

住み慣れた伊丹で安心して暮らすために

介護保険特集号

令和3年10月15日

伊丹市 健康福祉部 地域福祉室 介護保険課

〒664-8503 伊丹市千僧1丁目1番地

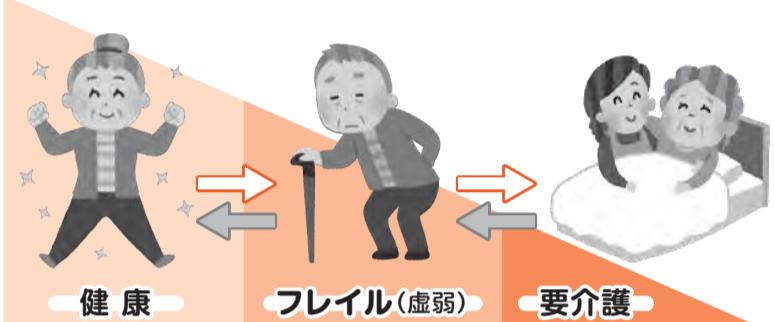
TEL.072-784-8037 FAX.072-784-8006

長引く
コロナ禍に
負けない!

“からだ”と“ココロ”の健康を保つために、
みんなで介護予防・フレイル予防!



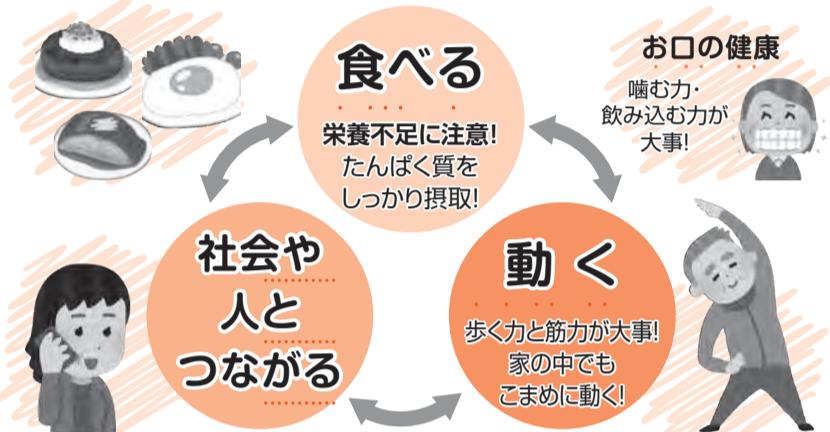
「フレイル」って何?



「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能）が低下して、介護が必要になる危険性が高くなっている状態です。上の図の“健康”と“要介護”の中間の状態です。

「年だから仕方ない」と思いがちですが、フレイルは早めに知って予防することが肝心です。

フレイル予防のための『3つの習慣』



フレイル予防は、何歳から始めればいい?

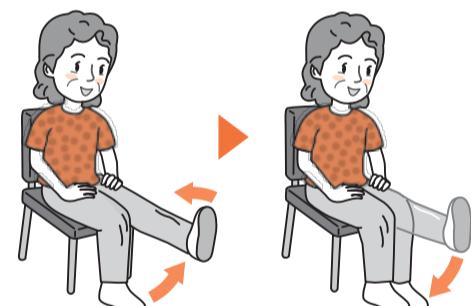
いつまでも自分らしく自立した生活をするために、フレイル予防は、“中年期（40歳～64歳）”から意識することが大切です。

年齢ごとに、フレイル予防のポイントは変化します。

	40歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防	生活習慣病の適切な管理＋フレイル予防	フレイル予防
栄養	摂りすぎに注意/野菜はしっかり	不足に注意/肉・魚・卵はしっかり	
運動	エネルギーを消費	筋力、足腰をしっかり維持	
口腔	歯周病の予防	歯のかみ合わせ・噛む力・飲み込む力の維持	

中年期では、特に生活習慣病の予防・管理をしっかりとすること! そして、筋力を低下させないように運動することが、高齢期の健康につながります。

足の筋力を維持することは、とても大切です。少しの体操でも毎日続けることで筋力の低下を予防できます。TVをしながら、家族とおしゃべりしながら等、ちょっとしたすき間の時間を有効に活用して、ちょこちょこ体を動かしましょう。

