

介護保険情報誌

みんなの 介護保険



今回は特集で「認知症…わたくしたちにできること」と、
「いつまでも生き生きと過ごすために～介護予防事業について～」
を掲載しています。

■地域のデータ (H23.2.28現在)

総人口	世帯数	65歳以上人口	高齢化率
122,841人	44,740世帯	26,122人	21.27%

(鳥栖地区広域市町村圏組合は、鳥栖市・みやき町・基山町・上峰町で構成されています)

鳥栖地区広域市町村圏組合

VOL.14
2011.4

認知症・・・わたくしたちにできること

● 認知症とは？

「単なるもの忘れ」と「認知症」はここが違います。

歳をとると誰でも忘れっぽくなりますが、たとえば、食べたメニューを思い出せないのは、単なるもの忘れです。しかし、もし、食べたこと自体を覚えていなければ、認知症の疑いがあります。



食べたメニューを思い出せない

単なるもの忘れ

食べたこと自体を覚えていない

認知症？

● こんなことに思いあたれば、医師に相談しましょう。

■ もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに 電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



■ 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



■ 場所・時間がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



■ 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



■ 不安感が強い

- ひとりになるとこわがったり寂しがったりする
- 外出時 持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



■ 意欲がなくなる

- 下着を替えず 身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる



これは、認知症の始まりではないかと思われる言動を「公益社団法人 認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。いくつか思いあたれば、専門家に相談してみましょう。認知症も早く見つけて早く対応すれば、それ以後の生活は大きく変わります。

● 認知症の人の生活を支援する 3つの要素

認知症は年単位でゆっくり進行する病気ですが、早い段階から認知症をよく理解し、家族や周囲の人々が適切な対応を行えば、進行を和らげることができることがわかっています。

アルツハイマー型認知症の人の生活を支援するには、①よりよい介護環境、②暖かい気持ちでの適切なケア、③薬による治療が重要な柱となります。



例：同じことを繰り返し聞かれても、何度でも初めてのように対応しましょう。



● ケアのために知っておきたいこと

認知症で記憶などに障害が出て、人としての感情の働きがなくなってしまうわけではありません。認知症の人の気持ちを知って、暖かい気持ちで介護することが大切です。

■ プライドは失っていません。

認知症の症状があっても自尊心や羞恥心は失われているわけではありません。

認知症の人のプライドを尊重して介護しましょう。

■ 過去と現実を混同しています。

過去を順序立てて思い出せず、過去と現実の区別がなくなっているため、本人は混乱しています。

この点も理解してあげましょう。

■ 介護する人の気持ちが伝わり、それが病状にも反映されます。

介護する人が認知症の人の気持ちを理解し、やさしく接していると、認知症の人でも安心し、落ち着きます。

逆に、介護する人が不安だったり嫌悪の気持ちを持っていると敏感に反応し、さらに興奮したりします。

■ 感情がストレートに出ます。

感情の抑制がきかなくなり、些細なことで怒ったり、泣き出したり、落ち込んだり、相手を一方的に拒否することもあります。これは認知症という病気の症状のひとつであるということを理解しましょう。

■ 自分をもどかしく思い、心理的にも不安定です。

状況がのみ込めなかったり、失敗をしてしまう自分をもどかしく思い、もの忘れなどが多くなる自分に自信をなくしています。このため、心理的には非常に不安定で、意志の疎通がさらに難しくなることもあります。



いつまでも活き活きと過ごすために～介護予防事業について～

高齢者の方が、元気なうちから介護状態にならないように予防することを目的として、介護予防事業を行っています。

佐賀県内では、今年度から介護予防が必要な方を

「元気づくり高齢者」とし、いつまでも元気で自分らしく暮らすための様々な取り組みを行います。

みなさん、積極的に介護予防プログラム（介護予防教室）に参加し、はつらつ生活をめざしましょう。



○どのような人が「元気づくり高齢者」になるの？

「元気づくり高齢者」とは、「歩く」「食べる・飲み込む」「意欲を持つ」など、皆さんが自立して生活していく為に必要な心身のはたらき（＝日常生活機能）を「基本チェックリスト」によって確認し、その結果、介護予防に取り組んでいただきたい方です。市役所や町役場から基本チェックリストが送られてきたら、一度ご自分の生活機能について確認してみてください。

