

人生会議＝ACP(アドバンス・ケア・プランニング) とは

誰もが「突然の事故」「病気」「認知症」など『もしものとき』に自分のことを自分で決められなくなってしまうことがあります。元気なうちに、医療や介護、そのほか自分が望むことを前もって考え、書き記して、繰り返し話し合い、共有する取組のことを人生会議といいます。人生で大切にしたいことは人それぞれです。ご自身が満足できる人生を送れるよう、信頼できる人（家族・医療者・介護者）と自分の思いを共有することから始めてみましょう。



①介護保険を利用したい時は



お住まいの市町の介護保険担当窓口への**介護認定申請が必要**です。申請に費用はかかりません。65歳以上の方は介護が必要な状態になった時にいつでも申請できますが、40～65歳未満の方は厚生労働省の定める特定疾病にかかっている方が対象です。

申請手続き後、介護認定調査員による**訪問調査**が行われ、**主治医の意見書**の内容と合わせて介護が必要な状態か審査が行われます。



結果が出るまでには1ヵ月程度かかり、認定された介護度に応じてサービスが利用できます。

②認定調査ってどんなことを聞かれるの？



全国共通の調査票を使って**本人の心身の状況**や**どの程度介助を必要とするか**などを聞き取ります。

その際、認知症等により申請者本人が調査員に実際の状況をきちんと伝えられないこともあるため、認定調査の際は本人の日頃の状態を把握している家族等も立ち会い、正確な情報や困っていることを調査員に伝えましょう。

伝えたいことをメモなどにまとめておくと伝え忘れを防ぐことができます。調査には30分～1時間程度かかります。



非該当の時（65歳以上の方）は「介護予防・日常生活支援総合事業」（基本チェックリスト該当者）や「一般介護予防事業」を利用できます。各市町の地域包括支援センターにご相談ください。

裏面をご覧ください



寒さで家に閉じこもりがちなの季節



フレイル予防の3つの柱

～それぞれを日常生活に取り入れましょう～

③ "フレイル"にならないよう注意しましょう！

フレイルとは病気や加齢により心身の機能が低下した「健康と要介護の間の状態」を表す言葉です。この状態が続くと「要介護状態」となりますが、適切な対処により健康な状態に戻ることが期待できる状態でもあります。寒さで活動量も減り、社会とのつながりが少なくなるこの時期、フレイル予防を心がけて過ごしましょう。

セルフチェックリスト 3つ以上当てはまったら要注意

- 体重の減少 6ヵ月で体重が2～3kg減った
- 身体活動の低下 外出しなくなった、人との交流が減った
- 握力低下 ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 疲労感 以前より疲れやすくなった
- 歩行速度の低下 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった



食事

低栄養に注意し、特に筋肉の材料となるたんぱく質を積極的に摂りましょう。しっかり食べるため口腔ケアも重要です。



運動

いつまでも動ける体を作るため、ウォーキングやストレッチなど適度な運動を日常生活に取り入れましょう。



社会とのつながりを失うことは心身の衰えにつながります。趣味やボランティアなど地域との関わりを持ちましょう。



社会参加

各市町では介護予防教室や体操教室などを開催しています。フレイル予防のため積極的に参加しましょう！！

地域包括支援センター 高齢者の健康維持、保健・福祉・医療・介護予防の向上のために設置されています。

同時に在宅療養や介護、虐待や認知症などの相談窓口となり、必要な援助や支援を専門的・総合的に行います。

- ・ 下田市地域包括支援センター ☎0558-36-4146 月～金 8:30～17:15 下田市役所市民保健課内
 - ・ 東伊豆町地域包括支援センター ☎0557-95-1106 月～金 8:30～17:15 東伊豆町役場健康づくり課内
 - ・ 河津町地域包括支援センター ☎0558-34-1938 月～金 8:15～17:00 河津町保健福祉センター内
 - ・ 南伊豆町地域包括支援センター ☎0558-36-3335 月～金 8:30～17:15 南伊豆町健康福祉センター内
 - ・ 松崎町地域包括支援センター ☎0558-42-3966 月～金 8:15～17:00 松崎町役場健康福祉課内
 - ・ 地域包括支援センターにしいず ☎0558-52-3030 月～金 8:15～17:00 西伊豆町福祉センター内
- ※土日・祝日・年末年始(12/29～1/3) 除く

●このチラシに関する問い合わせ先

賀茂地区在宅医療・介護
連携推進支援センター

☎0558-25-3535

