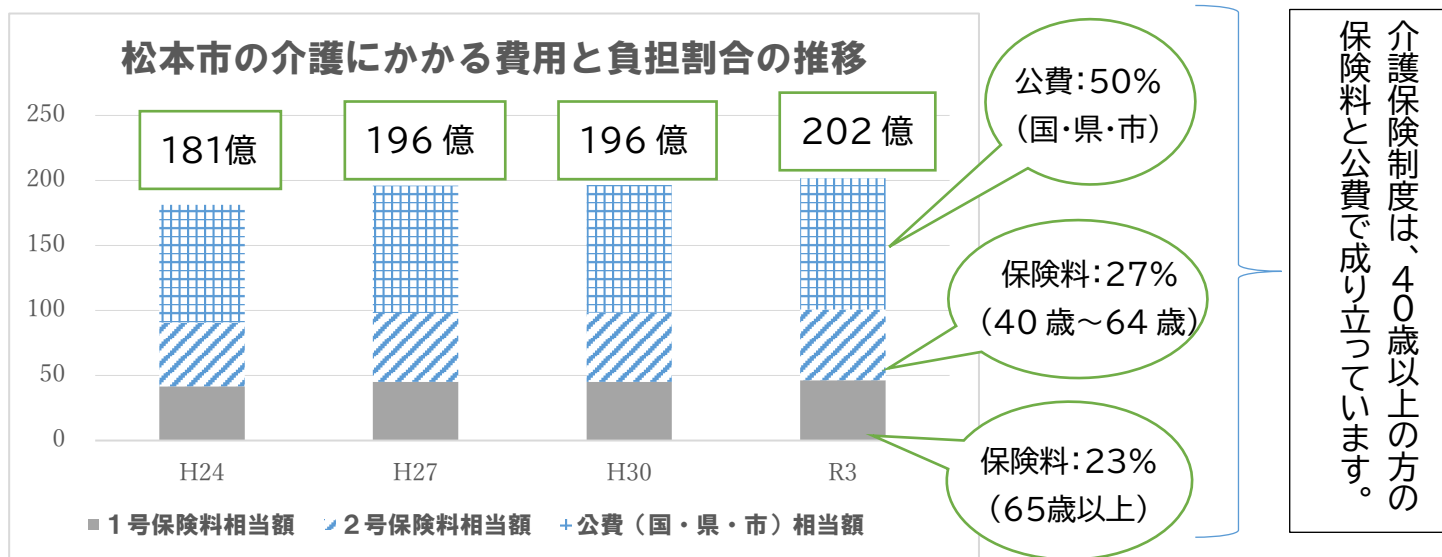


# できることを引き出そう

～なるべく自分のことは自分でできるように～



高齢者が増える中では、介護保険料の負担が重くなる可能性が考えられます。

しかし、一人一人が元気で過ごせる期間が長ければ長いほど、

40歳以上の方が支払う介護保険料は少なくなります。

介護保険の目的は、「できることを引き出して、その人らしい自立した暮らしを支援すること」です。

「ヘルパーさんにやってもらった方が楽だし、全部お願いしちゃおう」

A子さんの場合

膝や腰が痛く家事が大変。これからは、ヘルパーさんに掃除も洗濯も全部してもらおうかな。

数年後

身体を動かさないと、筋力が衰えて弱ってしまった…。

人に頼ることが多い生活になってしまった。

---

「自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう」

B男さんの場合

骨折で入院したがやっと退院。在宅生活が始まるが、掃除機は重く大変。代わりにワイパー使って自分で掃除しよう。

デイサービスに通って、筋力回復に努め、孫と温泉に行くぞ。

頑張った結果…

祝！デイサービス卒業

目標だった孫と温泉に行かれて嬉しい。これからもデイサービスで教わった体操を自宅で続けるぞ。

筋力が回復して嬉しい。自分でできるように、介護予防に取り組んでよかった。

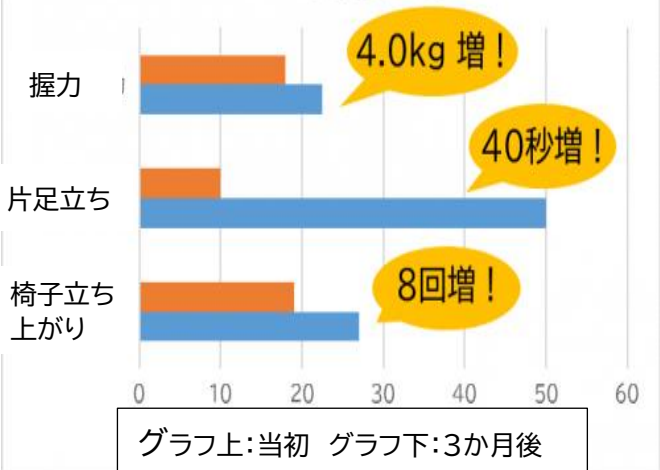
介護保険サービス  
をつかわなくても

# 地域には運動等ができる場所があります

## その①いきいき百歳体操

「おもり」を使った運動を、週1回、身近な町会公民館、個人宅等に集まって行います。

いきいき百歳体操を3か月続け、  
こんなに筋力アップした方がいます。  
(86歳女性) (松本市公式HP参考)



### Aさん(80代女性)

家に居ても一人。  
週1回みんなに会える  
と思うと、とても  
楽しく続けています。  
行き帰りも体づくり  
だと思って、歩くように  
しています。

### Bさん(70代女性)

続けようとばかり  
思わず、楽しもうと  
思って来ています。  
誰か来ていないと、  
「どうしたのかな?」と  
思うような関係も  
出来ています。

### Cさん(80代男性)

始めてから1年3か月が経ちました。  
簡単な体操だからこそ続けられています。

## その②福祉ひろば事業・サロン事業

松本市は全地区に福祉ひろばがあります。  
体操・趣味の会など様々な集いの場があります。

### 参加者の声

「体を動かしたい。」「お友達とおしゃべりをして、  
今の元気を維持したい。」と思って福祉ひろばへ  
通っています。家に一人で居て、寝てばかりいる  
より、とても楽しく過ごせています。  
(80代女性:週1回参加中)

## その③スポーツジム

### 参加者の声

膝を痛めてしまい、主治医から運動を勧められ、  
スポーツジムへ通うことにしました。  
初回に筋肉量など測定してもらい、自分に合った  
トレーニング目標を提案してもらっています。  
今では膝の痛みもなく、元気でいられています。  
(80代男性)

「介護保険以外のサービス  
を使って、元気でいよう」



Cさんの  
場合

だんだん  
足の筋力が  
落ちてきたな。  
趣味の野菜  
作りを続ける  
ために近所の  
町会公民館で  
行っている  
体操に行こう。

地域の  
みんなと  
一緒に  
体操を  
開始!



数年後

頑張った  
おかげで..

筋力がついて、  
野菜作りも  
続けられて嬉しいな。  
また、近所との  
つながりができ、  
仲間に会えること  
も楽しみだな。



自立した生活が  
続けられて  
嬉しいな。  
町会公民館で  
行っている体操  
は無料なので、  
助かるな。



松本市高齢福祉課作成