

# あんしん介護のみちしるべ



瀬谷区在宅高齢者サポートネットワーク  
介護保険普及啓発部会



瀬谷区では、みなさんの生活を支援する上での福祉・保健・医療の連携を図るために、「瀬谷区在宅高齢者サポートネットワーク連絡会」を立ち上げて、話し合いを重ねてきました。その中で、介護保険を知らずに、対応に悩んでいる方が多くいるということや、初めての方にわかりやすい介護保険の資料がないという意見が出されました。

そこで、介護されている方や民生委員、老人クラブ、ケアマネジャー等の方に集まっていたいで検討し、このパンフレットを作成しました。

このパンフレットを参考に、お困まりのことがある方はぜひ相談窓口へご連絡ください。困ったことの解決に向けて応援します。

平成21年3月



横浜市瀬谷福祉保健センター高齢・障害支援課  
平成21年3月作成（増刷 平成21年7月、平成25年11月）  
横浜市瀬谷区二ツ橋町190番地  
Eメール se-korei@city.yokohama.jp  
電話番号 045-367-5716  
Fax番号 045-364-2346  
ウェブサイト <http://www.city.yokohama.lg.jp/seya/annai/kourei/kourei15.html>

## 目 次

	ページ
病院に行くのが大変になって困ったわ……………	3
階段から落ちそうになったわ、危なかった～……	4
浴槽がまたげない、どうしよう……………	5
ふとんから起きられなくなってきた……………	6
最近、もの忘れが気になるわ……………	7
介護をされている皆さまへ……………	8
介護保険のサービスを利用するには……………	9
介護保険以外にも……………	10
相談窓口……………	11

### まずはご相談ください

ここでご紹介しているものは、介護保険サービスのほんの一部です。また、みなさんの生活を支える制度として、一般行政サービスや各種減免制度があります。

制度の利用にあたりましては、最後のページに掲載された相談窓口で  
ご相談ください。

# 病院に行くのが大変になって 困ったわ・・・

家族も運転ができないし、  
どうしよう



★ひざの痛みがひどくなって、  
バスで通院できなくなった

★病気のため体が動かせず、通院はむずかしく  
なった

★家族が車で送迎して通院していたが、家族の  
仕事が忙しくて送迎できなくなった

まずは相談しましょう。  
相談窓口は最後のページにあります。



## 利用できるサービス例

(介護保険の認定区分や病状により異なります)

- ヘルパーに付き添ってもらって通院しましょう
- 送迎サービスを利用して通院しましょう  
(介護保険やボランティアによる送迎サービスがあります)
- 往診の医師をお願いして、自宅に来てもらいましょう

**看護師が訪問するサービスもあります**

## 階段から落ちそうになったわ 危なかった～



★階段の上り下りが怖い  
ので、手すりが欲しい

★玄関の上がりかまちの段差が大きくて、足を  
上げるのが大変になった

★足の動きが悪くなって、外を歩くのが怖い

まずは相談しましょう。  
相談窓口は最後のページにあります。



### 利用できるサービス例

(介護保険の認定区分や病状により異なります)

- 介護保険を利用して、自宅の階段や廊下に手すりを付けましょう
- 介護保険を利用して、段差を小さくする工事をしましょう
- 杖やシルバーカーを使用して、歩きやすくする方法もあります

# 浴槽がまたげない!! どうしよう…



- ★膝が痛くて足が上がらない
- ★片足を上げるとふらついて  
転んでしまいそう
- ★一人でお風呂に入るのが怖い



まずは相談しましょう。  
相談窓口は最後のページにあります。



## 利用できるサービス例

(介護保険の認定区分や病状により異なります)

- 介護保険で福祉用具（入浴用椅子・浴用手すり等）が購入できます
- 介護保険を利用して、ヘルパーや訪問看護師に手伝ってもらい、入浴しましょう
- デイサービスやデイケア（\*）でも、入浴ができます  
（\*）日帰りの介護・リハビリです。健康チェック・昼食・入浴・軽い運動やレクリエーションなどをおこないます。送迎サービスもあります。
- 介護保険を利用して、訪問入浴介護を利用しましょう

# ふとんから起きられなくなってきた… 困ったなあ～



★朝起きるときに、誰かの手を借りないと、起き上がれなくなった

★寝返りを打つのに手すりが欲しくなった

まずは相談しましょう。  
相談窓口は最後のページにあります。



## 利用できるサービス例

(介護保険の認定区分や病状により異なります)

- 介護保険を利用して、介護用ベッドを借ります
- 介護保険を利用してリハビリをおこない、起き上がるのに必要な力をつけましょう

## 最近、もの忘れが 気になるわ…



- ★家族宛にきた電話の内容を  
忘れてしまって、伝えられない
- ★火を消し忘れていた
- ★帰り方がわからなくなって、迷ってしまった
- ★以前よりもの忘れが気になってきた…

まずは相談しましょう。  
相談窓口は最後のページにあります。



### 利用できるサービス例

(介護保険の認定区分や病状により異なります)

