

井戸端かいご

年3回発行（4・8月号は北アルプス遊・交・学と合冊です）

大町市大町1058-33
大北福祉会館内
北アルプス広域連合

フウフ ナイクロウ
電話. 22-7196



時に支え、時に支えられ地域で暮らす ～支えあいの輪がつながる地域に～

松川村社協では平成4年から、毎週水曜日にボランティアさんが作った『まめまめ弁当』の配食サービスを行っています。弁当作りの登録ボランティアは50人余りで、毎回5、6人が村のデマンドバス等を利用してゆうあい館に集います。6年以上まめまめ弁当を利用している児玉道子さん自身もボランティア歴30年。現在もゆうあい館で朗読ボランティアを続けています。「普段は一人でがんばっているけど月2回のお弁当が楽しみ。」「ボランティアが続けられることに感謝です。」と笑顔で話してくれました。日頃は支える側に、時には支えられる側になりながら、さらには地域の見守りなど、いくつもの支えあいの輪が繋がって、一人一人の暮らしと地域全体を明るく豊かにしています。

【目次】

1 地域包括ケアシステム構築に向けた
在宅医療推進の取り組みについて
..... 2・3頁

2 介護保険料について..... 4頁
3 口コミ(最終回)..... 5頁
4 利用者負担軽減制度について... 6・7頁
5 特養入所申込み状況..... 8頁

地域包括ケアシステムに向けた 在宅医療推進への取り組みが始まっています

平成25年12月に実施した高齢者実態調査では、「可能な限り自宅で生活をしたい」と回答された方が半数を越え、多くの方が住み慣れた自宅での生活を望んでいます。

現在、広域連合が進めている第6期介護保険事業計画では、「住み慣れた地域で、自分らしく安心してくらすことができる地域社会の実現」を基本理念に掲

げ、さまざまな取り組みを行っています。

こうした中、大北地域では、医療と介護が必要になっても、できる限り自宅で安心して生活を続けられるように、医療と介護の関係者が職種を越えて進めている、大北地域在宅医療推進委員会での高齢者サポート体制づくりへの取り組みを紹介いたします。

取り組みを始めた経緯

全国的に在宅医療への取り組みが進むなか、大北地域でも、平成24年度に在宅医療の中心的な役割を果たす「在宅医療地域リーダー」が養成されました。

平成25年度には、地域における在宅医療のあり方を検討するため、「大北地域在宅医療推進委員会」が設置され、できる限り住み慣れた地域で生活を続けられるように、国の補助金を活用して、地域包括ケアシステムに向けたサポート体制づくりが進められてきました。

地域包括ケアシステムとは



住み慣れた地域で暮らし続けるため、住民同士の支え合いを大切に、医療・介護・福祉の切れ目ない支援によって、生活を支えるしくみです。

定例会の開催

大北地域在宅医療推進委員会ワーキンググループでは、月に一度定例会を開催し、地域包括ケアシステムの構築に向け、関係者が同じ気持ちで支援できることを目標に、会議や研修会のほか、講演会等の企画をしています。

医療機関・福祉関係者・行政等が参加し、各職種の役割を理解しながら、専門性を発揮して支援できる体制を整え、多職種が連携して対応することを目指しています。



また、在宅医療を進めるための課題を整理し、住民や関係者への周知や普及啓発に向けた取り組み方法について、検討や調整を行っています。

大北地域在宅医療推進委員会

ワーキンググループの関係者

医師（会）、歯科医師（会）、薬剤師（会）、病院、保健福祉事務所、ケアマネジャー、救護施設、地域包括支援センター（市町村）、北アルプス広域連合等

多職種連携ネットワーク会議の開催

毎回テーマを決めて具体的な話し合いが行われ、事例を通して課題の抽出や解決策の提案が行われています。

顔の見える関係づくりから始めたことで、相互理解による信頼関係ができ、意見交換等もスムーズに行えるなど、地域のサポート体制が築かれてきています。



- 第1回 「語り合おう、地域の医療と介護の困りごと」 85名
- 第2回 「終末期の支援～資源が限られた中で～」 80名
- 第3回 「独居認知症高齢者の支援」 80名
- 第4回 講演会 「大北地域の地域包括ケアの実践に繋げるために」 107名
- 第5回 「認知症独居高齢者に対する服薬管理の為の情報共有方法」 68名
- 第6回 「多職種連携で行う口腔ケア」 124名
- 第7回 シンポジウム 「個人情報取扱いと情報の共有について」 99名

