

Эффективный способ использования страхования по уходу⑥

С возрастом слабеют люди и физически, и морально, и все желают, чтобы сохранять свое здоровье как можно дольше, и начинать пользоваться услугами по уходу как можно позже. «Кайго ёбо (предотвращение ухода)» имеет два главных значений: замедлять процесс ухудшения состояния здоровья как можно позже, чтобы не пользоваться уходом; стараться больше не ухудшать состояние здоровья, даже если вы сейчас пользуетесь уходом. Говорят, что панятие «кайго ёбо» является общим принципом, который охватывает целую систему страхования по уходу. В этот раз объясним вам ещё об одной услуге, которая предоставляется в рамках системы страхования по уходу, то есть, об «услуге предотвращения ухода».

1) Что такое «услуга предотвращения ухода»

«Кайго ёбо сабису (услуга предотвращения ухода)» - это услуга, которой могут пользоваться те, кому в результате определения требуемого ухода нужна сравнительно лёгкая степень ухода, то есть, «требуемая помощь 1, 2». При этом тем, у кого, к счастью, требуется лёгкая «степень требуемого ухода», для того, чтобы его состояние не ухудшилось или даже улучшилось, можно пользоваться «услугой предотвращения ухода». Итак, чем же отличается «услуга предотвращения ухода» от «услуги по уходу», которой люди «требуемой помощи 1~ 5» могут пользоваться?

2) Основное отличие от «услуги по уходу»

① Ответственное лицо по составлению плана услуг предотвращения ухода

План услуг предотвращения ухода составляет не менеджер по уходу (Предприятия, содействующие услугам по уходу на дому), а Всеобщий районный содействующий Центры (Заведение консультации для местных людей престарелого возраста). Если установят «требуемую помощь 1, 2», то обращайтесь в Всеобщий районный содействующий Центр и попросите составить план услуг предотвращения ухода». Работник придёт на

介護保険の上手な利用法⑥

年を取れば体も心も弱ってくるもの
 けど、一日でも長く自分の力を維持して、
 介護を受ける日を遅らせたい、それは高
 齢者に共通する願いです。要介護状態
 になることをできるかぎり遅らせること、
 そして、仮にいま介護を受けているとして
 も、それ以上悪化しないようにすること、
 両者を含んだ考え方を「介護予防」と
 いいます。介護予防は介護保険制度全体を
 貫いている理念なのだそうです。今回は、
 介護保険制度が提供するもう一つのサー
 ビス「介護予防サービス」についてご説明し
 ましょう。

1) 介護予防サービスとは

介護保険制度の要介護認定を受けた結果、比較的軽い「要支援 1、2」と判定された人が受けられるサービスを「介護予防サービス」といいます。幸い「要介護度」が軽いので、それ以上重くならないよう、あるいは改善させるために「介護予防サービス」を受けます。では、「要介護 1~5」の人が受ける「介護サービス」と、どこが違うのでしょうか。

2) 介護サービスとの主な違い

① 介護予防ケアプランづくりの担い手

ケアプランを作ってくれるのは、ケアマネジャー（居宅介護支援事業所）ではなくて、地域包括支援センター（地域のお年寄りのためのよろず相談所）です。「要支援

1、2」と判定されたら、地域包括支援セン

марта 2014года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

дом и составит план услуг предотвращения ухода, посоветовавшись с вами и членами вашей семьи.

② Цель и содержание услуги

Что касается услуг по уходу, с которыми ознакомили до этого, то это услуга, при которой людям, нуждающимся в услуге, предоставляются помощь при принятии ванны, испражнении, питании и так далее. Вы помните о том, что есть различные виды услуг, например, услуга, которой можно пользоваться, находясь дома (уход на дому), посещение заведения (дневные услуги), услуга с ночёвкой (единовременная ночёвка), услуга, при которой пользуются услугами заведения, переселившись из дома и так далее.

В отличие от них, услуга предотвращения ухода нацелена, чтобы люди, частично нуждающиеся в помощи в повседневной жизни, принимали профилактические меры, чтобы состояние здоровья больше не ухудшилось, и стремились улучшить состояние здоровья. Значит, целью услуги предотвращения ухода является не только оказание помощи в том, что клиенту не под силу, но и то, что через пользование услугой клиент старается расширять спектр дел, с которыми он сам умеет справляться, и стремится вести жизнь получше, чем сейчас.