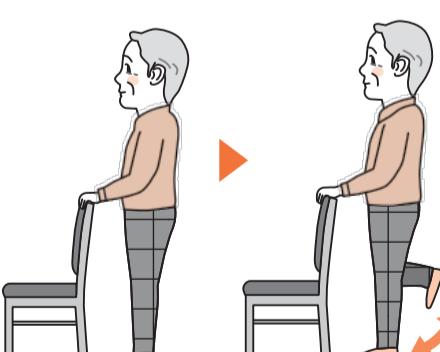


①椅子に座ります。「1・2・3・4」と数えながら左膝を伸ばし、つま先を元の位置までしっかり自分の方に向けます。
②「5・6・7・8」で太ももの前の筋肉をまたえておろします。

左足10回→右足10回→左足10回→右足10回おこないます

ながら体操で筋力アップ

膝を伸ばす運動
太ももの前の筋肉をまたえておろします。



①ふらつかないように椅子やテーブルをつかんで立つ。
②太ももは動かさないようにゆっくりと、できるだけ深く膝を曲げ、またゆっくりと膝を伸ばす。

右10回→左10回→右10回→左10回おこないます

椅子を支えに膝曲げの運動
お尻と脚の筋肉を鍛える。

おうちでも、動画をしながら筋力体操!

椅子に座って、簡単な動きで筋力アップができる「いきいき百歳体操」の動画を市ホームページに公開中です。すき間の時間を有効活用して、動画と一緒に体操して体力を維持しましょう。



おうちにいながら仲間とできる 「伊丹いきいき百歳体操ZOOM部」

社会福祉法人伊丹市社会福祉事業団は、ビデオ会議システム「ZOOM」を利用して、自宅に居ながらでも仲間と一緒に体操ができる、「伊丹いきいき百歳体操ZOOM部」の参加者を募集しています。参加希望者は、右記のQRコードもしくは、伊丹市社会福祉事業団のホームページから申し込みをしてください。



お問い合わせ先
伊丹市社会福祉事業団
電話:072-775-3721



伊丹市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(第8期)

基本理念 住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らせるまち伊丹の実現

令和3年度から3ヶ年の伊丹市の高齢者保健福祉・介護保険事業の施策を計画的に推進するため、伊丹市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(第8期)を策定いたしました。

住み慣れた地域での暮らしを支えます

● 地域包括ケアシステムの深化・推進

地域包括支援センターの役割・位置づけの整理を行い、効果的な運営の継続等の機能強化を図ります。

● 高齢者を支える地域福祉活動の推進

断らない相談支援、参加支援(社会とのつながりや参加の支援)、地域づくりに向けた支援を一体的に行う「重層的支援体制整備事業」を新たに創設します。

安心して暮らせる仕組みを構築します

● 認知症施策の推進

認知症センター養成講座の普及・認知症高齢者を介護する家族へのサポート等、認知症施策を充実していきます。

● 高齢者の権利擁護の推進

成年後見制度等の活用を推進すると共に「共生福祉社会の実現」の浸透を図りつつ権利擁護意識の醸成を図ります。

● 高齢者の住まいの確保

小規模特別養護老人ホームやグループホームの設置など、2040年に向けて、高齢者人口の増加や介護ニーズを見据え、施設整備計画に沿った整備を目指します。

● 災害や感染症対策に係る体制整備

● 介護人材の確保と質の向上・業務の効率化と質の向上

これまで介護分野に携わる機会が少なかった層を取り込み、多様な人材の参入を促進します。

高齢者の元気な生活を支援します

● 介護予防・地域づくりの推進

高齢者の社会参加を促進し、いきいき百歳体操を実施するグループなど「住民主体の通いの場」の取り組みを推進します。

● 介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者の介護予防の推進、生活支援体制を充実させる取り組みを行います。

● 健康づくりの推進

高齢者が日常生活の中で主体的に楽しく継続的して自らの健康づくりに取り組めるように支援します。

● 生きがいづくり活動の推進

地域活動や交流活動、就労や学びの場など、高齢者が元気でいきいきとした生活を送れるよう支援します。

持続可能な介護保険制度を構築します

● 介護保険サービス事業

● 保険給付費総額の推計及び保険料の設定

基金を取り崩して、第7期計画と同じ保険料設定にします。

● 介護給付適正化計画(第5期)