- デイサービスやデイケアを利用して、お話をしたり、作品を作ったりして認知症の進みを遅らせましょう
- ヘルパーを利用して、買い物などに付き添ってもらいましょう

※ なるべく早く、認知症の専門医に診てもらいましょう



## 介護をされている皆さまへ



介護は大変疲れます。でも、一人では大変なことも他の人に協力していただくことで気持ちも身体も楽になります。

まずは身近な人に話をしてみませんか。気持ちを聞いてもらうだけでも楽になります。

疲れがたまるとちょっとしたことでイライラしたり、落ち込んだりします。

介護を必要としている方にはあなたの笑顔が大切なのです。

- (1) 地域ケアプラザ（地域包括支援センター）ではそれぞれに「**介護者のつどい**」を開催しています。介護の苦労をわかちあいリフレッシュをはかります。
- (2) 福祉保健センターでは心理カウンセラーによる「**介護こころ相談室**」を月に1回おこなっています。電話相談や家庭訪問もできます。
- (3) 介護者の急病や冠婚葬祭などで急に介護ができなくなったときなども、ご相談ください。

疲れた

本音を誰かに話したい



# 介護保険のサービスを 利用するには

まずは相談しましょう。  
相談窓口は最後のページにあります。



身近な存在の地区民生委員  
にもお気軽にご相談ください。

## 利用までの流れ

①  
申  
請

地域包括支援センター(\*)  
または福祉保健センターで  
介護認定の申請をします。  
申請には介護保険証と印鑑  
が必要です。(ご家族の方  
でも手続きができます。)

②  
認定  
区分  
の  
決定

かかりつけ医の意見と認  
定調査員による調査をもと  
に、1か月に使えるサービ  
スの量を認定審査会で決定  
し、有効期限を記載した保  
険証をお届けします。

(\*) 地域包括支援センターは  
地域ケアプラザの中にあります。

③  
利用  
相談

介護保険証が届きましたら、  
(お急ぎの場合は保険  
証が届く前でも) ケアマネ  
ジャーに相談して、調整を  
してもらいましょう。

④  
利用  
開始

契約の上、サービス利用  
が始まります。  
介護保険で9割の給付が  
ありますので本人負担は1  
割です。

# 介護保険以外にも

## ☆ 一般行政サービス

\* 介護保険の認定区分や世帯構成・税額により利用できないことがあります。

- (1) 紙おむつの給付（月に一度業者が配送します）
- (2) 食事サービス（週に5日までを限度にお届けします）
- (3) あんしん電話（緊急通報システム）の貸与
- (4) 訪問理美容サービス（理容師・美容師が自宅を訪問します）
- (5) ふれあい収集（家庭ごみ・粗大ごみ）などがあります



## ☆ 各種減免制度

- (1) 所得税・市民税・県民税の介護サービス医療費控除や障害者控除
- (2) 粗大ごみ処理手数料の減免
- (3) 水道料・下水道料の減免

などがあります。

\* 介護保険の認定区分や世帯構成などで利用できないことがあります。

地域ケアプラザの中に、相談窓口となる地域包括支援センターがあります。

### ニツ橋地域ケアプラザ

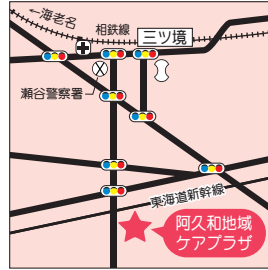
瀬谷区ニツ橋町 8 3 - 4  
TEL 361-9807 fax 361-9868



【担当地域】  
三ツ境  
ニツ橋町  
(相鉄本線から南側)  
宮沢

### 阿久和地域ケアプラザ

瀬谷区阿久和南 2 - 9 - 2  
TEL 365-9892 fax 365-9894



【担当地域】  
阿久和東  
阿久和西  
阿久和南

### 下瀬谷地域ケアプラザ

瀬谷区下瀬谷 2 - 4 4 - 6  
TEL 304-1271 fax 304-1259



【担当地域】  
南台  
南瀬谷  
瀬谷 5 ~ 6 丁目  
下瀬谷  
橋戸  
北新

### 中屋敷地域ケアプラザ

瀬谷区中屋敷 2 - 1 8 - 6  
TEL 303-8100 fax 303-8111



【担当地域】  
中屋敷・本郷  
竹村町  
上瀬谷町  
目黒町・北町  
卸本町  
五貫目町  
瀬谷町・中央  
瀬谷 4 丁目

### ニツ橋第二地域ケアプラザ

瀬谷区ニツ橋町 469 (せやまる・ふれあい館 1階)  
TEL 360-7855 fax 360-6800



【担当地域】  
東野  
東野台  
瀬谷 1 ~ 3 丁目  
ニツ橋町  
(相鉄本線から北側)  
相沢

### 瀬谷福祉保健センター 高齢・障害支援課

瀬谷区ニツ橋町 1 9 0 番地  
TEL 367-5716  
fax 364-2346

【担当地域】瀬谷区内全域

### 民生委員・児童委員

身近な福祉の窓口として、各地区に民生委員・児童委員がいます。お気軽にご相談ください。