

イザというとき慌てない! 「男と女の快護学」

介護保険、上手に使うカンどころ (2)

「自立支援サービス」の活用法

おちとよこ

高齢者介護、医療、福祉、教育、育児、暮らし、それにまつわる家族、女性問題を中心に、新聞、雑誌等に執筆のかたわら、講演やテレビに出演。国、自治体委員を歴任。

主な著書に「一人でもだいじょうぶ〜晴ればれ冬じたく〜」日本評論社、「第3版・介護保険上手に使うカンどころ」[入院・介護SOS]創元社、「シングル介護」NHK生活人新書 他。また「生活図鑑」「あなたの小さかったとき」「ただいまお仕事中」福音館書店、「おばあちゃんのさがしもの」岩崎書店など、絵本、児童書も多数。

「クラス会元気印の面付けて」、前号の悠悠川柳に思わずニコリ。同年齢でも老化の差が出る悠悠世代。いつまでも若々しく、元気でありたいですね。心の張りにもなるクラス会へは参加したいのですが、膝が痛い、一度転んで以来外出が怖い、気分が晴れない……など、加齢とともにちよつとしたキツカケで老化が加速し、介護不安がよぎることも増えてきます。

今回は、まだ介護は必要ないけれど、ちよつと心配というとき、介護予防のためにも知っておきたい介護保険活用法をご紹介します。

●自立期間を延ばすために、知っておきたい「介護予防事業」

介護予防事業? 何やら道路整備事業の親戚のようですが、前号で紹介した「介護保険3つの顔」の地域支援事業の中にあるサービスの一つです。まだ介護サービスを使う必要はないけれど、介護と隣り合わせのハイリスク状態にある人が、出来るだけ長く、住み慣れた場所です自立した暮らしが続けられるよう支援

するプログラムがいろいろ用意されています。

事業責任者は市町村で、住んでいる場所によつて内容は若干異なりますが、窓口は「地域包括支援センター」(通称「包括」という所になります。これまた初耳の人が多いことでしょうか、介護保険の出先機関として中学校区を目安に、全国に開設されている高齢期の重要スポット。詳しくは次号でご説明しますが、介護予防の最前線としても活動しています。

具体的にどんなサービスが利用できるのか? 全国的によく行われているのは、通所型の教室で、「転倒予防」や「介護予防体操」、「認知症予防」、あるいは通所できない人への保険師などによる経過見守りの「自宅訪問」など。他にも「口腔ケア教室」や栄養改善の「料理教室」、「トレーニング機器を使った「介護予防リハビリ教室」、歩行に欠かせない靴選びや爪の手入れ、フットマッサージなどの「フットケア教室」等々、各包括が工夫を凝らしています。費用は介護保険でまかなわ

れているので原則無料。おおむね三カ月ごとに結果を見ながら、参加の継続や中止、状態が悪化してくれば介護サービス利用の申請なども行ってくれます。

●対象者は「生活機能評価」や「健診」で

無料で介護予防に役立ついろいろなプログラムが利用できるのですから、私もこの事業に参加したいくらいですが、残念ながらだれもが参加できるわけではありません。自立していても、健診や下の「基本チェックリスト」で生活機能の低下が疑われる人が対象で、その内容によつて受けられるプログラムが決まってくる仕組みです。このリストを75歳以上の人には送っている市町村もあります。あまり活用されていないのが現状です。健在な親御さんや、ちよつと早めにご自身やお連れ合いなども是非一度お話しを。もちろん本人に代わつて家族がチェックして早めに助言、予防することも大切です。認知機能や生活機能低下は薄々感じていても、つい「まだ大丈夫」と自覚したくないのが世の常、人の常ですから。

次の25項目の問いに、「はい」「いいえ」で答えてみましょう。選んだ答えに付いている数字を、各ブロックごとに合計し、表記以上なら危険信号です。該当するときは善は急げ、市町村や包括へ介護予防の相談を。(次号では介護保険使いこなしの要、「地域包括支援センター」をご説明します)

・快護のポイント
「機能低下は早めにチェック、介護保険で賢く自立期間の延長を」

✓基本チェックリスト

出典:「第3版 介護保険上手に使うカンどころ」190頁 表

NO	質問項目	回答
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい0点 いいえ1点
2	日用品の買い物をしていますか	はい0点 いいえ1点
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい0点 いいえ1点
4	友人の家を訪ねていますか	はい0点 いいえ1点
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい0点 いいえ1点
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点 いいえ1点
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい0点 いいえ1点
8	15分くらい続けて歩いていますか	はい0点 いいえ1点
9	この1年間に転んだことはありますか	はい1点 いいえ0点
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい1点 いいえ0点
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点 いいえ0点
12	身長 cm 体重 kg BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満は該当とする	該当1点 非該当0点
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点 いいえ0点
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点 いいえ0点
15	口の渇きが気になりますか	はい1点 いいえ0点
16	週に1回以上は外出していますか	はい0点 いいえ1点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点 いいえ0点
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるとされていますか	はい1点 いいえ0点
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい0点 いいえ1点
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	はい1点 いいえ0点
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点 いいえ0点
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい1点 いいえ0点
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点 いいえ0点
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点 いいえ0点
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点 いいえ0点

危険信号目安
 質問 1~20 : 生活機能全般低下 10点以上
 質問 6~10 : 運動機能低下 3点以上
 質問 11~12 : 栄養低下 2点
 質問 13~15 : 口腔機能低下 2点以上
 (質問 16~17 : 閉じこもり 質問 16に該当)
 (質問 18~20 : 認知機能低下 1点以上)
 質問 21~25 : うつ傾向 2点以上
 上記4項目
 いずれかと併せて該当