

## ☆地域包括支援センター Q&amp;A☆

Q：介護保険サービスを利用するまでの段取りを教えてください！



## ●サービス利用までの流れ

まず、相談！

サービスにも色々種類があって、それぞれ特徴があり、対象となる基準や手続き方法なども異なります。

適切なサービス利用について、専門職がお話を伺いながら一緒に検討しますので、**まずは包括支援センターに相談ください。**

要介護認定の申請(必要な場合)

※認定は「非該当」「要支援1～2」「要介護1～5」まであり、利用できるサービス等が違ってきます。

・利用したいサービスに介護認定が必要な場合、申請を行います。**包括支援センターで申請を代行できるので、書き方が分からなくてもご安心ください。**

・申請後、町の担当職員が訪問し、どのくらいの認定となるか調査を行います。

・申請から判定までは1ヶ月程度かかりますが、事前に相談していれば、その間の支援も検討できます。また、判定が出てからのサービスの調整もスムーズになります。

ケアプラン作成、サービス利用

※サービス利用にはケアプラン(サービスを利用するための計画書)が必要となります。

・**要支援の方は包括支援センター、要介護の方は「居宅介護支援事業所」という要介護の支援を専門としている事業所に依頼し、担当となる職員がケアプランを作成します。**※非該当でも使えるサービスがありますので、包括支援センターがお話を伺います。

・ケアプランができたなら、サービスに係る人が集まって会議してから利用開始になります。その後も、担当の職員が訪問など支援を続けていきます。

ご不明点などありましたら、

地域包括支援センター(66-4165)まで気軽にお問い合わせください。



## 元気に暮らしていくために、運動習慣をつけましょう！

長い間、町民の皆さんに親しまれてきた「転ばん塾」が壮瞥町のYouTubeチャンネルで配信されています。ぜひご覧ください。

また、このページでは、体力を維持するための室内で行える運動や継続していくコツを紹介します。

QRコードを読み取って  
YouTubeチャンネルを  
チェックしよう！



<歩くために重要な下半身の筋トレがおすすめ！>

動作はゆっくりと行うことが効果的！

1回に8秒、声に出して数えながらやってみましょう

10~20回で1セット、1日2~3セットが目標(※)

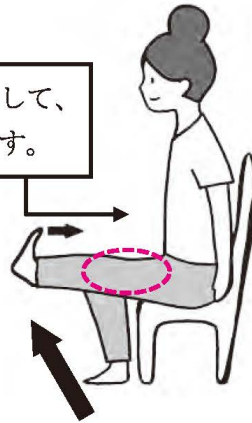
※目標は自分の体力や体調に合わせて調整してください  
①かかとあげ運動 ②ひざのばし運動 ③スクワット

①かかとあげ運動



壁などの前に  
立ち、つま先  
立ちをする。

足首をそらして、  
ヒザを伸ばす。



壁に背中をつけて、  
両ヒザを曲  
げ伸ばしする。



の部分の筋肉に力が入っていることを意識しましょう！

<運動の励みを見つけることが、継続のコツ！>

★運動の記録をつけ、継続を実感しよう。

万歩計を使うこともおすすめ！

※運動できた日はカレンダーに印をつける等

★自分なりの「運動のご褒美」を！

⇒カレンダーの印が10個になったら、  
好きな□□を食べよう！等

★運動していることを周囲の人に伝えておく

⇒見栄を張る相手がいると頑張れます！

↓カレンダーに運動の記録をつける一例



運動したら印をつける

その日の歩数

