
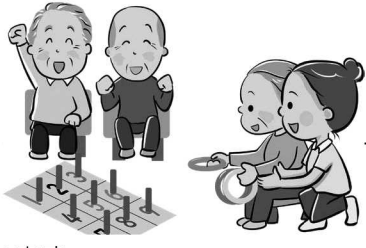



1. 介護予防・生活支援サービス事業

総合事業を利用できる方は、基本チェックリスト（7ページ参照）で「生活機能の低下がみられる方（事業対象者）」と「要支援1・2」の認定を受けた方です。

<p>訪問型サービス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 既存の介護予防訪問介護事業者によるホームヘルパー支援 生活援助（掃除・洗濯・調理など）や身体介護（食事・入浴・排泄の介助）を支援します。 
<p>通所型サービス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 緩和型の生活援助 宮津与謝広域シルバー人材センターによる生活援助を支援します。 ● 既存の介護予防通所介護事業者によるデイサービス支援（半日型・1日型） 食事・入浴・排泄の介助、健康管理、機能訓練やレクリエーションなどを日帰りで受けられます。 ● 緩和型デイサービス（半日型） 主に運動、機能訓練を行う入浴なしの緩和型デイサービスを以下の3つの事業所が行っています。 ▽ 社協すこやか体操（与謝野町社会福祉協議会） ▽ CoCoトレ（クアハウス岩滝） ▽ 岩滝あじさい苑ひより緩和型デイ（岩滝あじさい苑ひより） ※ 8ページに各事業所について記載しています 
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 配食 栄養改善。ひとり暮らしの高齢者に対する見守りも含んでいます。 



人生 100 年時代——。

日本が超高齢社会と言われて 10 年以上。今後も増え続ける高齢者が、なるべく介護を必要とせず自立した生活が送れるよう、早期の予防策を打つことが必要とされています。「自分の老後が心配だ」「両親にはまだまだ元気で長生きしてほしい」と思っている方が多いのではないのでしょうか。今月号では、与謝野町が実施している「介護予防・日常生活支援総合事業（以下、「総合事業」）」についてお知らせします。

2. 一般介護予防事業

65 歳以上の方ならどなたでも利用できますが、比較的心身ともに健康で自立した生活が送れている方の介護予防を目的としています。体操教室や介護予防に関する講演会などを開催し、介護予防に積極的に取り組みます。与謝野町では高齢者ふれあいサロン事業、ふれあい元気づくりの日（岩滝保健センター・野田川わーくぱる・元気館 ※ 各会場月 1 回）などの各種健康づくりを行っていますので、広報紙や有線テレビなどでご確認ください。



健康教室の様子



運動教室の様子

自立した生活で 老後を楽しく

— 人生 100 年時代に備える介護予防・日常生活支援総合事業 —

介護予防の3つの目的

介護予防の目的は次の3つです。
65 歳以上の高齢者が、
① 要介護状態になることを極力遅らせること

② 要介護状態になるのを未然に防ぐこと

③ すでに介護が必要な場合は、状態が悪化しないように努め、改善を図ること

具体的には、食生活の見直しによる栄養面での改善、体操やレクリエーション、リハビリテーションを通しての運動能力低下の防止、物を食べる、会話をするといった口腔機能の向上を社会・人との交流の中で図り、日常生活の質を高めるために支援します。

2つの取り組みでサポート

与謝野町が行う介護予防の取り組みは、介護保険制度の「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つです。いずれも、町内の65歳以上の方を対象とした取り組みで、日常生活の自立を支援することが目的です。地域包括支援センターの適切な介護予防ケアプランに沿って利用できます。