介護給付を必要とする受給者を適切に認定し、受給者に過不足のないサービスを提供します。

● 介護保険制度を円滑に運営するためのその他の方策

市民の方々に制度の周知をはじめ、適切な情報提供を図ります。介護サービスの苦情・相談体制の充実を図ります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください <https://www.city.itami.lg.jp/SOSIKI/KENKOFUKUSHI/KAIGO/22346.html>



保険料の納め忘れにご注意ください!

特別な事情がないのに保険料を滞納し続けると、滞納期間に応じて保険給付について次のような措置がとられます。

1年以上

利用者が介護サービスの費用の全額を一旦、自己負担し、後日申請により保険給付分が支払われます。

1年6ヶ月以上

保険給付の一時的な差し止めや、滞納している保険料との相殺を行います。

2年以上

利用者負担額が、3割もしくは4割に引き上げられ、高額介護(介護予防)サービス費等の償還が受けられなくなります。

- ▶ 生計を主として維持する人の死亡などにより収入が著しく減少した
- ▶ 事業、業務の廃止か休止により収入が著しく減少した
- ▶ コロナによって収入が一定以上、減少してしまった
- などの場合、保険料の減免や一定期間保険料の徴収が猶予できる場合があります。

■ 申込先：伊丹市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター
電話：072-780-11045

「何かやりたい!」のきっかけづくり、介護予防や生きがいづくりを応援します。市が受入機関として登録する福祉施設で福祉センター活動をすることにより、ポイントが付与され、ポイントが貯まると助成金、またはいたみんポイントに還元できます。事前登録が必要です。(現在、受入を行っている受入機関については、登録時にご確認ください。)

◆ 福祉センターポイント事業 ◆

お問い合わせ先：地域・高年福祉課
電話：072-784-18099

「介護マーク」は、介護をする方が、介護中であることを周囲に理解していただくために考案されたマークです。外出先でこのマークを見かけたら、温かく見守ってください。また、必要な方は介護保険証や障害者手帳などを持て左記または各地域包括支援センターへお越しください。



◆ 介護マークをご存じですか? ◆

伊丹市は介護保険サービス事業所で働く方を応援しています!!



～介護職員の重要性がますます高まってきています!!～

現在、本市の総人口に占める65歳以上人口の割合は25%を超えており、また、いわゆる団塊の世代が後期高齢者(75歳)となる2025年を迎えるにあたり、介護保険サービスの需要の増加が見込まれます。

それに伴い、介護保険サービスの担い手である介護職員の重要性がますます高まっている状況があります。

～伊丹市ではこのような取り組みを実施しています!!～

伊丹市介護人材確保検討委員会

市内介護保険サービス事業所で働く有志の方と話し合う場を設け、介護職員がより働きやすい環境の構築、介護保険サービスの充実を目的として、必要な取り組み等と一緒に協議しています。

△△すそ野を広げる!△△

キッズケアいたみ

児童くらぶに訪問し子どもたちに介護のお仕事体験と認知症サポーター養成講座を実施しています。

生活援助ヘルパー養成研修

要支援認定者に対する生活援助(掃除等の家事支援)が提供できるヘルパーを養成しています。

介護に関する入門的研修

介護未経験者に対し、介護に関する基礎的な知識や技術に関する研修を実施しています。

△△長く歩み続ける!△△

介護コンシェルジュ

介護の仕事を始めようと検討中の方や、働かれている方からの相談対応や支援を実施しています。

介護職員定着に関する研修

市内介護保険サービス事業所に対し、必要性が高いテーマに沿った研修を実施しています。

介護職員同士で語り合おう会

他の事業所で働く介護職員同士でざっくばらんに、仕事の楽しさや悩みを語り合います。

△△道をつくる!△△

介護就職セミナー&相談面接会

ハローワーク伊丹と伊丹市介護保険事業者協会とともに毎年介護職の就職相談面接会を開催しています。

初任者研修等の受講料を助成

市内介護保険サービス事業所で介護職員として働く方に対し、初任者研修等の研修費用を助成しています。

介護の職場見学事業

介護職員として働く方に対し、介護保険サービス事業所と協力し、見学する機会を設けています。



介護の仕事は
魅力的!!

