

滝尾地域包括タイムズ

第33号 令和8年7月発行



こんにちは！滝尾地域包括支援センターです。

年齢を重ねる中で、「これからの暮らし」に不安を感じることはありませんか。そんなときに心強い支えとなるのが「介護保険」です。必要なときに安心してサービスを利用できるよう、今回は介護保険サービスの利用方法について分かりやすくご紹介しますので、気になる方は気軽にお問い合わせください。また、5月に下郡のあおぞら公園で開催された『あおぞらフェスタ&防災フェス』内での介護予防教室の様子も掲載しています。

介護保険サービスの利用方法

「**介護保険**」とは40歳以上の人が入会する社会保険制度で、介護や支援が必要となったときに所定の介護サービスを提供し、本人とその家族を支援するしくみです。また「**できるかぎり介護を要する状態にならないように**」という介護予防にも重点を置いています。サービスを利用するためには、下図の手順で要介護(要支援)認定の申請を行い、認定を受ける必要があります。

◎対象者(被保険者)：①65歳以上の人 ②40～64歳までの医療保険に加入している人のうち特定疾病に該当する人



注：介護保険の認定は要支援(1～2)、要介護(1～5)と7つの区分に分かれています。また、サービス利用時の費用負担も収入に応じて1～3割で設定されています。サービス利用時は、上記認定区分や負担割合、さらには利用目的などによっても利用回数や料金、サービス内容がそれぞれ異なります。



介護予防教室 in

あおぞらフェスタ & 防災フェス



5/10(日)、下郡のあおぞら公園で毎年行われております『第5回 あおぞらフェスタ&防災フェス』でイベント型**介護予防教室**を開催しました。

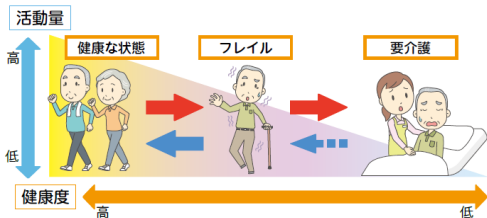
今年の「**介護予防教室**」は、介護予防にまだ関心のない方々に、介護予防に関心を持ってもらうこと、そして**地域包括支援センター**の周知を目的としたものです。

社会福祉法人松山会のスタッフ・明治安田生命のスタッフにも協力いただき、フレイルチェックや握力測定、ベジチェックを行い、多くの方にご来場いただきました。

参加いただいた方々には、現在のご自身の状態を把握する機会となり、ご自宅で取り組める体操などフレイル予防のポイントを紹介させていただきました。

フレイルってなに？

フレイルとは健康と要介護の中間の状態のことです。高血圧や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「**老化による衰え**」がフレイルを進行させる主な要因です。早めに気が付いて適切な対策を取れば、改善が可能です。まずはフレイルチェックリストをつけてみましょう。



野菜足りてる？
ベジチェック



→フレイルチェックリスト

質問項目	該当したら チェック☑
1 階段をのぼるのに手すりが必要	<input type="checkbox"/>
2 椅子から立ち上がるとき手すりや杖が必要	<input type="checkbox"/>
3 15分くらい続けて歩くことができない(杖使用の有無は問わない)	<input type="checkbox"/>
4 この1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/>
5 転倒に対する不安が大きい	<input type="checkbox"/>
チェック☑が3つ以上でフレイル対策が必要	
6 6か月間で2~3kg以上、体重が減った	<input type="checkbox"/>
7 【指ワッカテスト】 ふくらはぎのもっとも太い部分を 両手の親指と人差し指で囲める (人差し指や親指同士が触れる場合は非該当)	<input type="checkbox"/>
チェック☑が1つ以上でフレイル対策が必要	
8 半年前に比べて固い物が食べにくくなった	<input type="checkbox"/>
9 お茶や汁物等でむせることがある	<input type="checkbox"/>
10 口の渾きが気になる	<input type="checkbox"/>
チェック☑が2つ以上でフレイル対策が必要	
11 週に1度も外出しないことがある	<input type="checkbox"/>
チェック☑が1つでフレイル対策が必要	

※大分市「フレイル予防手帳」から



全身筋力の
目安になるよ
握力測定

滝尾地域包括支援センター
〒870-0953 大分市下郡東1丁目3番15号

**市役所のホームページでも
当センターの紹介をしています！**



滝尾は一つ！

097-567-1720

まで、お気軽にお電話下さい。