

思考如何活用护理保险⑥

尽管我们的身心会随着年龄的增长而走向虚弱，但是，让自己的体力



多维持一天，让被人护理的日子晚来一天，是每一个老年人的共同心愿。尽可能推迟要护理状态，并且，即使在接受护理，也想方设法避免进一步恶化。如此这般将二者合二为一的思想，即所谓的“预防护理”。据说这一预防护理的理念贯穿于整个护理保险制度，因此，在这一期里，我们就为大家介绍一下护理保险所提供的另一项服务——“预防护理服务”。

1) 何谓预防护理服务

这是接受护理保险制度内的要护理认定，结果为比较轻的“要支援 1、2”的人可以享受的服务。所幸被认定者的“要护理度”比较低，因此，可以享受避免情况恶化、或是对现状进行改善的“预防护理服务”。那么，这项服务和“要护理 1~5”的人所享受的“护理服务”，有着怎样的区别呢？

2) 与护理服务的主要区别

① 制定预防护理计划的人

制定护理计划的人不是护理管理人员（居家护理支援事业所），而是各地区包括支援中心（面向地区老年人的万事商谈所）。如果您被认定为“要支援 1、2”，那么最好是向地区

介護保険の上手な利用法⑥

年を取れば体も心も弱ってくるものだけど、一日でも長く自分の力を維持して、介護を受ける日を遅らせたい、それは高齢者に共通する願いです。要介護状態になることをできるかぎり遅らせること、そして、仮にいま介護を受けているとしても、それ以上悪化しないようにすること、両者を含んだ考え方を「介護予防」といいます。介護予防は介護保険制度全体を貫いている理念なのだそうです。今回は、介護保険制度が提供するもう一つのサービス「介護予防サービス」についてご説明しましょう。

1) 介護予防サービスとは

介護保険制度の要介護認定を受けた結果、比較的軽い「要支援 1、2」と判定された人が受けられるサービスを「介護予防サービス」といいます。幸い「要介護度」が軽いので、それ以上重くならないよう、あるいは改善させるために「介護予防サービス」を受けます。では、「要介護 1~5」の人が受ける「介護サービス」と、どこが違うのでしょうか。

2) 介護サービスとの主な違い

① 介護予防ケアプランづくりの担い手

ケアプランを作ってくれるのは、ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）ではなくて、地域包括支援センター（地域のお年寄りのためのよろず相談所）です。「要支援 1、2」と判定されたら、地域包括支援センターにケアプランづくりを依頼しましょう。職員が自宅を訪問し、あなたや家族と相談しながらケアプランを作成してくれ

包括支援中心提出要求, 请其为您制定一套护理计划。工作人员将上门造访, 并与您和您的家人商谈制定护理计划。

② 服务目的与内容

大家还记得我们以前给您介绍过的服务内容吗? 比如, 面向要护理者的、帮助其洗浴、上厕所、吃饭等服务; 在家就可以享受的服务(上门护理服务); 前往固定设施接受护理的(日托服务); 住在设施内的(短住服务)以及搬进设施里居住的(设施服务)等, 有着各种各样的内容。

然而, 预防护理服务是面向那些部分日常生活需要扶助的人, 为的是预防其情形恶化, 并促使其身体状况走向改善。因此, 这项服务不仅仅是帮助被支援者去做其做不到的事情, 还通过对其扶助, 促使其渐渐做一些以往做不到的事情, 并达到改善其日常生活的目的。

由此可见, 两种服务的目的不同, 所以内容也不一样。比如, “预防护理上门护理”和“预防护理日托”等, 如果把“预防护理”这个名称去掉的话, 虽然和“护理服务”的服务这个名称是一样, 但实际上预防护理服务其内容及可以享受的服务次数及时间也不同。每一项服务的次数及时间都规定有详细的上限, 同时也不像护理服务那样, 可以减去某项服务来增加另一项服务是不可以的。此外, 预防护理服务也不包括“设施服务”。因此, 在听取地区包括支援中心工作人员讲解时, 最好是有家人在场一起听, 仔细确认相关的详细规则。

ます。

② サービスの目的や内容

以前ご紹介した介護サービスは、介護を必要とする人に、入浴や排せつ、食事などのサービスを提供するものです。家にいながら利用できるサービス（訪問介護）や、施設に通ったり（デイサービス）、泊まったり（ショートステイ）できるサービス、住む場所を施設に移して利用するサービス（施設サービス）など、さまざまなメニューがあったことを覚えていませんか。