伊丹市の介護保険サービス事業所で
一緒に働きましょう!!

いつでも介護コンシェルジュにご相談ください!!

TEL:072-784-9987(社会福祉事業団総務課内)まで

「本当に好きな仕事」

利用者から日々元気をいただき、働いています。「ありがとうございます」の感謝の言葉をいただく度に心の癒されています。こんな介護の仕事が大好きです!
Mさん(通所介護事業所勤務)



「一番大切な時に関わる仕事」

全ての利用者は一人ひとりの人生において大切な、かけがえのない時を過ごしています。仕事として、その時期に関わることは責任も感じますが、非常に大きなやりがいを感じて働いています!
Tさん(訪問入浴事業所勤務)



「働いている方の声」

「その人の生活を支える仕事」

身体面が優先される医療やリハビリとは異なり、その人の暮らし・生活全体を支援する仕事で、やりがいを感じています。自分の人生においても学ぶことが多く、自身の成長を日々感じています。
Fさん(特別養護老人ホーム勤務)



「両立できる仕事」

勤務時間を選ぶことができ、職場のみんなで協力し合って仕事をしていくので、無理なく家事や育児と両立できるのが魅力です。ずっとこの仕事を続けていきたいです。
Oさん(訪問介護事業所勤務)



お気軽にご相談ください 高齢者の暮らしを支える

地域包括支援センター

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を続けることができるよう、医療・介護・住まい・介護予防・生活支援などの様々な面から支える身近な相談窓口です。

高齢者ご本人やご家族、ご友人等からのご相談に、専門的な知識をもった職員が、互いに連携しながら対応し、サポートします。(相談料は無料)

市内には小学校区を基本として9つの地域包括支援センターとその後方支援を行う基幹型地域包括支援センターがあります。(下記のとおり)



こんな相談に対応しています

相談・支援 高齢者の各種相談に幅広く対応します

介護保険、福祉、保健、医療などに関する相談・支援

- 例えば
こんなとき
- 介護疲れで、参ってしまいそう…。
 - 家族が認知症かもしれないが、どうしてよいのかわからない。

権利擁護 高齢者本人のさまざまな権利を守ります

権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談・支援

例えば
こんなとき

- 成年後見制度を利用したいのですが…。
- 消費者被害にあったかもしれません。
- 一人暮らしで、認知症になったらお金の管理をどうすれば?
- 高齢者虐待の相談(家族や配偶者からの暴言・暴力など)

包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者にとって暮らしやすい地域になるように医療機関・ケアマネジャー・民生委員・地域の団体などの様々な機関と幅広いネットワークを結び、高齢者の生活を支えます。

ケアマネジャーの支援も行います。



地域包括支援センター	所在地		電話番号	通常の運営日
①天神川・荻野	荒牧5丁目16-27	伊丹荒牧 デイサービスセンター内	777-7002	月～金
②稻野・鴻池	昆陽池1丁目105	養護老人ホーム 松風園内	780-1733	月～金
③伊丹・摂陽	行基町1丁目98	サテライト型看護小規模多機能居宅介護さくら内	775-2776	月～金
④笠原・鈴原	南野2丁目3-25	ラスタホール内	773-6223	水～日
⑤桜台・池尻	中野西1丁目18	特別養護老人ホーム あそか苑内	744-1475	月～金
⑥花里・昆陽里	寺本6丁目150	特別養護老人ホーム 伸幸苑内	767-9939	月～金
⑦神津・有岡	森本1丁目8-19	特別養護老人ホーム 協同の苑 ケイ・メゾンときめき内	777-8055	月～金
⑧緑丘・瑞穂	北園1丁目19-1	在宅複合型施設 ぐろ～りあ内	777-3652	月～金
⑨南	中央4丁目5-6	特別養護老人ホーム オアシス千歳内	771-8566	月～金
各センターのとりまとめ先(基幹型)	所在地		電話番号	通常の運営日
★伊丹市地域包括支援センター	広畠3丁目1番地	いたみいきいきプラザ内	787-6797	月～金



