

高齢で自宅での暮らしに困ったら？

まずは地域包括支援センターへ

介護保険を利用する場合

1 市区町村窓口へ申請

2 要介護度の認定

3 介護保険サービスの利用

在宅で使える主なサービス

- ・訪問介護
家事援助や排せつ介助など
- ・デイサービス
食事や体操などで日中を過ごす
- ・ショートステイ
介護施設に一時宿泊



介護保険の月ごとの利用限度額

要支援1	5万30円
要支援2	10万4730円

要介護1	16万6920円
要介護2	19万6160円
要介護3	26万9310円
要介護4	30万8060円
要介護5	36万650円

※地域などにより異なる。
自己負担は所得に応じて
1~3割

6月3日(月曜日)

介護

支援

センター

相談

高齢で生活が大変 どうすれば？



相談者 1人暮らしの男性(82)。最近、足腰が弱って、日常生活が大変になってきました。

相談者 体が思うように動かず、買い物や掃除が大変。誰かに手伝ってほしいが、子どもは遠くに住んでいるし、お金の余裕もなくて……。

支援センターに相談を



所長 自宅にヘルパーさんが来て、買い物や掃除、洗濯などを支援してくれる「訪問介護」というサービスがありますよ。介護保険を使えば、原則1割の自己負担で利用できます。家事の援助なら、1時間300円程度ですね。介護保険には、食事や体操、入浴などをしながら日中を過ごす「デイサービス」、介護施設に一時的に宿泊する「ショートステイ」など、いろいろなサービスがあります。どんなサービスを利用するかは、ケアマネジャーという介護計画を作る専門職が、一緒に考えてくれますよ。

相談者 「急に倒れたら」とか、「認知症になったら」とか、他にも不安なことがあるんだけど。

所長 まずは、近くの地域包括支援センターに相談してみましょ。高齢者の暮らしの様々な相談に無料のってくれます。介護保険の利用申請も手伝ってくれますよ。申請すると、調査員が自宅に来て、体の状態や暮らしの

状況を尋ねてきます。介護の必要度合い「要介護度」を判断するためです。できないことも「できる」と言ってしまうと、要介護度が低いと判断されて、必要なサービスを受けられなくなる可能性があるの、気をつけてくださいね。可能であれば、ご家族にも同席してもらってください。



助手 要介護度って、低い方が健康そうな感じがして、良くないですか？

所長 要介護度が低いと認定されると、保険で利用できるサービスの限度額が低くなるわ。限度額を超えた利用分は、全額自己負担になってしまうのよ。

介護保険利用は適切に

助手 じゃあ、何でも「できません」って答えた方がお得ですね！

所長 ちょっと、考えが甘いわね。自分ができることまで介護してもらっていると、筋力が衰えて、本当に要介護度が重くなってしまう危険があるのよ。介護サービスは、使えばお得というものではないの。それに介護保険は税金や保険料で支えられているから、みんなが無駄遣いすると、保険料が値上がりして、必要なサービスまで削られてしまうかもしれないわよ。