Таким образом, поскольку отличаются цели этих 2-х видов услуг, разумеется отличается и содержание оказываемых услуг. Например, «уход на дому для предотвращения ухода», «дневные услуги предотвращения ухода» и так далее, на первый взгляд, вроде бы, услуги похожи по названию, но «услуги предотвращения ухода» отличаются и по содержанию, и по объёму услуг. На каждый вид услуг подробно установлен предел используемой услуги по количеству и времени. Когда пользуетесь услугами по уходу, вы можете по своему усмотрению справляться с объёмом и видами используемых услуг. Но при пользовании услугами предотвращения ухода так нельзя делать. Кроме того, в рамках услуг

ターにケアプランづくりを依頼しまし
う。職員が自宅を訪問し、あなたや家族と
相談しながらケアプランを作成してくれ
ます。

②サービスの目的や内容

以前ご紹介した介護サービスは、介護を
必要とする人に、入浴や排せつ、食事な
どのサービスを提供するものです。家にいな
がら利用できるサービス（訪問介護）や、
施設に通ったり（デイサービス）、泊まっ
たり（ショートステイ）できるサービス、住
む場所を施設に移して利用するサービス
（施設サービス）など、さまざまなメニュー
があったことを覚えていませんか。

一方、介護予防サービスは、日常生活の
一部で手伝いが必要な人に対して、状態
の悪化を予防し、改善に向けて努力して
もらうことを目的とするサービスです。した
がって、利用者ができないことを支援する
だけではなく、支援を通じてその人自身に
できることを増やしてもらい、その人がより
良く生活できるようになることを目指して
います。

このように2つのサービスは、目的が違
うので、当然サービス内容も違ってきます。
例えば「介護予防訪問介護」「介護予防デイサ
ービス」などと、一見サービス名が似てい
ますが、介護予防サービスは、その中身も使
える量も違います。サービス毎に回数や
時間などについて細かく上限が決められ
ているため、介護サービスを利用する時のよ

марта 2014года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

предотвращения ухода невозможно пользоваться «услугами заведений, переселившись из дома». Во время объяснения работников Всеобщих районных содействующих Центров, хорошо бы, присутствовать и членам семьи для того, чтобы внимательно послушали объяснение подробных правил.

3) Основные услуги, представляемые в рамках программы «услуг предотвращения ухода»

① Услуги по уходу на дому

а. Услуги предотвращения ухода, оказываемые хоум-хэлпером на дому

Это такие услуги: хоум-хэлпер посещает дом клиента и помогает по дому, например, готовит еду, убирается, стирает и тому подобное. Кроме того, оказывает необходимую помощь в повседневной жизни, например, при принятии ванны, испраждении и так далее. В отличие от «ухода на дому», предоставляемого в рамках услуги по уходу, нет разницы между услугами «физический уход» и «помощь по дому». К тому же в рамках этой услуги всегда ожидают то, что клиент может вести жизнь самостоятельно как можно больше. Поэтому в рамках этой услуги поощряют клиенту сам выполнять то, что ему под силу. То есть, работы распределяются между клиентом и хоум-хэлпером: например, при приготовлении пищи хоум-хэлпер нарезает и жарит овощи, а сам клиент набирает еду и убирает за собой.

и. Медицинская консультация на дому

Что касается тех, кто болеет хроническим заболеванием, то по указанию врача медсестра (медбрат) посещает дом клиента и наблюдает за состоянием болезни, следует за приёмом лекарств и даёт необходимую медицинскую рекомендацию и тому подобное.

у. Реабилитация на дому (※ Внимание 1)

Что касается тех, кому трудно ходить в больницу и лечащий врач утверждает в том, что для восстановления функций организма требуется реабилитация на дому, то в таких случаях физиотерапевт или терапевт посещает клиента и проводит реабилитацию функций

うに、あるサービスの利用を減らして、そのぶん、他のサービスを多めに使うということにはできません。また、介護予防サービスでは、「施設サービス」を利用できません。地域包括支援センターの職員から説明を受けるときは、ご家族にも同席してもらい、細かなルールをしっかりと確認しておくことと安心ですね。

3) 介護予防サービスの代表的なメニュー

① 訪問を受けて利用するサービス

ア. 介護予防訪問介護 (介護予防ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが自宅を訪問して、調理や掃除・洗濯などの家事を手伝ったり、入浴・排せつなど日常生活上の支援をしたりするサービスです。介護サービスの「訪問介護」と違って、「身体介護」と「家事援助」の区別はありません。また、「自立支援」が念頭にあるので、利用者ができることはなるべく自分でやってもらいます。例えば、調理については、食材を切って炒めるところまでヘルパーが行い、盛り付けや片付けは自分で行ってもらうなど、役割分担しながらサービスが提供されます。

イ. 介護予防訪問看護

持病等のある人について、医師の指示に基づいて看護師などが自宅を訪問し、病状の観察や服薬の管理など療養上のアドバイスをします。

ウ. 介護予防訪問リハビリテーション

(※ 注 1)

организма.

