回覧

2020年度 第3号

岡山市北区北地域包括支援センターだよの

発行:岡山市北区北地域包括支援センター

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33(北ふれあいセンター内) TEL:086-251-6523 FAX:086-251-6524

御津分室

〒709-2133 岡山市北区御津金川449 (岡山市御津保健福祉ステーション内)

TEL: 086-724-4611 FAX: 086-724-4615



知っておきたい! 介護保険制度

介護保険制度は岡山市が保険者となって運営しています。40歳以上の人が加入者(被保険者)となって保険料を納め、介護が必要となったときには、費用の一部を支払ってサービスを利用できます。老後の不安である介護を、社会全体で支える制度です。

介護保険に加入する人(被保険者)

65歳以上の方は、介護が必要になった原因を問われません

65歳以上の方(第1号被保険者)

介護や日常生活の支援が必要になった とき、市の認定を受け、サービスを利用 できます。



40歳から65歳未満の方(第2号被保険者)

特定疾病(16種類)により介護や支援が必要になったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。(医療保険加入者に限る)





サービスを利用するまでの流れ

サービスの利用を希望する方は、市の窓口に申請をしましょう



介護サービス

ケアマネジャー等が作成するケアプランにもとづいて利用します

自宅で受ける

- 訪問介護
- 訪問入浴
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション など

施設へ通う

- 通所介護
- 通所リハビリテーション
- 短期入所生活介護 (ショートステイ)など

施設で暮らす

- 介護老人福祉施設
- 介護老人保健施設
- 介護療養型医療施設



その他

- 福祉用具貸与
- 福祉用具購入費の支給
- 住宅改修費の支給



相談窓口

まずは、地域包括支援センターにご相談ください!

本人や家族が申請に行けない場合は、成年後見人、居宅介護支援事業者や介護保険施設などで申請代行ができます。地域包括支援センターでは、相談をうかがった上で、申請代行やサービス利用までの支援を行います。

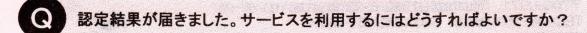


裏面の 「介護保険Q&A」 もご覧ください。

認定調査を受ける時に気をつけることは?



- A. 通常時の状態を調査します。体調の良い時に受けましょう。
 - 生活の困りごとなども聞き取ります。あらかじめメモをしておくと安心です。
 - 家族から普段の生活について話をしてもらうことで、より正確な調査ができ



要介護1~5の方は居宅介護支援事業所、要支援1.2の方は最寄りの地域包 括支援センターに連絡し、ケアプランを作成してもらいましょう。居宅介護支援事 業所、地域包括支援センターの連絡先は、認定結果通知書に同封されています。



サービスを利用してかかる費用は?

ケアプランにもとづいてサービスを利用した場合、かかった費用の1割~3割をサービス 事業者に支払います。在宅サービスは、要介護状態区分に応じて上限額(支給限度額) が決められています。上限額を超えてサービスを利用した場合には、超えた分は全額利 用者の負担になります。 1割 2割 3割

参考:岡山市あんしん介護保険(岡山市) / わかりやすい!地域包括支援センター利用のてびき(岡山市地域包括支援センター)

からだを温めて 免疫力アップ

体温が低いと免疫細胞の働きが弱ると言われています。体温を上げるには温かい飲み物がお すすめです。生姜の成分(ジンゲロール)には、体を温め、免疫力を高めるなどの効用があります。 生姜のパワーで冬を乗り切りましょう!

生姜湯

材料

く作り方>

- ·生姜 10g ·熱湯 1杯分
- ① 生姜をすりおろし、しぼり汁を湯のみ に入れる。
- ·黑糖 適量
- ② 上から熱湯を注ぐ。
- ③ お好みで黒糖(砂糖やはちみつでも よい)を加える。

生姜紅茶

材料

<作り方>

- ·生姜 10g
- ① ティーカップに紅茶を入れる。
- ·紅茶 1杯分
- ② 生姜をすりおろし、しぼり汁を紅茶に
- ·黒糖 適量 入れる。
 - ③ お好みで黒糖(砂糖やはち
 - みつでもよい)を加える。

*生姜は、チューブ入り(約2cm)を使ってもかまいません。刺激の強い食材なので、一度に大量に摂るのは避けましょう。

6 4 6 4 4 4 4 4 4 4 4 6 4

高齢者の相談窓口

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを保健・医療・ 福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える公的機関です。専門 資格をもった職員が対応します。(無料/秘密厳守)

健康のこと

家族、介護のこと

お金や財産管理のこと







保健師·看護師

社会福祉士 主任ケアマネジャー

私たちが皆さんのご相談をお受けします♪

岡山市北区北地域包括支援センター

あなたの最寄りの地域包括支援センター

御津分室

【住所】 岡山市北区御津金川449 (岡山市御津保健福祉ステーション内) 【担当小学校区】御津南·御津·五城

哲 (086)724-4611



