

どんな選択があるの？

能を悪化させてしまう可能性があります。
なサービスを選ぶことが大切です。



Aさんの場合

Aさん（76歳・女性）

以前、転倒してから外出が怖くなってしまって…。

家にこもるようになり、ますます筋力が落ちて疲れやすくなり、スーパーまで行くのが難しいです。

ポイント

年齢とともに気力・体力が低下した状態（フレイル）で閉じこもると、ますます悪化し、要介護状態に進行してしまいます。

自立を支える介護保険のヒント
「最近、買い物や
外出が大変…」
と感じたら

例えば・・・

富田林市元気健康プログラム （トンケン）

3カ月間の短期集中プログラム（無料）を利用して、元気な体を取り戻す。

詳しくは4ページをご覧ください。

※「事業対象者」または「要支援」の認定を受けると利用できます。

介護保険

介護予防教室・シニアクラブ

介護予防教室（笑顔はつらつ教室や健康づくり教室など）やシニアクラブの活動に参加する。

地域資源

皆さん、誰もが安心して老後を迎え、いくつになっても住み慣れた地域でいきいきと毎日を過ごしたいですね。
そんな願いを叶えるため、もしもの時に心強い味方になってくれるのが「介護保険制度」です。
今回は、自分らしい生活を続けていくために効果的なサービス選択のヒントをご紹介します。
問高齢介護課（内線177、178）

※ P18・19 にも関連講座やイベントを掲載しています。

自分らしい生活続けるために、

A～Cさんのような場合、買い物を全てホームヘルパーに任せてしまうと、かえって心身の機能できる限り、自分の力を活かして暮らし続けられるよう、介護保険や地域資源からピッタリ



Cさんの場合

Cさん（78歳・女性）

足腰は元気で、近所のスーパーで顔なじみとあいさつするのが日課です。でも、最近ものの忘れが多くて、何度も同じ商品を買ってしまったりしています。

ポイント

必要な商品の選択をサポートしてもらいながら、自分でできることを続け、今後も人とのつながりを大切にしていきたいですね。



Bさんの場合

Bさん（85歳・男性）

腰や膝に変形があるため、スーパーまではふらついた足取りで休み休み歩いています。

重い荷物を持って帰るのは大変ですが、自分で好きな商品を選ぶのが毎日の楽しみなんです。

ポイント

歩行や荷物を持つ負担を軽減しながら、楽しく買い物を続けていきたいですね。

例えば・・・

ホームヘルパー（訪問介護）

一緒に冷蔵庫の中を確認し、購入する商品をメモする。スーパーで必要な商品を選ぶ。

※「事業対象者」または「要介護（要支援）」の認定を受けると、所得に応じて1～3割の自己負担で利用できます。

介護保険

例えば・・・

福祉用具のレンタル

荷物を入れて運んだり、途中で腰かけて休憩できる歩行器（手押し車）など。※「要介護（要支援）」の認定を受けると、所得に応じて1～3割の自己負担で利用できます。

介護保険

地域との交流・情報共有

今後ものの忘れが進行しても、安心して暮らせるよう、認知症のご本人やご家族、地域の人が交流し情報共有できる場を知っておくと安心です。

詳しくは5ページをご覧ください。

地域資源

移動スーパー・宅配サービス

移動スーパーや送迎サービスを行っているスーパーを利用する。重い物だけ宅配サービスを利用する。

地域資源

P 4 相談できる窓口や富田林市元気健康プログラム（トンケン）を紹介

元気な暮らしを取り戻してみませんか？

富田・林市元気健康プログラム（トンケン）

もう一度やりたいことを諦めないために

「歳だから仕方ない」と、できないことを代わりにやってももらったり、家から出掛けない生活が続いたりすると、自立の力はどんどん低下し、もつとできないことが増えてしまいます。

富田・林市元気健康プログラムは、「歩いて買い物に行きたい」「趣味の集まりに参加したい」などのもう一度やりたいことを諦めずに、元気な体を取り戻すための介護保険サービスです。

「リエイブルメント」の考え方を大切に

リエイブルメントとは、「再びできるようになる」という意味です。低下した状態の維持ではなく、もう一度自分でやりたいことができることをめざしていくという考え方です。トンケンでは、「リエイブルメント」の考え方を大切にしています。