○「元気づくり高齢者」向けの介護予防教室の例

運動器の機能向上

ストレッチや有酸素運動、バランストレーニングなどをします。



栄養改善

低栄養を予防するための食べ方や食事作り、食材の選び方の指導、情報提供などをします。



口腔機能の向上

歯みがきや義歯の手入れ方法の指導、摂食・飲み込み方の機能向上訓練などをします。



○「基本チェックリスト」とは？

暮らしぶりや歩行状態、栄養状態、口腔機能、心の問題等について、「はい・いいえ」で回答して頂きます。



自分でも気が付かないうちに、日常生活機能が低下している場合があります。

質問の例

- ・バスや電車で一人で外出していますか？
- ・この一年間で転んだことがありますか？
- ・口の渇きが気になりますか？

○昨年、「介護予防教室」を利用した人の感想



Aさん

教室に参加する前までは、家でテレビの番ばかりしていました。習ったいろいろな体操をすることで、一日が早く終わるようになりました。



Bさん

自分の意識改革が出来た。「なぜ」、「どうして」を教えていただき、やる気が出た。
教室に10年前に参加していたら、入れ歯もなく背筋も伸びていたでしょう。

○「介護予防教室」に関するお問い合わせは

鳥栖市在住の方	社会福祉課 高齢福祉係	0942-85-3554
みやき町在住の方	地域包括支援センター 高齢福祉担当	0942-89-3371
基山町在住の方	健康福祉課 福祉係	0942-92-7964
上峰町在住の方	健康福祉課 福祉介護係	0952-52-2181

地域包括支援センターってどんなところ？

① 総合相談業務について

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢のみなさんを総合的に支える中核拠点です。

今回は、その中のひとつの業務である「総合相談業務」についてご紹介します。

みなさまの困りごとや悩みなど、どんな相談にもお応えします。ご本人からの相談はもちろん、ご家族や地域の方からの相談や、どこに相談すればいいかわからないという時も、ご相談ください。

こんな時は、どうぞ地域包括支援センターにご相談ください!!

警察官を名乗る男から「あなたの銀行口座が犯罪に使われているのでカードと暗証番号がほしい」と言われました。

認知症の親の介護に不安と疲労がかさなり、イライラして、つい怒鳴ってしまいます。

近所に住む一人暮らしの高齢者が、最近閉じこもりぎみで心配です。

今は大丈夫ですが、将来、認知症などの病気になったとき、財産の管理が心配です。

要介護認定を受けて「要支援1」と判定されました。介護保険のサービスを利用したい。

近所に虐待されているかもしれない高齢者がいるのですが、どうすればよいかわかりません。

② 地域包括支援センターからのお知らせ

☆基山地区地域包括支援センターの直通の電話番号ができました。

(直通) 0942-81-7039

(代表) 0942-92-2626

☆みやき町地域包括支援センターが移転しました。

(新住所) みやき町大字東尾6436番地

(北茂安保健センター内)

(新電話) 0942-89-3371



地域包括支援センターへ
なんでもご相談ください。

平成23年度の介護保険事業の予算についてお知らせします

平成23年度は、第4期介護保険事業計画の最終年度となります。

歳入について説明いたします

【単位；千円】

項 目	23年度当初	22年度当初	比較	23年度構成割合
1.保険料	1,297,027	1,262,612	34,415	17.2%
2.構成市・町負担金	1,169,336	1,126,383	42,953	15.6%
3.国・県支出金	2,744,754	2,679,007	65,747	36.5%
4.支払基金交付金※1	2,131,798	2,080,920	50,878	28.3%
5.基金からの繰入金※2	177,077	175,712	1,365	2.4%
6.その他	15	15	0	0%
歳入合計	7,520,007	7,324,649	195,358	100.0%

