

「なるほど」

はじめての介護予防

介護予防はお口から!!



岡山県・岡山県歯科医師会

やあ、久しぶり！この頃集まりには顔を見せないね、どうしたの。私はこの間入れ歯を新しくしてから、何でも食べれるようになって毎日が楽しくてね！

あなたはいつも元気そうでいいわね。わたし最近、何をすることも根気が続かないし、食事にも時間がかかったりするの。

はあ～～

何でも食べれば、元気も出るわね！楽しみが増えるものね！

いいなあ……

そう言えば、**介護予防**という新しい制度がはじまったって、歯医者先生の先生が言ってたよ。

何なの？その介護予防って？

え！わたしは知らん……

これまでの介護保険ですでに介護状態の人が対象だったよね。でも大事なのは、介護状態にならないことだね。介護予防で元気なお年寄りが増えるように、そのために見直しをする事になったんだ。

よっしゃカンペキ！

つまりね、いま元気なお年寄りはいつまでも元気で、いま軽度の介護が必要な人もそれ以上悪くならないように……つまり予防だね。そのためにはね、なんでも食べて、栄養をつけて、からだの機能も悪くならないように、みんなで健康づくりに取り組もうってことなんだよ。

メモメモ

そうか！ むし歯や歯周病の早期発見・早期治療と同じだね！



ふむふむ…



寝たきりにならないようにはやく手を打つ！ 町がいろいろ介護予防のサービスを提供してくれるのだから、利用しない手はないよね。

で、どんなことするの？ 教えてよ。

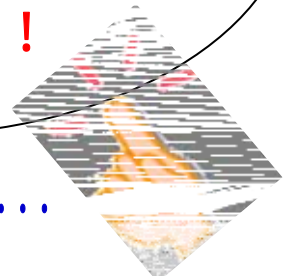


さっきも言ったように、何でも食べて、栄養をつけて、からだを動かして、元気になるってことだよ。閉じこもり予防にもなるよね。

つ・ま・り・ねえ～

**口腔機能向上
栄養改善
運動器の機能向上**

**これを介護予防サービス
って言うんじゃ！**



ここ！ポイント…

決まった！



どんな内容なの？ もう少しくわしく教えて！

ふむふむ…



たとえば、**口腔機能向上**は、食べ物が飲み込みにくくなってる人に舌やほっぺやくちびるを動かすごっくん体操という上手に飲み込む訓練とか、楽しく歌ってのどの訓練をするそうだよ。歯磨きの仕方もあるし、誤嚥の防止にもなるらしいよ。



すでに介護状態にあるお年寄り
介護状態に陥りそうなお年寄り
元気なお年寄り

の3段階だよ！！

ここ！ポイント

自分のからだの状態・生活状況にあったサービスが利用できるんじゃ。からだの状態・生活状況を3段階に分けて、それぞれにあったサービスが受けられるわけなんじゃ。



そうか！つまり、お年寄りが自分にあった無理なくできるサービスを選んでできるのね。



これが、「すでに介護状態にあるお年寄り」のために新設された**新予防給付**という制度なんだよ。それで、重い介護状態になるのを予防するわけだ。

要介護いくつとかいうあれだよ。なかでも軽い状態の人、要支援1や2の人を中心に必要があれば、口腔機能向上などのトレーニングをするんだ。



なるほどね！じゃあ介護認定を受けてなければ利用できないの？

ちょっと不安...



アンケート



健康！
健康！

介護認定を受けていない人には、町の**地域支援事業**っていうサービスがあるんだ。**基本チェックシート**というアンケートに自分のからだの状態・生活状況など質問にあてはまれば、そこにチェックするんだ。チェックした内容で「あなたは気をつけないと介護状態になるよ」とか、「このまま安心して、老後を楽しめるよ」とかわかるみたいだよ。



地域支援事業？
基本チェックリスト？

なにっそれ???