取組みへの成果

- ・多職種間で「顔の見える関係」が進んでいる
- ・在宅歯科訪問診療のフローチャート、マッチングシートができ、在宅医療介護連携委員会に地区担当歯科医師を配置
- ・薬局の相談可能時間等の一覧を薬剤師会にて配布
↓ 薬剤師の在宅訪問件数が増加
- ・薬局に福祉関係者が気軽に相談できるようになった
- ・総合病院では「地域連携室」を窓口とし、開業医や診療所、薬剤師会と連携を進めている
- ・大町病院窓口にお薬手帳持参をお願いする掲示を開始
- ・介護施設利用時の診断書様式が統一化された

自分らしい暮らしを続けるために

在宅での生活は、ご自身の力を十分に発揮し、家族や近所の協力を得ながら、福祉制度や介護サービスを活用していくことが必要です。また、家族との間でも、医療や介護が必要になった時に備えて話し合いを進めながら、一人一人が「人生」について考え、望む生活や最期のあり方を決めていくことが大切です。

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、ご自分の事として考えていくことから一緒に始めていきましょう。

市町村における関連した取組み

- 平成27年度在宅医療普及啓発事業
- ・大町市 講演会（看取りケア）
 - ・池田町 講演会（看取りケア）
 - ・松川村 ①シンポジウム
②講演会
 - ・白馬村 講演会（看取りケア）
 - ・小谷村 福祉機器展

高齢者総合相談窓口

介護や医療でのお困りごとは、一人で悩まず、地域包括支援センターにご相談ください。

住み慣れた地域で安心して生活できるように、地域の関係機関と連携し、高齢者のみなさんの生活をサポートします。

大町市地域包括支援センター	☎ 2 2 - 0 4 2 0
大町市北部地域包括支援センター	☎ 8 5 - 0 0 6 2
大町市南部地域包括支援センター	☎ 2 1 - 1 7 0 2
池田町地域包括支援センター	☎ 6 1 - 5 0 0 0
松川村地域包括支援センター	☎ 6 2 - 3 2 9 0
白馬村地域包括支援センター	☎ 7 2 - 6 6 6 7
小谷村地域包括支援センター	☎ 8 2 - 3 1 3 5

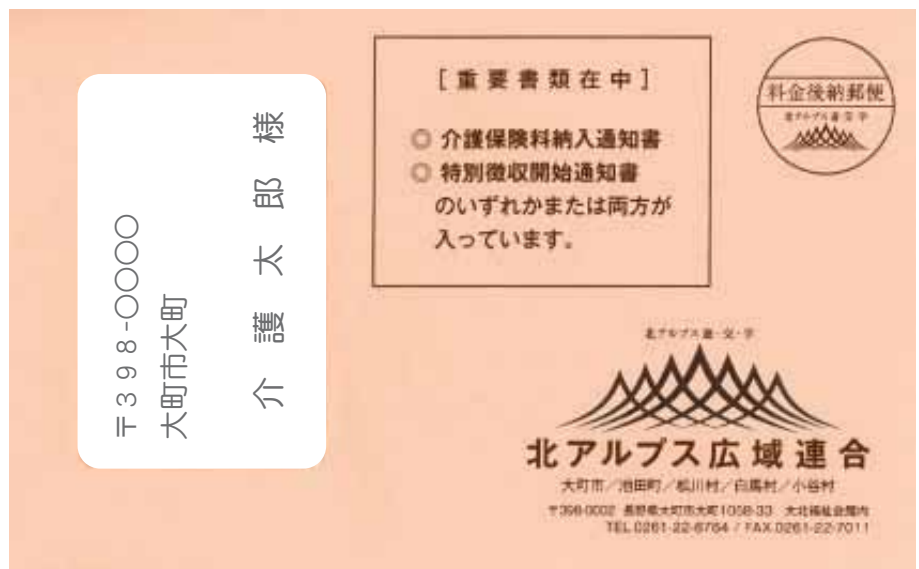
28年度介護保険料のお知らせは4月15日に発送します

平成28年4月15日に、平成28年度の介護保険料に関する通知を、65歳以上の方全員にお送りしますので、封筒の中身をご確認ください。

4月から6月の介護保険料（年金天引きの方は4月から8月）は、平成26年の所得と市町村民税課税状況をもとに仮に計算しています。**正式な介護保険料は、27年の所得と市町村民税課税状況が確定する7月以降にお知らせします。**

徴収方法	普通徴収の方 (納付書や口座振替の納付)	特別徴収の方 (年金からの天引き納付)
同封されているもの	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護保険料納入通知書 ※5月からは毎月中旬に発送します。 ● 送付案内 ※3月（3/2～4/1）に65歳になった方は、3月分と4月分の納入通知書が同封されます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特別徴収開始通知書 ● 通知書の見方 ※一例を示したもので、金額等は全ての人にあてはまるわけではありません。
必要な対応など	<p>【納付書の方】 期限までに金融機関または市町村役場窓口でお支払いください。</p> <p>【口座振替の方】 月末までに指定している口座の残高をご確認ください。</p>	<p>個別にお支払いいただく必要はありません。</p> <p>※4月の年金から天引きされるのは4・5月分の保険料です。</p>