一方、介護予防サービスは、日常生活の一部で手伝いが必要な人に対して、状態の悪化を予防し、改善に向けて努力してもらうことを目的とするサービスです。したがって、利用者ができないことを支援するだけではなく、支援を通じてその人自身にできることを増やしてもらい、その人がより良く生活できるようになることを目指しています。

このように2つのサービスは、目的が違うので、当然サービス内容も違ってきます。例えば「介護予防訪問介護」「介護予防サービス」などと、一見サービス名が似ていますが、介護予防サービスは、その中身も使える量も違います。サービス毎に回数や時間などについて細かく上限が決められているため、介護サービスを利用する時のように、あるサービスの利用を減らして、その分、他のサービスを多めに使うということとはできません。また、介護予防サービスでは、「施設サービス」を利用できません。地域包括支援センターの職員から説明を受けるときは、ご家族にも同席してもらい、細かなルールをしっかりと確認しておくこと安心

3) 预防护理服务的典型内容

① 享受上门服务

ア. 预防护理上门护理（预防护理家庭护理服务）

即家庭服务员上门提供服务，帮助被认定者做饭、打扫及洗衣服，以及扶助其完成洗浴、上厕所等日常行为。此服务与“上门护理”不同，没有“身体护理”和“家务扶助”的区别。另外，这项服务的宗旨是“自立支援”，因此，被认定者需要尽可能地自己去做一些事情。比如，家庭服务员帮助被认定者把菜切好、炒熟，而盛菜及收拾碗筷则由被认定者自己来做等，一边各自分担需要做的事情，一边提供服务。

イ. 预防护理上门看护

对于有慢性病的人，将遵照医生的指示，由护士上门观察被认定者病情，并协助其正确服药，同时提供疗养方面的知识及建议等。

ウ. 预防护理上门做康复训练（※注 1）

对于去医院有困难的人，如果主治医生认为有必要在家接受身体机能康复训练的话，就可以让理疗师・作业疗师上门，为被认定者做康复训练。

※注 1：康复训练・・・指为了让那些身体或心灵受到创伤的人重新恢复社会生活而进行的治疗与训练。

エ. 护理预防上门扶助洗浴

对于进浴室洗浴有困难的人，可以派移动式入浴车上门，扶助其洗浴；自己家里没有浴室、或是因为罹患感染症等而无法在固定设施

ですね。

3) 介護予防サービスの代表的なメニュー

① 訪問を受けて利用するサービス

ア. 介護予防訪問介護（介護予防ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが自宅を訪問して、調理や掃除・洗濯などの家事を手伝ったり、入浴・排せつなど日常生活上の支援をしたりするサービスです。介護サービスの「訪問介護」と違って、「身体介護」と「家事援助」の区別はありません。また、「自立支援」が念頭にあるので、利用者ができることはなるべく自分でやってもらいます。例えば、調理については、食材を切って炒めるところまでヘルパーが行い、盛り付けや片付けは自分で行ってもらうなど、役割分担しながらサービスが提供されます。

イ. 介護予防訪問看護

持病等のある人について、医師の指示に基づいて看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や服薬の管理など療養上のアドバイスをします。

ウ. 介護予防訪問リハビリテーション

（※注 1）

通院が困難な方で、在宅で身体の機能回復訓練が必要であると主治医が認めた場合は、理学療法士・作業療法士らが自宅を訪問し、身体の機能回復訓練を行います。

※注 1：リハビリテーション（通称リハビリ）・・・身体や心に外傷を負った人が再び社会生活に戻れるように行う治療的訓練。

エ. 介護予防訪問入浴介護

浴室による入浴が困難な場合などに移動

洗浴の人，据说也可以限定性地接受此项服务。

オ．预防护理居家疗养管理指导

由医生或药剂师等上门造访为被认定者，提供非治疗、而是以预防为目的的疗养指导及建议。

② 前往设施接受服务

ア．预防护理日托服务（预防护理出门接受服务）

前往日托服务中心接受护理服务。服务内容分为所有人都一律接受内容等同的洗浴、吃饭（※注2）这一“共通性服务”；以及让被认定者根据其个人情况，选择适合于本人的“选择性服务”两种。“选择性服务”的内容有下述几项：

※注2：饭费不在护理保险范围内，须自行承担。

入浴車で自宅を訪問し、入浴介助を行うものです。自宅にお風呂がないとか、感染症などで施設での入浴が無理などの場合、限定的に行われるようです。

オ．介護予防居宅療養管理指導

医師や薬剤師などが自宅を訪問し、治療ではなく、介護予防を目的とした療養上の指導や助言を行います。

②施設に通って利用するサービス

ア．介護予防デイサービス（介護予防通所介護）

デイサービスセンターに通って受けるサービスです。利用者全員が同じように利用する入浴や食事（※注2）などの「共通的サービス」と、個々の利用者が自分の状況に適したものを選んで利用する「選択的サービス」にわかれます。「選択的サービス」のメニューは次のとおりです。 ※