基本チェックリストは町
でやっている基本検診
のときに書くらいんだ。
要介護の状態になる危
険性、つまり生活機能
の低下がチェックでき
にくみになっているん

そのアンケートと
生活機能評価と
いう検査があっ
て、**特定高齢者**
という介護予防
サービスの対象
者が決まるんだ。



生活機能評価？特定高齢者？何それ？
それに当てはまらない人はどうすればい
いの？



オロオロ...

特定高齢者というのは「介
護状態になるおそれのある
人なんです」ということな
んだ。当てはまらない人は
一般高齢者として、これも町
がしているサービスが受け
られるんだよ。健康教室とか、
行政の相談とかなんだよ。



だったら、公民館でやっ
てた『歯周病と全身疾
患』とかいう話があって
聞きに行ったけれど、
あれもそうなんだ。



そうだね！まあ、よく制度を
勉強して、上手にサービ
スを利用して、健康で生き
がいをもちて暮らそうってこ
かな！？



大事なのは、高齢者が介
護状態にならないってこ
とね。そのためには予防が
だいじってことね！でもお年
より全員が受けてるの？

65歳以上の人が対象
なんだ。要支援の人は、
もう把握できてるけど、
介護認定を受けてない
お年寄りも、こうしたサー
ビスにみんなで参加し
ようってことなんだ。

はあ???



みんな
で？





つまり、お年寄りの多くは機能低下を起こしている可能性があるし、その可能性も高くなっているからね。だから、地域の人みんなで、一緒に取り組もうってことなんだ。今度の介護保険で変わったのはここなんだ！



そっか！みんなでやれば続けていけそうだもんね。じゃ友達にも教えてあげよう！最近、元気なさそうだし…。



そっりやー
いいこと聞いた！



キーワードは
自立・参加・活動

で、どこへ行ったらいいの？

地域包括支援センターやかかりつけの先生、民生委員さんなどに相談してみたらいいね。センターは住んでる近くにあるそうだから直接相談に行ってもいいし、主治医の先生に紹介してもらっても安心かもね！



センターでは基本検診を受けるようすすめられたり、今困っていることに相談にのってもらえたりするんだ。「あなたは少し低栄養だね」とか、「むせがあるみたいですね」とか、このサービスを利用するといいですよとか一緒に考えて決めるのもこのセンターなんだ。



たとえば口腔機能向上のサービスを受けるにはね。



1) 基本チェックリストの3項目

- (13) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- (14) お茶や汁物等でむせることがありますか
- (15) 口の渇きが気になりますか

2) つぎに、生活機能評価の2項目

- 視診で口腔内の衛生状態に問題があること
- 唾液の飲み込みテストが3回未満であること

5つ全部にチェックがあることが条件らしい

なるほどね。そうやって、特定高齢者を決めるんだ。それで、食べる機能の向上とか、栄養改善とか、筋肉リハビリとかのサービスが受けられるってわけね！



まず、センターで特定高齢者に決定すれば**簡単なサービスプラン**が作成される。ここまでが、地域包括支援センターの役目だよ。

じゃあ、そのサービスはどこで受けるの？



センターから**介護予防指定サービス業者・事業所**ってところに紹介され、そこでサービスを受けるんだって。

指定なんちゃらかんちゃら…？
それにはお金がかかるの？



そうだ、
タダじゃない
ぞ〜ぞ〜。



少し自己負担があるんじゃない。特定高齢者のサービスだと実費程度じゃ。要支援を受けている人だと自分の使えるサービスの月額が決まっているから、どのサービスをどのくらい受けたいのか聞いておくといいな。懐具合と相談するのが似ているな。

でもね、介護状態になってからの出費とか、それこそ、病気になる前の医療費を考えたら、そりゃあ安いものよ。



そうだね。それが介護予防の目的だな。からだに気をつけ、不安なく楽しく老後を送れるから、みんなのための介護予防ってことじゃな。

おじぎょ



平成18年9月

発行 岡山県
協力 社)岡山県歯科医師会
社)岡山県歯科衛生士会

パンフレットにある口腔機能向上訓練の詳細については下記あておたずねください

問合せ先 岡山県保健福祉部健康対策課 086-226-7329
岡山県歯科医師会 086-224-1255
市町村にある地域包括支援センター