

～要介護状況を引き起こす病気や怪我とその予防～

わくわくプラチナライフ・・・その5

要支援・要介護の度合いと状態像、居宅サービス支給限度額		
要介護状態区分	一般的な生活機能・状態像の例	在宅ケア支給限度額 (1単位約10円)
非該当	目立った機能障害がなく、公共交通機関の利用も自由。排泄、入浴等生活が安全自立。支援を要さない。	予防・介護 給付対象外
予 防 給 付	要支援1 身の回りのことはでき、家事も可。近所を散歩するが偏用性機能低下で生活が不安定。時に入浴見守り。	4,970 単位 / 月
	要支援2 身の回りが不安定、家事に支援要。自宅内を自力で移動するが散歩は不安。時に排泄見守り、入浴介助。	10,400 単位 / 月
介 護 給 付	要介護1 自宅内の生活不安定。買い物・調理・入浴などに援助を要する。排泄は概ね自立。生活機能低下初期。	16,580 単位 / 月
	要介護2 自宅内生活に困難な面がある。入浴困難。排泄見守り。認知症で判断が困難。生活の一部介助。	19,480 単位 / 月
	要介護3 自宅内生活に困難多い。入浴重介助。排泄介助。歩行困難。認知症で行動障害がある。生活介護を要する。	26,750 単位 / 月
	要介護4 生活全般に介護を要する。入浴、排泄全介助。食事、嚥下に介助要す。医療処置の例もあり、重介護状況。	30,600 単位 / 月
	要介護5 全面的な介護を要す状況。食事、嚥下困難。要医療、重度の認知障害、最重度で困難な介護の例、寝たきりで意思表示もできない状況を含む。	35,830 単位 / 月

介護保険のことを、お伝えしたら、介護度（介護の大変さの度合いのこと。これにより、使えるサービス額が違います）の違いと、各介護度により、どのくらいのお金が使えらるのしょうかとの質問を頂きました。介護保険には要支援1・2と、要介護1・2・3・4・5の7つの段階があります。

要支援1・2

発見もできます。

直接介護はいらないが、生活の見守りや手助けが必要な方、介護予防が重点的に必要な方
要介護1・2・3・4・5

2、転んでの骨折（大腿骨・脊椎・膝・肩・手）

これを予防するには、骨を丈夫にしておくこと。カルシウム・ビタミン。つまりかきいように自宅を整頓。体のバランスを良くする適切な運動。

3、心臓・肺・血管が弱る。

これを予防するには、健康診断・早期の治療。タバコ、飲酒には注意！塩分、カリウム、水分などの調整。体力をつける適切な運動。

4、認知症（前回のわくわくプラチナライフをご覧ください）

これを予防するには、わくわく、どきどきな毎日。適切な栄養。興味を持って活動と参加。友人や地域の活動も効果的。

5、自然な老化に運動不足

や風邪などがひき金になる
日中の半分以上をごろりと横になっていては危ない。85歳を過ぎたら特に寝ていては弱ります。週に3回以上は外出・散歩を。

万が一、介護が必要な状況になっても、家族の理解・地域みんなの支えあいの意識があればどんなに心強いでしょう。誰もがいつかは年を取り、不安な暮らしをするときが来ます。だからこそ、地域の力、介護予防でいきいきプラチナライフ！！

次回は、自宅で出来るワンプoint介護予防。ぜひ読んでください。