※ 注意 1 : «**Реабилитация** (общепринятое название - **рихабири**)»... Восстановительное лечение для того, чтобы те, у кого есть телесная травма или душевная рана, смогли вернуться к общественной жизни.

э. **Поддержка при принятии ванны на дому**

Специалисты посещают клиента на специальной передвижной машине с оснащением ванной и помогают ему принимать ванну в том случае, когда ему трудно мыться в ванной. Вообще эта услуга применяется только в ограниченных условиях, например в случае, когда дома нет ванны, или когда из-за инфекционных заболеваний в общем заведении нельзя принимать ванну.

о. **Руководство по контролю выздоровления дома**

Врач или фармацевт посещает дом клиента, проводит руководство по выздоровлению и даёт консультацию с целью предотвращения ухода, а не лечения.

②Услуги, которыми можно пользоваться, посещая заведение

а. **Дневная услуга (Услуга предотвращения ухода при посещении заведения)**

Это такая услуга, которой можно пользоваться, посещая Центр дневной услуги. Подразделяется на «общую услугу», при которой все клиенты одинаково могут пользоваться ванной и принимать пищу (※ 注意 2) и так далее, а также на «выборочную услугу», при которой каждый клиент может выбирать соответствующую для себя услугу. Содержание «выборочной услуги» указано ниже.

※ 注意 2 : За питание надо платить за свой счёт, так как в системе страхования по уходу оно не предусмотрено.

つういん こんなん かた ざいたく からだ きのう
 通院が困難な方で、在宅で身体の機能
 かいふくくんれん しゅじ い みと
 回復訓練が必要であると主治医が認めた
 ばあい りがくりょうほうし さぎょう
 場合は、理学療法士・作業療法士らが自
 宅を訪問し、身体の機能回復訓練を行います。

※注 1 : リハビリテーション (通称 リハビリ) …身体や心に外傷を負った人が再び社会生活に戻れるように行う治療的訓練。

工. **介護予防訪問入浴介護**

よくしつ いどう
 浴室による入浴が困難な場合などに移動
 にゆうよくしゃ かいじよ
 入浴車で自宅を訪問し、入浴介助を行う
 ものです。自宅にお風呂がないとか、感染
 しょう ぶり
 症などで施設での入浴が無理などの場合、
 げんていてき
 限定的に行われるようです。

オ. **介護予防居宅療養管理指導**

やくざいし
 医師や薬剤師などが自宅を訪問し、治療
 ではなく、介護予防を目的とした療養上の指
 導や助言を行います。

②施設に通って利用するサービス

ア. **介護予防デイサービス (介護予防通所介護)**

デイサービスセンターに通って受けるサービスです。利用者全員が同じように利用する入浴や食事 (※注 2) などの「**共通的サービス**」と、個々の利用者が自分の**状況**に適したものを選んで利用する「**選択的サービス**」にわかれます。「**選択的サービス**」のメニューは次のとおりです。

※注 2 : 食費は介護保険の対象外で自己負担です。

しゅるい 種 類 Вид	内 容 Содержание
<p>うんどうききのこうじょう 運動器機能の向上</p> <p>Улучшение функций двигательных органов</p>	<p>からだ うご かんせつ きんにくなど きた りがくりょうほう 体を動かすために必要な関節や筋肉等を鍛える目的で、理学療法 し したう もと すとれっち きんにく の じゅうなんたいそう ゆう 士などの指導の下、ストレッチ（筋肉や関節を伸ばす柔軟体操）、有 さんそ ある はし きそくてき どうさ く かえ かる 酸素運動（歩くとか走るとか、規則的な動作を繰り返す軽い運動）、筋 りよく くんれん おこな 力向上トレーニングなどの訓練を行う。</p> <p>Для того, чтобы передвигаться физически, в целях закаливания необходимых суставов и мышц, под руководством физиотерапевта проводятся тренировки, например, растяжка (Разминка растяжения мышц и суставов), аэробное упражнение (Лёгкие упражнения, регулярные повторяющиеся действия, например, ходить, бегать), тренировка повышения физической силы и так далее.</p>
<p>えいようかいぜん 栄養改善</p> <p>Улучшение питания</p>	<p>かんりえいようし てい じょうたい よほう た かた しよくじ 管理栄養士などが、低栄養状態を予防するための食べ方、食事づ くり、しよくざいこうにゆうほうほう り、食材購入方法の指導などを行う。</p> <p>Диетолог и другие специалисты проводят руководство по приёму пищи, по приготовлению еды, покупке продуктов во избежание состояния низкого питания.</p>
<p>こうくう 口腔機能の向上</p> <p>Улучшение функций полости рта</p>	<p>しかえいせいし は みがき い ば てい ほう もの 歯科衛生士などが、歯みがきや入れ歯の手入れ法を指導したり、食べ物 の くだ ちから たか を飲み下す力を高める訓練を行ったりする。</p> <p>Санитарный стоматолог и другие врачи учат способу чистке зубов и уходу вставных зубов, а также проводят тренировку для повышения функции проглатывания пищи.</p>
<p>あくていびてい アクティビティ</p> <p>Деятельность</p>	<p>しゅうだん れくりえーしょん そうさくかつどう しんしん 集団でレクリエーションや創作活動を行って心身の力を高める。</p> <p>Проводя коллективный отдых и творческую деятельность, развивают физическую и духовную силу.</p>