注2：食費は介護保険の対象外で自己負担です。

種類	内容	内容
運動器機能の向上 提高运动机能	<p>体を動かすために必要な関節や筋肉等を鍛える目的で、理学療法士などの指導の下、ストレッチ（筋肉や関節を伸ばす柔軟体操）、有酸素運動（歩くとか走るとか、規則的な動作を繰り返す軽い運動）、筋力向上トレーニングなどの訓練を行う。</p> <p>以锻炼支撑人体的关节及肌肉等为目的，在理疗师的指导下做伸展运动（伸展肌肉及关节的柔软体操）、有氧运动（行走及跑步等，反复进行有规则而运动量小的运动）、恢复肌肉功能的训练等。</p>	
栄養改善 改善营养	<p>管理栄養士などが、低栄養状態を予防するための食べ方、食事づくり、食材購入方法の指導などを行う。</p> <p>由营养师等人员对被认定者的进食方式、烹饪方式及食材的购买方法等进行指导，预防被认定者出现低营养情况。</p>	

<p>こうくう □腔機能の向上</p> <p>改善口腔機能</p>	<p>しかえいせいしなどが、はみがきや入れ歯の手入れ法を指導したり、食べ物<small>もの</small>のく<small>くだ</small>ち<small>ちから</small>た<small>たか</small>を飲み下す力を高める訓練を行ったりする。</p> <p>由齿科卫生士指导被认定者正确刷牙及如何清洗和维护假牙,并进行提高吞咽能力的训练。</p>
<p>あくていびてい アクティビティ</p> <p>提高身心活力</p>	<p>しゅうだん れくりエーしょんやそうきくかつどうを行って心身の力を高める。</p> <p>通过集体性的消遣娱乐活动或做手工的活动, 来提高身心活力。</p>

享受日托服务的人, 大多在利用“共通性服务”的基础上, 外加一项“选择性服务”。

イ. 预防护理出门接受康复训练 (日托看护)

这是前往运营老人保健设施及医疗机构的日托看护设施接受护理的形式, 与日托服务很像。只是, 出门接受康复训练归根结底是以康复运动为中心的服务, 因此, 大多设施没有洗浴服务而只提供盒饭等简单的食物。



③ 短期进住设施、享受服务

・预防护理短期入住生活护理、预防护理短期入住疗养护理 (短期滞留)

平时由家人护理照顾, 然而因为各种各样的理由而无法照顾时, 被护理者暂时将其送进设施内, 并让其接受以预防护理为目的的日常生活上的支援及机能训练这一类型的服务。进住福祉设施, 叫做生活护理; 而进住老健等医疗设施, 则叫做疗养护理。

④ 支撑居家生活的服务

ア. 租借预防护理福祉用具

对外租借扶手、坡板、步行器及步行杖等

利用者は通常、「共通的服务」に足す形で「選択的服务」のどれかを利用します。

イ. 介護予防通所リハビリテーション (デイケア)

ろうじんほけん 老人保健施設や医療機関が運営するデイケア施設に通って受けるサービスで、デイサービスとよく似ています。しかし、通所リハビリは、あくまでもリハビリが中心のサービスなので、入浴サービスがない場合や、食事はお弁当を配るなどして簡単に済ませる施設が多いようです。

③施設に短期間泊まって利用するサービス

・介護予防短期入所生活介護、介護予防短期入所療養介護 (ショートステイ)

自宅で普段介護を行っている家族が、さまざまな理由で介護ができない時、一時的に施設に入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けるものです。福祉施設を利用するのが生活介護で、老健など医療施設を利用するのが療養介護と呼ばれています。

④自宅生活を支えるサービス

ア. 介護予防福祉用具貸与

手すりやスロープ、歩行器、歩行補助杖などが、借りられます。レンタル料は支給限度基準額の枠内となります。

器具。租借費用在只给基准额限度内。

イ. 销售预防护理特定福祉用具

在购买洗浴及排泄用具等从预防护理的角度出发,被认为是有效果的器具时,其费用(有上限)可以补助。补助对象为特殊尿器及用于浴缸的椅子等,有具体限制,并须从指定业者处购买。