※1 40歳から64歳までの方の保険料相当分が、社会保険診療報酬基金から交付されるものです。

※2 第4期計画期間の保険料の上昇分を抑制するため、これまで積み立てておいた資金を計画的に取り崩して繰り入れたものです。

歳入金額は平成22年度と比べて、金額にして1億9,535万8千円の増、比率にして2.7%の伸びとなっています。

歳出について説明いたします

【単位；千円】

項 目	23年度当初	22年度当初	比較	23年度構成割合
1.総務費	205,214	189,116	16,098	2.7%
2.保険給付費	7,023,410	6,855,127	168,283	93.4%
3.地域支援事業費※3	239,378	229,100	10,278	3.2%
4.その他	2,005	1,306	699	0%
5.予備費	50,000	50,000	0	0.7%
歳出合計	7,520,007	7,324,649	195,358	100.0%

※3 構成市町が実施する介護予防事業及び地域包括支援センターの運営にかかる費用です。

保険給付費と介護予防推進のための地域支援事業費を合わせると歳出額の96.6%となり、歳出の大部分がこの二つで占められています。

歳出のほとんどを占める保険給付費は次のとおりとなっています。

【単位；千円】

項 目		平成23年度	平成22年度	比較	伸率
保険給付費		7,023,410	6,855,127	168,283	2.5%
内 訳	介護サービス等諸費（要介護者への給付）	6,165,424	6,048,967	116,457	1.9%
	介護予防サービス等諸費（要支援者への給付）	540,648	514,388	26,260	5.1%
	その他サービス等費	317,338	291,772	25,566	8.8%

平成23年4月から 要介護認定の有効期間が見直されます!

○平成23年4月1日以降に申請を受理した区分変更認定の申請及び更新認定の申請から適用されます。

介護認定審査会では、要介護状態等区分（要介護度）を決定する際に、現在の状況がどの程度続くかという判断に基づき、国が定める範囲内で認定有効期間を原則より短く、または長く設定しています。

今回、介護保険制度の見直しが行われて、国が定める認定有効期間の範囲の上限が下表のように改正されます。

ただし、有効期間が延長されるのは、あくまでも介護認定審査会が必要と認める場合となりますので、該当申請区分の有効期間が一律に延長されるわけではありません のでご注意ください。

○ 有効期間の取扱い

申請区分等		現行			改正後	
		原則の認定有効期間	設定可能な認定有効期間の範囲		原則の認定有効期間	設定可能な認定有効期間の範囲
新規申請		6ヶ月	3～6ヶ月		6ヶ月	3～6ヶ月
区分変更申請		6ヶ月	3～6ヶ月		6ヶ月	3～12ヶ月
更新申請	前回要支援 ⇒ 今回要支援	12ヶ月	3～12ヶ月		12ヶ月	3～12ヶ月
	前回要支援 ⇒ 今回要介護	6ヶ月	3～6ヶ月		6ヶ月	3～12ヶ月
	前回要介護 ⇒ 今回要支援	6ヶ月	3～6ヶ月		6ヶ月	3～12ヶ月
	前回要介護 ⇒ 今回要介護	12ヶ月	3～24ヶ月		12ヶ月	3～24ヶ月

保険料を納めないでいると「給付制限」がかかります

介護保険は法律の定めるところにより、40歳から64歳の人は、第2号被保険者として、加入されている医療保険（国保や職場の健康保険など）に、医療分とあわせて保険料を納められていましたが、65歳になると第1号被保険者として個人ごとに保険料を年金からの天引き、若しくは納付書により当組合に納めていただくことになります。