相談・介護専門職員による訪問

ケアマネジャーとリハビリ専門職などが自宅を訪問し、目標や取り組みを一緒に考えます。

プログラムスタート（約3カ月）

体力測定、面談、運動プログラム、セルフマネジメントを実施し、身体機能を改善させます。



活動の継続

改善した状態の維持のため、ボランティア、友人との交流、趣味などの社会参加につなげます。

事後訪問

訪問し、暮らしや心身の状態が維持できているか確認します。

場所 やすらぎの村デイサービスセンター（向陽台二丁目2の12）、あかしリハビリデイサービス（北大伴町二丁目3の14）
対象 65歳以上で「基本チェックリスト」の一定の項目に該当した人（事業対象者）、または要支援1・2の認定を受けた人
回数 週1回、2時間程度（全12回）
期間 約3カ月 **費用** 無料（送迎あり）
申し込み 地域のほんわかセンター（地域包括支援センター）（下表）までご相談ください。

一人でも悩まず、まずはお気軽にお電話・ご相談ください！ /

地域包括支援センター（ほんわかセンター）

担当区域	地域包括支援センター	場所	問い合わせ
喜志・第一中学校区	第1ほんわかセンター	市役所2階高齢介護課	☎ (25)1000 (内線 196)
第二・第三中学校区	第2ほんわかセンター	かがりの郷	☎ (25)8205
藤陽・明治池・葛城・金剛中学校区	第3ほんわかセンター	けあばる けあばる金剛(金剛連絡所2階)	☎ (28)8631

受付時間 午前9時～午後5時30分 ※第1ほんわかセンターは午後5時まで。
(土・日曜日、祝日、年末年始は除く)



相談窓口

「認知症」についてもっと学ぼう・交流しよう

イベント	とき	ところ	内容	対象	定員	費用	申し込みなど
ものわすれ相談会	①9月8日(火)、 ②11日(金)、午 前10時～11時 30分、③30日 (水)、午前10時 ～午後3時	①中央図書館、 ②金剛図書館、 ③エコー・ロゼ	脳の健康度チェッ ク、認知症への備 えやケアの方法、 生活の工夫など	—	—	無料	当日直接会場へ 岡高齢介護課(内線 197)
認知症介護家族の 交流会	9月30日(水)、 午後1時30分 ～3時30分	市役所	認知症の人を介 護している家族 が、症状への対 応、日常生活の悩 み、気持ちなどを 分かち合う会	市内在住の 認知症の人 を介護して いる家族	20人		9月1日(火)～29日(火)に、 高齢介護課(内線 197) へ(先着順、電話可) ※右図からも可。 
おれんじパートナー 交流会 	偶数月の第4 水曜日、午後 1時30分～3 時30分	すばるホール 3階会議室	認知症ケアの情 報交換や介護経 験者の話から、困 りごとの解決のヒ ントを見つける	認知症の当 事者、その 家族、認知 症ケアに関 心のある人	18人	100円	当日直接会場へ 岡井尻さん(おれんじ パートナー事務局) ☎ 090(3996)0071]

「認知症カフェ」に参加しませんか？

認知症カフェとは、認知症の人や家族、地域の人が情報交換をしたり、お茶を飲んだりしながら理解し合う、誰もが気軽に集える交流の場です。



イベント	とき	ところ	内容	定員	費用	申し込みなど
純喫茶おれんじ 	①9月6日(日)、 ②10月4日 (日)、午後0時 30分～3時	かがりの郷	認知症当事者とともにオー プンした喫茶。 ※売り上げは認知症当事者 の活動支援に活用。	約15人	全品 100円	当日直接会場へ 岡井尻さん(おれん じパートナー事務局) ☎090(3996)0071]
認知症カフェ	9月26日(土)、 午後2時～4 時	愛の家グループ ホーム富田林佐備 (佐備348番地)	認知症相談、ファイナンシャ ルプランナーによる家計相 談、金魚すくい、バザーなど	50人	無料	当日直接会場へ 岡同グループホーム ☎(30)3858]
ぱるカフェ	9月18日(金)、 午前10時～ 11時30分	とんぼる TONPAL	認知症の人や家族、地域の 人、ほんわかセンターの専門 職とお茶を飲んだりしなが ら交流。	15人		9月1日(火)～17日(木) に、高齢介護課(内 線 197)へ(先着順、 電話可)
ほんわかテント カフェ	9月16日(水)、 午後1時30 分～3時	かがりの郷	認知症の人や家族、地域の 人が情報交換をしたり、お茶 を飲んだりしながら交流。	15人	100円 (飲み物代)	当日直接会場へ 岡第2ほんわかセン ター☎(25)8205]
けあぱる café	9月15日(火)、 午後1時30 分～3時	けあぱる1階 ロビー	認知症の人や介護者、地域の 人、介護・福祉・医療などの 専門職の人と話をしながら交流。	—	100円 (飲み物代)	当日直接会場へ 岡第3ほんわかセン ター☎(28)8631]