しむことができれば、後期高齢者がどんなに増えようとも介護保険制度はいざという時の支えになってくれます。

地域包括支援センターケア24高井戸は高齢者やその家族の方が困ったときに相談できる身近な窓口です。これからの生活の事を一緒に考えていきましょう。お気軽にご連絡下さい。相談無料です。夜間、日曜日、祝日および年末年始も電話でのご相談は24時間受け付けています。

杉並区から委託を受けて運営しています。

窓口受付時間 *日曜・祝日は休み
月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00

ケア24高井戸 ☎03-3334-2495

住み慣れた地域で暮らし続けるために！

「ふじみがおか」地域を考える会

ケア24高井戸を事務局として令和元年に設立された第2層協議体（地域の支え合いの仕組みづくりを考える会合）ですが、世界中を覆った「新型コロナ」の影響で活動の停止を余儀なくされました。しかし、その中でも少しずつ自分達でできることを模索してきました。各活動の現状をお知らせします。

ちょこっと支え合い

コロナ禍でありながらも感染防止に気をつけ、地域で必要としている方々のために活動を続けました。

上高井戸端

設立と同時にコロナ禍に見舞われ、地域に知ってもらおう活動として「じゃがいもパーティー」を開催。その後は、自分達の活動を知ってもらうためにリーフレットを作成しました。

事業所連絡会

地域のヘルパー、デイサービス、福祉用具、グループホーム等の事業者の方々とオンラインでの情報交換会を設け、自分達にもできることを考え始めました。

チームオレンジ

認知症になっても誰もが暮らせる地域づくりを目標に、認知症サポーター養成講座修了者を中心にステップアップ講座を開催。認知症への理解を深めると同時に、地域の暮らしを考えています。

きずなサロン「かりん」

コロナが少し落ち着いた頃からサロンを再開しました。町会の無い地域では地域の情報が入ってこないため、地域で顔を合わせる場の重要性を痛感しました。

地域の町会・自治会

一時期は回覧さえもストップしていましたが、少しずつ再開。お祭り等のイベントはまだ中止ですが、防災訓練や認知症サポーター養成講座、地域ケア会議等できることから再開しています。

ゆうゆう高井戸西館・ゆうゆう上高井戸館との協働

各館ごとにスタッフ等と共に「講座」を企画し、まずは地域の方々が一緒に学ぶ機会を設けました。次年度は皆様のご意見をもとにして、更に学びたいことや自分の地域での暮らしを考える講座を予定しています。