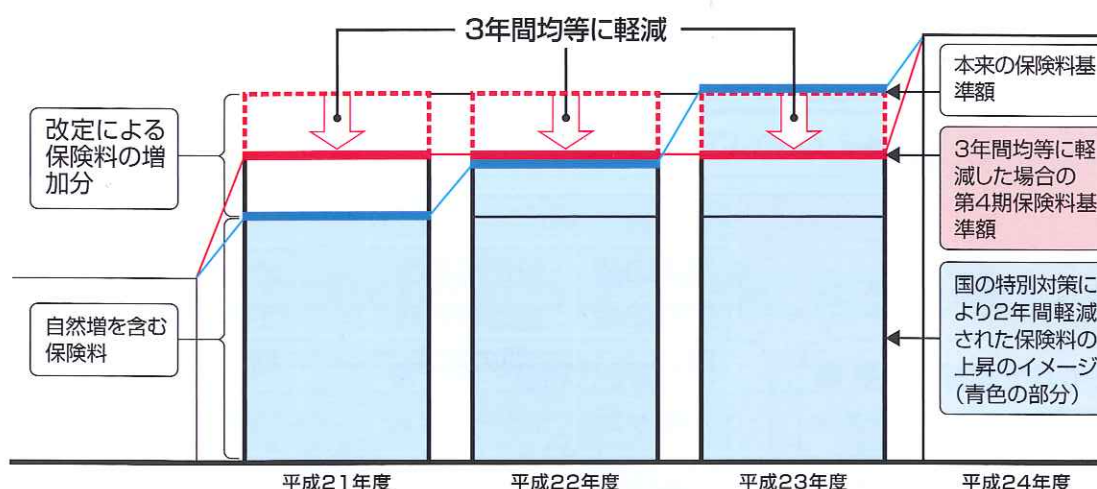
介護保険は、40歳以上のみなさんが納めている保険料が、大切な財源となっています。介護が必要となったときに誰もが安心して介護サービスを利用できるよう、保険料の納付についてご理解をお願いいたします。

介護保険料を滞納されますと滞納した期間に応じて、利用者負担が1割から3割に引き上げられたり、高額介護サービス費が受けられないなどの「給付制限」がかかる場合がありますので、介護保険料は納期限までに納めましょう。

介護報酬改定にともなう保険料上昇分が軽減されています

平成 21 年度に介護に従事する人の処遇改善のために介護報酬が改定されました（プラス 3 %）。この改定を反映し介護保険料も上昇とならないように国の特別対策により、平成 21 年度から平成 23 年度の介護保険料の上昇分のうち、およそ半額が介護従事者処遇改善臨時特例交付金により軽減されます。平成 24 年度からは、自然増の他に軽減分も上昇することになりますが、第5期の保険料が急激な上昇とならないよう適切な運営をしてまいります。

■ 改定による保険料の上昇分を 3 年間均等に軽減した場合のイメージ



高齢者要望等実態調査についてお礼申し上げます

本年 2 月に実施した高齢者要望等実態調査の対象となられた方を始め、調査票の配布・回収をお願いいたしました方々や事業所におかれましては、調査にご協力いただきまして誠にありがとうございました。

今回の調査結果を第 5 期の介護保険事業計画及び老人保健福祉計画の策定に活かしていくとともに、この調査に貴重なご意見をいただきました皆様に心より厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

■ お問合せは／鳥栖地区広域市町村圏組合

〒841-0037 鳥栖市本町 3 丁目 1494-1

ホームページアドレス ["http://www.kttnet.co.jp/tosukaigo/"](http://www.kttnet.co.jp/tosukaigo/)

介護保険料に関すること

電話 0942-85-3637

総務課 介護保険料係

FAX 0942-85-2084

要介護・要支援認定に関すること

介護保険課 認定係

事業計画・統計・介護保険給付に関すること

介護保険課 給付係

電話 0942-81-3315

FAX 0942-81-3316