

いろいろの資料を拝見の中で、

「自立支援介護元年」平成30年の介護報酬改定

の活字を？？。

- 自立支援介護 = 利用者の自主性を尊重し、自立した生活に向けて援助する考え方で、どうしても他者の助けが必要な部分には、これまでどうりの介護サービスを提供しますが、自分でできることは「極力自分でしてもらう」というスタイルです。
- 現在の介護で問題の一つは、利用者に対する過介助で、利用者の介護に対する依存度をさらに高めることにつながり、介助するということが逆に自立度を下げるという悪循環に陥るきっかけになっている？。
そんな負の連鎖を断つために自立支援介護を????。
- ◆ 自立支援介護とは、リハビリテーションの要素を取り入れた介護と言い換えても??。

年齢と共に体力の衰えは自力で「衰えないよう」頑張りましょう!!!!。

?・以下の資料が見つかりましたが、参考になりますかな～？。

自立支援介護の基本となる4つのケア

- ① 水分ケア；1日 1500ml
- ② 栄養ケア；1日 1500kcal
- ③ 運動ケア；1日 2kmの歩行
- ④ 排便ケア；3日以内の自然排便



① 水分ケア：

=水分の摂取量が不足すると脱水症状を引き起こすだけでなく、身体の動きが鈍くなることや能の覚醒基準が低下し認知症や失禁の原因になることもある。

水分をしっかりと摂取できるようになると、認知症や失禁の症状や身体の動きや動作の低下を解決していくことが可能になる。

○ 自立支援介護の水分ケアでは、水分摂取は1日:1,500ml以上が必要とされています。

③ 運動ケア：
自立した生活を目指すには、日々の運動は必要不可欠で、利用者の体力に合わせて、少しずつ身体を動かし毎日の習慣にしていくことが大切です。なぜ歩くことを目標にするには歩く力が必要になるからで、また歩くことで全身の筋力アップができるだけでなく、脳に刺激を与えることができるからです。運動やりハビリを嫌う方々は、無理をせず体を動かし歩く機会を少しずつ増やし自然と運動できるようになります。

② 栄養ケア：
食事の摂取量や必要な栄養を摂取できないと体力を確保できなくなり、運動や身体を動かすこともできなくなる。動かす事ができないと、筋肉や関節を使う機会が減り、筋肉が落ち身体は衰えていく一方です。それには、しっかりと栄養を摂取し体力をつけ筋力を落とさないことです。
そして普通食を食べる練習としてスルメや昆布等を食べ「噛む練習」をし、かむ練習を繰り返すことと必要な筋力が回復する？

④ 排便ケア

排便ケアでは、3日以内の自然排便を目指す。そのため、基本的には下剤を使わずに便秘を改善する方法を考えることが大切です。

水分が不足気味の高齢者が多いため、1日に1,500mlの水分を摂取するようになるだけでも便秘が改善される方はたくさん？。

それでもだめの場合はオリゴ糖や乳酸菌など食事にプラスしてみましょう。

また自然排便ができるようにするには、腹圧をかけやすい姿勢をとれるようにすること

基本ケアの「水分・栄養・運動」行う習慣を！。

「自立支援等施策」とは？。

※ **自立支援等施策** = 被保険者の地域における自立した日常生活の支援、要介護状態となる事の予防又は要介護状態等の軽減、若しくは悪化の防止及び介護給付等に要する費用の適正化に関し、市町村が取り組むべき施策

「要介護状態の軽減」と明記し、一人当たりの給付費を減らすことも「介護給付等に要する費用の適正化」と記載されています。

介護保険法第1条に「**自律した日常生活を営めるよう・介護保険制度を設け・**」とある。これを根拠に昨今「自立支援介護」と称して、介護の唯一の目的であるかのように言っているが？？？。

(参考:第1条を下記に)

介護保険法 第1条 この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者がその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスにかかる給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。

？？。どこが「自立支援等施策」の意味と解釈できるのかネ？？。



太字の中で「**自律した日常生活を営む～～国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け**」と記載がありますが、今これが崩壊しようとしてるので無いですかね？？？。

それなのに国は「自立支援」の内容を明らかにし、その方向で動き、結果を出した自治体に交付金というご褒美、奨励金を渡す？。

介護に関する人員が減少している！！。介護保険の原資も減少気味
2号被保険者の減少と保険料負担に対する将来疑問する意見の勃発？。

そんな現状の中で「**ない袖を振り回して**」ついに「自立支援介護」が「錦の御旗」となって登場した。「これで良し？」ですかネ？？。？？？。

65歳以上の1号被保険者（65歳以上の年金生活者）の保険料の値上げも、下記の表のように倍以上に膨れ上がり年金を圧迫しているので、そう簡単に値上げは出来なくなっています？。

「？？？八方塞がりか？？？」

(追) 高砂市ほか2市2町の保険料を提示しますので、以下ご参考にして、**各位のご判断を**

◎ 2市2町の介護保険料(1期は全国(2.3期は兵庫県平均金額)(期よりバラバラ？。))

期 市・町	第1期 (1999~2002)	第2期 (2003~05)	第3期 (2006~08)	第4期 (2009~11)	第5期 (2012~14)	第6期 (2015~17)	第7期 (2018~20)	第8期 (2021~23)
高砂市	2,900	3,300	4,300	4,300	5,200	5,700	5,900	5,900
加古川市	2,900	3,300	4,300	4,000	4,400	4,900	5,200	5,200
播磨町	2,900	3,300	4,300	3,900	4,400	4,800	5,500	5,500
稻美町	2,900	3,300	4,300	4,000	4,300	4,700	5,000	5,000



「通いの場」が無くても

歩けるなら歩き、動けるなら動き。

新聞でも漫画でも活字を拾いましょう。

自分の体は自分の力で護りましょう！