誰もがなりうる“認知症”～ご本人やご家族だけで抱え込まずに、早期の受診・相談を～

市内の認知症かかりつけ医療機関(令和3年9月現在)

「もの忘れ」が気になり始めたら、まずはかかりつけ医(かかりつけ医のない方は下表)に相談しましょう。早期発見・早期治療が大切です。医療機関にお電話でお問い合わせのうえ受診してください。

医療機関名	所在地	電話番号
あおい病院	荒牧6-14-2	778-8110
青木医院	池尻1-26	781-0300
いくしま内科クリニック	中央3-2-6	772-7111
伊丹大野診療所	大野1-3-2	777-7001
伊丹恒生脳神経外科病院	西野1-300-1	781-6600
伊丹天神川病院	北野6-38	781-5577
いたみホームクリニック	西台1-1-1	770-2525
稻垣クリニック	瑞穂町6-44	780-0017
大歳医院	柏木町2-77	772-3750
大橋クリニック	西野3-258	780-6399
大前医院	高台1-157-7	782-3310
小山医院	桜ヶ丘7-1-7	784-2536
賀来医院	中央1-4-13	772-0015
片岡医院	中央1-4-8	784-3636
片山内科クリニック	野間1-8-12	783-7000
桂外科	御願塚7-5-7	772-4700
かねこ脳神経外科リハビリクリニック	山野5-3-3	764-5560
かわさき内科クリニック	野間5-12-8	781-5053
木下内科診療所	昆陽東4-13-4	783-3990
近畿中央病院 神経内科※	車塚3-1	781-3712
クリニック内藤	中野西2-207	777-7700
ごとう内科クリニック	南野北1-3-44	770-5600
佐藤耳鼻咽喉科	北野2-98	783-8007
荘司外科	中央1-2-16	772-2663
しらぎ整形外科クリニック	中野東3-82	744-0933
市立伊丹病院 老年内科※	昆陽池1-100	777-3773
城田医院	中央5-1-15	767-7777
進藤医院	北野1-15	781-1591
星優クリニック	桜ヶ丘1-3-23	775-3006

医療機関名	所在地	電話番号
高田医院	森本2-190	782-3331
竹内クリニック	中野東3-111	773-0315
竹中内科	西台2-3-12	770-3321
巽医院	昆陽6-6	781-3456
谷口耳鼻咽喉科医院	鈴原9-388	779-4851
たにみ内科	池尻1-204-2	772-8888
常岡病院	行基町2-5	772-0531
つるた内科クリニック	鴻池4-1-10-2F	744-3553
どうファミリークリニック	西台3-7-7	777-8118
どみなが内科クリニック	車塚2-84-2	777-3451
中川クリニック	荒牧6-28-9	787-6966
にしだい診療所	中央1-9-12	770-5166
二宮内科クリニック	梅ノ木4-6-22	771-6505
はなだ脳神経外科クリニック	行基町2-97-1	770-5650
林医院	中野西3-131	781-8555
原内科医院	昆陽東4-1-22	777-6831
東有岡クリニック	東有岡1-18-13	773-6070
古林クリニック	昆陽7-100-1	784-9512
平生診療所	梅ノ木6-3-8	772-8118
本田医院	御願塚1-5-20	772-6294
安井内科クリニック	北本町1-154	782-2586
山川医院	柏木町1-102	772-4679
山川内科	鴻池5-8-1	787-6682
やまだクリニック	西台1-5-7	771-8778
祐生病院	山野5-3-13	777-3000
弓場医院	伊丹2-1-15	782-2022
吉江胃腸科外科	稻野町1-111	775-1176
よねだ内科クリニック	山野2-2-25-3	744-3781
わたりい医院	平松4-1-24	772-1166

※近畿中央病院、市立伊丹病院の受診については、紹介状がない場合は別途費用が加算されることがあります。

「伊丹市認知症おたすけガイド」

認知症の症状、認知症の方への接し方、相談窓口などを掲載しています。



市介護保険課や、地域包括支援センターの窓口でお渡しできるほか、伊丹市ホームページからダウンロードしてご覧いただくことができます。

認知症おたすけガイド 検索