ウ. 补助预防护理住宅改善费用

在安装扶手及填平高低差等进行小规模改修时,其改修费用有上限)可以补助。围绕改修内容有着具体的规定,如果是租的房子,则需要事前征得房东同意。

イ和ウ两项补助型服务,需要办理申请手续。在正式购买或改修前,最好是向地区包括支援中心详细咨询。

⑤与地区密切挂钩型预防护理服务

与地区密切挂钩型服务,是让老年人尽可能不离开住惯了的地方、同时又能 24 小时享受护理服务而设立的制度。提供服务的据点都设在被认定者的附近,原则上只面向居住在当地的市町村居民。

ア. 预防护理小规模多功能型居家护理

享受这种服务的人,可以事先在提供预防护理小规模多功能型居家护理服务的事务所注册签约,并按照护理计划、根据本人状态及变化,灵活选择“出门接受护理服务”、“上门服务”及“过夜”等灵活利用一系列的服务内容。

イ. 预防护理应对认知症的出门接受型服务

イ. 特定介護予防福祉用具販売

入浴や排泄時に使用する用具で、介護予防の点から効果が認められるものを購入する場合、その購入費用(上限がある)が支給されます。対象になるのは、特殊尿器や浴槽用のイスなど具体的に決められていますし、指定事業者から購入したものに限り限られます。

ウ. 介護予防住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消などの小規模な改修をする際、その改修費用(上限がある)が支給されます。対象になる工事内容は具体的に決められていますし、家が賃貸の場合は、事前に家主の了解が必要です。

イとウの金銭給付型のサービスは、申請手続きが必要です。実際に買う、あるいは工事を依頼する前に、地域包括支援センターに詳細を尋ねましょう。

⑤地域密着型介護予防サービス

地域密着型サービスは、高齢者ができるかぎり住み慣れた地域で暮らし続けられるよう 24 時間体制で支えるために設けられました。サービスの拠点は利用者の身近に置かれます。原則として、その市町村の住民だけが利用できます。

ア. 介護予防小規模多機能型居宅介護

利用者は、あらかじめ小規模多機能型居宅介護を行っている事業所と登録契約し、ケアプランに基づいて状態の変化や必要に応じて「通い」や「訪問」、「泊まり」などの一連のサービスを柔軟に利用します。

イ. 介護予防認知症対応型通所介護

認知症の方専用のデイサービスのことで

指专门面向认知症患者的日托服务。与普通日托服务相比，人数较少服务内容也多为认知症患者考虑，出门接受服务期间，可以享受进食、洗浴、上厕所等日常生活上的扶助，还可以接受机能训练。在制定预防护理计划及享受服务后，还要根据结果来判断是继续享受这类服务，还是对计划进行修改。

ウ. 预防护理应对认知症集体生活护理（集体之家）

以认知症患者为对象，由5~9个人组成一个人数不多、有家庭氛围的集体，并共同生活。入住者有单间，并设有跟一般家庭很接近的厨房、饭厅、起居室及浴室。这样的设施在尊重每个人意志的基础上，照看、帮助入住者完成进食、洗浴等日常行为。

4) 最后

预防护理服务，不仅仅是帮助被支援者去做其做不到的事情，还通过对其扶助，促使其渐渐能做一些以往做不到的事情，以使其你能够有信心地生活下去。在现有情况下，因为语言障碍而难以自行享受此类服务的人或许不少。但是近来出现了通过支援・商谈员制度及自立支援翻译制度，对归国者护理支援体制进行改善的动向。因此，敬请大家万一日后出现了需要享受预防护理服务的情况时，要大胆地、不要放弃、毫无保留地跟支援・商谈员或您的子女进行商谈。

(H)

す。一般のデイサービスに比べ少人数で認知症の特性に配慮したケアが行われます。通所中は、食事や入浴、排泄や日常生活の支援、機能訓練などが行われます。介護予防ケアプランで予定された期間を終えたら、結果によって継続サービスの見直しが行われます。

ウ. 介護予防認知症対応型 共同生活介護（グループホーム）

認知症の方を対象に、5~9人の少人数で家庭的な雰囲気の中で共同生活を送ってもらいます。入居者には専用の個室があり、普通の住宅に近い台所や食堂、居間や浴室などが整った施設です。本人が出来ることを尊重しながら、食事や入浴、見守りなど日常生活の支援が行われます。

4) 最後に

介護予防サービスは、できないことの介助をするだけでなく、できることを一つでも増やし自信をもって生きられるように支援するサービスです。現状では、言葉の壁から自力では利用しづらいと感じるサービスが多いかもしれませんが、目下、支援・相談員制度や自立支援通訳制度を通じて、帰国者の介護支援体制を改善しようとの動きが出始めています。今後みなさんが介護予防を必要とする状況になった時は、恐れず、諦めず、遠慮せず、支援・相談員さんやお子さんに相談してみましよう。(H)

