

### 健康でいるとお得！ 介護が必要になった場合、 1年間にかかる介護費用って どれくらい？

栗東市の要介護・要支援認定を受けておられる人は平成22年3月末で約1,270名でした。そのうち介護保険のサービスを利用された人の一人当たりの年間平均自己負担額(ケアプラン作成費用は自己負担なし)は要支援1の人で約2万9千円、要介護5の人で約31万5千円になります(下表)。これは平均ですので介護度が高く、サービス利用が多い人では年43万円以上の出費となることもあります。これ以外にも医療費やオムツ代などが必要な場合もあります。

内閣府が平成22年9月～10月に20歳以上の5千人に実施した「介護保険制度に関する世論調査」の結果、介護サービスを充実させた際の費用負担について、「公費(税金)負担の引き上げ」が41.3%、「負担割合は変えず公費・保険料・利用者負担のそれぞれの負担を引き上げる」が21.9%となっていました。

高齢化が進むなか、サービスの充実に伴う費用負担については、今後議論されていくと思いますが、さらに負担は増えると予測できます。

市が行なう介護予防教室にお誘いしても「悪くなつてから行きます」という声や「しんどいから出られませんか」という返答が多く聞かれます。元気な時から予防に取り組むことで、将来の出費を控えることにつながります。元気であれば旅行や趣味など自分のために投資することもできますね。

栗東市の平成21年度介護保険給付状況より算出した介護保険サービスの平均自己負担料

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	平均
1ヶ月当たり	2,446円	4,406円	8,684円	13,472円	17,266円	21,997円	26,272円	14,015円
1年当たり	29,352円	52,868円	104,207円	161,658円	207,189円	263,966円	315,270円	168,183円

### ☆健康づくり・介護予防知っとく情報①

## 失って初めてわかる 歯のありがたみ

市では、口腔機能維持向上の取り組みとして、まちづくり出前トークや老人福祉センター、総合福祉保健センター等で講習会や教室を開催しています。

教室に参加されている80歳代の方々は入れ歯について「自分の歯が少しでも残ることが絶対がいい。入れ歯は、異物が口に入っている状態なので、食事がまったくおいしくない。歯は絶対に大切にすべき。」と熱く語っておられました。

入れ歯は、しっかりかむために正しく装着する必要があります。できれば入れ歯の部分が多くならないように自分の歯や歯茎、口蓋(上の歯の裏)で食感を楽しんでおいしく食べたいですね。

## やって得する

### 「いきいき百歳体操」

市で実施しているパワーリハビリ教室では負荷調整ができるおもりを使って「いきいき百歳体操」を行っています。

参加者は、教室終了後も仲間と共に続けたいとコミュニティセンターや自宅で体操を実践されています。

体操で自分の心と身体をケアされたことで「膝の痛みがなくなつた」「みんなと交流するのが楽しい」などの感想が寄せられ、自身や生活に自信を取り戻されました。



### ☆健康づくり

## ワンポイント・レッスン

### 〈口腔機能向上で

### いつまでもおいしく

正しく歯磨きをして、歯周病を  
防いで歯を残そう！

### 間違えた歯みがきをしていませんか？

食後と就寝前の歯みがきは、とても大切です。しかし、間違えた方法で歯みがきをしていると歯や歯茎を傷つけて、逆効果になってしまつてもあります。

### 歯ブラシをチェック！

口に合った歯ブラシを選んでいませんか？  
毛のかたさは「ふつこかやわらかめ」、  
毛の植えてある部分の大きさは、指2本  
分ぐらいのものを選びましょう。

歯ブラシが古くなつていませんか？  
取り替えの目安は1か月とされています。  
裏側から毛が見えるようになったら  
取り替え時です。

### 歯みがきの方法をチェック！

力を入れすぎていませんか？

歯ブラシは、鉛筆を持つように  
持ちましょう。  
力の入りすぎを  
防ぎ細かい動き  
をコントロール  
できます。

### もっときれいに磨くために…

歯と歯の間  
歯と歯のすき間は歯ブラシが届きにくく、汚れが取れにくいところ。デンタルフロス・歯間ブラシは、歯と歯のすき間をみがくための道具です。

### 舌・歯ぐき

舌が汚れていると口臭の元にもなります。歯だけでなく舌も清潔にしましょう。歯みがきのときに、歯ブラシで舌の上をやさしく2～3回かき出します。



☆健康づくり・介護予防知っとく情報②

おいしい空気で心を癒し、ウォーキングで健康づくり！観音寺へ行く！

＜そうだ！観音寺へ行く！、歩く！＞

アップダウンのあるコースですのでふくらはぎのストレッチをしながら歩きましょう。



観音寺公民館・善徳院・観音寺・池・注連柱(しめばしら)・公民館をのびのびとした空気を感じながら、景色や川の音を聞きながら歩いて約25分(約2400歩)。さらに注連柱(しめばしら)から下った所にある法泉寺前の像まで片道約13分(約1300歩)。道中の坂をのぼりきつたら爽快感が得られます。



池の近くの絶景ポイント・大津まで見渡せます。



法泉寺前の像・像を見上げると山々の大自然にうっとり癒されます。

至 法泉寺 片道約1300歩



法泉寺までの道中は水仙が植えられています。2月頃が見頃です。

里山の魅力満載！



善徳院・お堂の前の広い庭。心が清らかになるきれいなお寺です。

山の神



石段を少し登ると地名にもなっている観音寺。

☆健康づくり・介護予防知っとく情報

＝トレーニング機器開放 講習会のお知らせ＝

健康づくりや介護予防の知識、中でも「運動」について、その効果や方法を健康運動指導士が丁寧にお教えします。講習会に参加されると、機器を安全、効果的に使用できる方に「トレーニング機器開放事業利用者証」が発行されます。講習会後も費用負担はありますが、続いて週2回程度、月々金曜日の9時30分～12時00分に機器を使用した自主トレーニングができるようになります。

とき・平成23年1月11日(火)から 毎火曜日4回 13時30分から16時00分

対象・65歳以上 参加費用・4回800円

場所・栗東市総合福祉保健センター (なごやかセンター)

申し込み・(株)グローイングアップ 電話・594-21120

注意・心臓病などの治療中の病気のある人は、主治医の意見書をいただく場合があります。主治医の意見書により参加可能であった人は講習会後、午後(月曜日と金曜日)の指導者がいるトレーニングを受けていただくことができます。

ご質問、お問い合わせは 栗東市長寿福祉課(地域包括支援センター) 地域支援係 電話・551-0198