65歳になると介護保険料は、健康保険料とは、別に納めるのよね。



ご不明な点は下記までお問い合わせください。

北アルプス広域連合介護福祉課 介護保険係

直通電話 ☎ 21 - 3324

代表電話 ☎ 22 - 6764

～ロコトレシリーズ最終回～

ロコトレで、運動機能を高めましょう！⑧まとめ

みなさんは7項目のロコモチェックをパスできたでしょうか？

各項目は日常生活の中での特徴的な場面が紹介されています。7回にわたってご紹介した合計21種類の運動は、きつく感じたり、時には楽に感じながらできたのではないのでしょうか。これからもご自分にあった運動をこつこつ続けて、足腰の筋力低下を防ぎましょう。

やってみよう、ロコモチェック

次の7つのうちの一つでも当てはまれば、ロコモの可能性あります。

1 片足立ちで靴下がはけますか？



2 家の中でつまづいたり滑ったりしませんか？



3

横断歩道を青信号で渡りきれますか？

4

階段を上がるのに手すりが必要ですか？

5 15分くらい続けて歩けますか？



6 買い物をした物を持ち帰ることができますか？



7 家のやや重い仕事ができますか？



ロコトレの運動で大切なポイント

- 1 1日1回は、手足の関節を大きくしっかりと動かしましょう。
- 2 一つの運動を、最低1分間は行いましょう。
- 3 目標を持って、無理をせずに続けましょう。



介護サービス相談員 酒見 祐吉さん（理学療法士）、ご協力ありがとうございました。

運動・栄養・良眠は、健康な体を保つために大切なことです。適度な運動を続けて、健康長寿を目指しましょう！

利用者負担の軽減について

短期入所や施設を利用する時の食費と居住費の軽減について

介護サービスを利用する時にかかる食費や居住費（滞在費）は、利用者と事業者の契約によって料金が決められ、原則として利用者の全額自己負担（下の一覧中の「基準費用額」）になります。しかし、所得が低い方は、負担限度額申請を行い認定がされた場合、自己負担を軽減することができます。対象となるサービスは、短期入所（生活・療養）サービスと施設サービス（特養・老健・療養）です。

負担限度額認定を受けるための条件

- ①同一世帯の全員が市町村民税非課税
- ②配偶者（別世帯の配偶者も含む）が市町村民税非課税
- ③預貯金等（※）の額が 配偶者がいる方：合計2,000万円以内
配偶者がいない方：1,000万円以内

※預貯金、有価証券（株式・国債など）、金・銀など、投資信託、タンス預金（現金）となります。

負担限度額認定の申請について

新規に申請する方は実際に短期入所や施設を利用する時に「負担限度額認定申請書」により申請してください。すでに負担限度額認定証をお持ちの方は認定の有効期間が8月～翌年7月末のため、毎年7月～8月に更新申請のお手続きをお願いします。

申請には、必ず「配偶者の有無についての記載」「預貯金等の申告」また、添付書類として、申請日の直前から2か月前までの期間の通帳等の写し（本人分と配偶者がいる場合は配偶者分も）が必要です。申請の詳細は、担当のケアマネジャーやご利用の施設、北アルプス広域連合にお問い合わせください。



利用者負担段階		1日あたりの食費	1日あたりの居住費（滞在型）				
			多床室	従来型個室		ユニット型	
				特養	老健・療養等	準個室	個室
第1段階	生活保護受給者、市町村民税非課税世帯に属する老齢福祉年金受給者など	300円	0円	320円	490円	490円	820円
第2段階	市町村民税非課税世帯に属し、（合計所得金額+年金収入額）≤80万円を満たす者など	390円	370円	420円	490円	490円	820円
第3段階	市町村民税非課税世帯に属する、第2段階以外の者など	650円	370円	820円	1,310円	1,310円	1,310円
基準費用額	市町村民税課税世帯など（負担軽減がない場合の自己負担額）	1,380円	370円	1,150円	1,640円	1,640円	1,970円

