

学習日誌

9月 26日 (金)	講 師	座間市介護保険課 ▶ 座間市長寿支援課
出席者数	53名	記録者 6年4班 菅原千恵子
講座名	高齢化社会の中での「介護」について	
プログラム担当者	健康生活グループ	
時間・場所	13:30 ~ 15:30	、座間市公民館にて

【学習内容】

第一部

「介護保険について」

講師 座間市介護保険課 主事 中條さん 主事補 蛭沼さん

- ・介護保険料の財源等の説明。
- ・介護保険介護保険(わかりやすい利用の手引き)で、介護が必要になった時の介護認定の仕組み。
- ・介護保険サービスの種類、サービス利用の流れ。利用相談は地域包括支援センターで。
- ・介護保険施設で受けるサービス。福祉用具貸与の利用。
- ・介護保険サービスを受けた時の自己負担額。



第二部

「ざま元気アップ体操」

講師 座間市長寿支援課 福澤さん しんじさん

- ・介護予防はフレイル（高齢期に筋力や心身の機能低下し、弱った状態）を遠ざける
- ・フレイルの予防 運動・食生活（栄養）・社会参加を取り入れましょう
- ・ストレッチ 8種類・8回・8カウントを実践しました
- ・元気の源！お口の健康体操も実践しました

【感想】介護保険は私たち高齢者には、身近な問題、特に自己負担額に関心が深いです。今回は保険の内容説明で具体例や金額については個人差があり、今回答えはでませんでした。まずは相談しましょう、そして一日でも元気で過ごせる事を願います。