



住み慣れた地域でいきいきと暮らすための

ケアプラン

心身の状況が低下しても「今できていること」や「楽しみ」を続け、「友人」や「なじみの関係」の中で生活できるように介護保険サービスが支援をします。

介護保険サービスを利用するためには、ケアプランを作成する必要があります。

●ケアプランは「**今までの生活**」や「**自分が望む生活を続ける**」ための計画書です。

住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを続ける



人生や生活で「**したいこと**」を
「**なじみの**」環境の中で続ける。

ケアプランを
作るために重要なこと



1. 「**意欲の源**」を見極める
2. 「**なじみの関係**」からなるべく切り離さない

× 「**できなくなっていること**」を
ただ補う

○ 「**したいこと**」「**今できていること**」を
続けられるよう支援する

●「**意欲の源**」を見極めるためには、「**楽しみ**」や「**大切にしていること**」など本人の想いをくみとり、「**したいこと**」は何かを見極めます。そして、「**したいこと**」を続けられるように支援します。



●「**なじみの関係**」から切り離さないために、介護保険サービスで全てを補うのではなく、**ご近所や友人、ボランティア、民間サービス**などをケアプランに組み込むことが重要です。

元気なうちは… → 支援が必要になっても… → 介護が必要になっても…



●**支援が必要になっても**、リハビリなどで機能改善を目指し、**できることを増やしていきます**。1人では困難なことは介護保険サービスや地域の助け合いなどの支援を受けながら、**ご本人ができるように支援**します。

●**介護が必要になっても**、介護保険サービスだけでなく、**ご近所や友人との交流を維持**することで、**安心して過ごすことができます**。

コラム 自立支援の実践例
～Nさんの場合～

Nさんは、自宅で転倒して足をくじき、その後1か月安静にしました。1か月後、足の怪我は完治したものの、安静期間中に筋力が低下して歩行が不安定となってしまいました。その結果、1人で歩いて外出することが難しくなりました。そこで介護保険サービスを利用しました… このNさんのケースにおいて支援の方法として次の2つのパターンについて考えてみましょう(右絵参照)。

パターン1では、ヘルパーから買い物同行の支援を受けて無理のない範囲で歩いて外出するなど、「**できること**」は**自身で行い**、「**できないこと**」は**再び出来るようになるよう支援を受けました**。

その結果、徐々に長い距離が歩けるようになり、**転倒前と同じように買い物に1人で行けるようになりました**。

パターン2では、ヘルパーに買い物や自宅の食事の支援など、**困りごとを何でもお願いしました**。その結果、外出の機会が減るなど活動の範囲が狭まり、**転倒前より状態はさらに悪化しました**。

同じ介護保険サービスによる支援でも、支援方法によって支援後の利用者の状態に大きな差が生じます。

Nさん(78歳、女性)の例



Nさんは転倒して足をくじき、その後1か月間安静にしました。

1か月後、足の怪我は完治したものの、安静期間中に筋力が衰えて歩行が不安定となってしまい、歩いて外出できなくなりました。そこで…

パターン1



ヘルパーさんから買い物同行の支援を受け、無理しない範囲で歩いて外出しました。



その結果、長い距離を歩けるようになり、また一人で買い物に行けるようになりました。

パターン2



ヘルパーさんに買い物や自宅での食事の支度など困りごとを何でもお願いすることにしました。



外出の機会が減ったり、活動の範囲が狭まり、全身機能が衰えて状態がさらに悪化しました。

あなたはどちらの暮らし方を選びますか？

平成 29 年 埼玉県福祉部地域包括ケア課 作成 「高齢者のための自立支援マニュアル～自立支援型地域ケア会議による地域づくり～」より抜粋

介護保険法第1章総則第4条(国民の努力及び義務)第1項

国民は(略) **要介護状態になった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービスおよび福祉サービスを利用することによりその有する能力の維持向上に努めるものとする。**

介護保険法第1章総則第2条(介護保険)第2項

〈略〉 **保険給付は、要介護状態等の軽減または悪化の防止に資するように行われる。**



【チラシに関するお問い合わせ】 三芳町役場 健康増進課

電話:049-258-0019(内線:188・189) FAX:049-274-1051