※基準費用額は、国の定めた基準額です。実際の負担額は入所されている施設により異なる場合があります。

広域独自の利用者負担軽減事業

北アルプス広域連合では、次のような利用者負担軽減事業を行っています。

助成事業の申請方法など詳細については、北アルプス広域連合や市町村の介護保険担当窓口までご相談ください。

事業名	事業内容
社会福祉法人等による利用者負担軽減に対する助成事業	<p>①対象サービス 訪問介護 通所介護 短期入所生活介護 特別養護老人ホーム 小規模多機能型居宅介護（予防及び認知症対応型を含む）</p> <p>②対象者 ・年間収入が単身世帯で150万円以下（特養は90万円以下） ・預貯金等の額が単身世帯で350万円以下 ・負担能力のある親族等に扶養されていない ・生活保護を受けている方 等</p> <p>③軽減される利用者負担 1割の利用者負担や食事及び居住費を1/4軽減 生活保護を受けている方は、個室の部屋代のみ減免</p>
特別地域加算及び中山間地域等の加算に係る利用者負担減額に対する助成事業	<p>①対象サービス 豪雪地帯などのため、通常の利用料よりも、加算により料金が高くなっているサービス（白馬村や小谷村の訪問介護や訪問看護など）</p> <p>②軽減される利用者負担 1割の利用者負担にかかる加算分を軽減</p>
認知症対応型共同生活介護利用者支援事業	<p>①対象サービス 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）</p> <p>②対象者 同一世帯の方全員が市町村民税非課税の方 同一世帯の方全員が市町村民税非課税で高齢福祉年金を受給している方</p> <p>③軽減される利用者負担 家賃相当分として、月額1万円もしくは2万円を助成</p>
在宅復帰支援事業	<p>①対象者 施設入所中に、外泊して在宅での生活が可能か試してみたい方</p> <p>②軽減される利用者負担 外泊中にかかった介護費用について、一定額を助成 （※ 原則として施設入所中の在宅での介護サービス費用は介護保険給付が出来ないため、この費用について一定額を助成。）</p>

また、この他に「災害（震災、風水害、火災など）被害者に対する利用者負担軽減」などがあります。詳しくは下記担当までお問い合わせください。

北アルプス広域連合 介護福祉課庶務係 電話番号 ☎0261-22-7196

特別養護老人ホーム入所希望者は232人 — 平成28年2月入所判定委員会 —

【介護度別入所申込者の待機場所】(人)
(平成28年2月集計)

要介護度	待機場所				合計
	在宅	老人保健施設	グループホーム	療養型ほか	
要介護3	55	28	3	7	93
要介護4	50	22	3	2	77
要介護5	35	21		6	62
合計	140	71	6	15	232

※「療養型ほか」は療養型医療施設のほかに有料老人ホーム等を含みます。

平成28年2月入所判定委員会時の要介護3以上の入所申込者数は、大北全体で232人です。待機場所の割合は在宅60・3%、施設等39・7%となっております。また昨年4月からの介護保険法改正により「新規入所者は原則要介護3以上」となりましたが、4月改正から28年2月までに開催された特例入所の判定委員会には38人(要介護1・2)の方から特例入所の申し込みがあり、その内ご自宅での生活が難しいため入所の必要性があると判定された方は14人でした。

【大北地域特別養護老人ホーム定員数】

施設名	所在地	定員
カトレヤ	大町市平1955-971	76名
銀松苑	大町市常盤6850-24	68名
高瀬荘	池田町大字池田1942-1	80名
ライフ	池田町大字会染1498-1	89名
白嶺	白馬村大字神城22847-2	80名
ライフ松川	松川村5622-33	60名
合計		453名

入所申し込みは各施設へ
入所の申し込みは、希望の施設へ直接お申し込みください。申し込み後、それぞれの施設の入所判定委員会(年4回開催)において、要介護度や介護サービスの利用率、介護者の状況などの入所基準により判定がされ、ご自宅での介護が難しい方などが優先的に順次入所できる仕組みとなっております。

あとかぎ

松川村社協のまめまめ弁当は、大勢の方の協力と創意工夫により、20年以上続けられています。配達には民生委員が協力し、炊パンティアの方々が野菜を作って提供。小学生の作った地元米も登場します。また、ボランティア活動でネックとなる移動手段も、デマンドバスの定着や仲間同士で乗り合うなど、元気な高齢者が生きがいを持って活動し続けられる環境がそこにあります。他にも、献立をたてる栄養士の職員が毎回電話で利用確認をしたり、利用者とボランティアの交流会を開くなど、地域の人の温かいふれあい、何よりも利用者の心を和ませています。このように、元気な高齢者の力を引き出して、手助けが必要な方にサービスを繋げていくコーディネーターが、これから地域にもっと増えていく必要があります。今回はそんなお手本になる取り組みを紹介させていただきました。超高齢化社会を支えるために、民間企業のほか、様々な組織や団体みなさんにも、参加とご協力をお願いします。