Обычно кроме «общих услуг» клиенты дополнительно пользуются и «выборочными услугами»

и . Амбулаторная реабилитация для предотвращения ухода (дневной уход)

Это услуги, которыми пользуются клиенты, посещая заведения дневной услуги, управляемые здравоохранительными заведениями, органами медицинского обслуживания и по содержанию очень похожи с дневными услугами. Однако, поскольку основной целью амбулаторной реабилитации является именно реабилитация, насчет других видов услуг во многих заведениях справляются проще, например, нет услуги по принятию ванны, а вместо горячего блюда просто раздают обэнто и так далее.

③ Услуги заведения, которыми пользуются с ночёвкой

***Уход в заведении с ночёвкой, лечебный уход с ночёвкой для предотвращения ухода (коротковременное пребывание в заведении)**

Когда семья, которая обычно ухаживает за человеком престарелого возраста, по различной причине не может временно ухаживать за ним, человек престарелого возраста может временно пребывать в заведении и пользоваться услугами предотвращения ухода, например, помощь в повседневной жизни, тренировка функций и так далее. При этом уход в заведении с ночевкой предоставляется в заведении народного благосостояния, а лечебный уход в заведении с ночевкой предоставляется в здравоохранительном органе для людей престарелого возраста.

④Услуги, поддерживающие домашнюю жизнь

а . Обеспечение прокатом принадлежностей народного благосостояния для предотвращения ухода

На прокат можно брать перила, наклон, ходунки, запасную опорную трость и так далее. Что касается расхода за прокат, то обходится в рамках основной предельной выплачиваемой суммы.

и . Продажа принадлежностей народного благосостояния во избежание специального ухода

利用者は通常、「共通的服务」に足す形で「选择的サービス」のどれかを利用します。

イ. 介護予防通所リハビリテーション

(デイケア)

老人保健施設や医療機関が運営するデイケア施設に通って受けるサービスで、デイサービスとよく似ています。しかし、通所リハビリは、あくまでもリハビリが中心のサービスなので、入浴サービスがない場合や、食事はお弁当を配るなどして簡単に済ませる施設が多いようです。

③施設に短期間泊まって利用するサービス

・介護予防短期入所生活介護、介護予防短期入所療養介護 (ショートステイ)

自宅で普段介護を行っている家族が、さまざまな理由で介護ができない時、一時的に施設に入所して、介護予防を目的とした日常生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けるものです。福祉施設を利用するのが生活介護で、老健など医療施設を利用するのが療養介護と呼ばれています。

④自宅生活を支えるサービス

ア. 介護予防福祉用具貸与

手すりやスロープ、歩行器、歩行補助杖などが、借りられます。レンタル料は支給限度基準額の枠内となります。

イ. 特定介護予防福祉用具販売

入浴や排泄時に使用する用具で、介護予防の点から効果が認められるものを購入する場合、その購入費用(上限がある)が支給されます。対象になるのは、特殊尿器や浴槽用のイスなど具体的に決められてい

марта 2014года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

Когда вы купите предметы, которыми пользуется при принятии ванны и испражнении, к тому же если они официально признаны эффективными с точки зрения предотвращения ухода, то выплачивается субсидия (есть ограничение суммы). Субсидируемые предметы конкретно определены: специальный горшок (утка), банный стул и тому подобное, к тому же нужно купить их только у аккредитованных муниципальным предприятием.

у. Выплата за ремонт квартиры

В случае мелкомасштабного ремонта, например, приделывание перил, ликвидирование разницы высоты и так далее, выплачивается субсидия (есть ограничение суммы). Установлен перечень субсидируемых работ. Если вы живете в арендной квартире, необходимо заранее получать разрешение домовладельца.

Что касается вышеуказанной системы выплачивания субсидии «и» и «у», то требуется подача заявления. Перед тем, как вы купите или закажете ремонт, за подробностями обращайтесь во Всеобщий районный содействующий Центр.

⑤ Вид услуги, предоставляемые непосредственно на месте, где люди престарелого возраста живут

С целью круглосуточно обеспечивать необходимыми услугами для того, чтобы люди престарелого возраста по возможности всегда могли проживать на месте, где они давно живут, организовали такие виды услуг. Главный пункт для предоставления услуг организуют поблизости клиентов. Как правило, могут использовать эти услуги только жители этих административных единиц.

а. Уход на дому мелкомасштабного многофункционального вида для предотвращения ухода

Клиенты заранее заключают контракт с теми предприятиями, которые проводят уход на дому мелкомасштабного многофункционального вида, затем на основании плана по уходу в зависимости от состояния здоровья и необходимости соответственно пользуются рядом услуг, например, «посещение заведения», «на дому», «ночёвка» и так далее.

まして、指定事業者から購入したものに限りられます。

ウ. 介護予防住宅改修費支給

手すりの取り付けや段差解消などの小規模な改修をする際、その改修費用（上限がある）が支給されます。対象になる工事内容は具体的に決められていますし、家が賃貸の場合は、事前に家主の了解が必要で。

イとウの金銭給付型のサービスは、申請手続きが必要です。実際に買う、あるいは工事を依頼する前に、地域包括支援センターに詳細を尋ねましょう。

⑤地域密着型介護予防サービス

地域密着型サービスは、高齢者ができる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう24時間体制で支えるために設けられました。サービスの拠点は利用者の身近に置かれます。原則として、その市町村の住民だけが利用できます。

ア. 介護予防小規模多機能型居宅介護

利用者は、あらかじめ小規模多機能型居宅介護を行っている事業所と登録契約し、ケアプランに基づいて状態の変化や必要に応じて「通い」や「訪問」、「泊まり」などの一連のサービスを柔軟に利用します。

イ. 介護予防認知症対応型通所介護

認知症の方専用のデイサービスのことで、一般のデイサービスに比べ少人数で認知症の特性に配慮したケアが行われます。通所中は、食事や入浴、排泄や日常生活の支援、機能訓練などが行われます。介護

марта 2014года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

и . Амбулаторный уход для тех, кто болеет агнозией

Речь идёт о специальной дневной услуге для тех, кто болеет агнозией. По сравнению с общепринятой дневной услугой работают с небольшим количеством людей и уход проводится с учётом специфических особенностей болезни агнозии. Во время посещения заведения проводят такие услуги, как питание и испражнение, помощь повседневной жизни, тренировка функций и так далее. По истечению назначенного срока плана по уходу, в зависимости от результата проводится пересмотр услуги, продолжать уход или нет.

у . Услуги по коллективному уходу для тех, кто болеет агнозией (групповой дом)

Этот вид услуг предназначен для больных агнозией. Работают с небольшим количеством людей, примерно, 5 – 9 человек и ведут совместную жизнь в домашней обстановке. Клиенты размещены по отдельным комнатам и почти как в обычной квартире есть кухня, столовая, гостиная, ванная и так далее. В этом заведении в принципе клиенты делают то, что они сами могут делать. По необходимости помогают им в делах повседневной жизни, в том числе питания и принятии ванны, и присматривают за ними.

4) И последнее

Суть услуг предотвращения ухода заключается в оказании помощи не только в том, с чем клиент сам не может справиться, но и в том, чтобы клиент мог увеличивать то, что он может сам делать, и жить самоуверенно. В данный момент из-за языкового барьера, может быть, вы думаете, что своей силой пользоваться многими из этих услуг очень трудно. Однако, теперь путем совершенствования систем обеспечения для соотечественников консультантами и переводчиками появилось движение улучшения структуры помощи по уходу для соотечественников. Если у вас сложится обстоятельство необходимости в услуге предотвращения ухода, то не беспокойтесь, не теряйте надежду и не стесняйтесь, и посоветуйтесь с консультантом и детьми. (Н)

予防ケアプランで予定された期間を終えたら、結果によって継続かサービスの見直しが行われます。

ウ . 介護予防認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)

認知症の方を対象に、5~9人の少人数で家庭的な雰囲気の中で共同生活を送ってもらいます。入居者には専用の個室があり、普通の住宅に近い台所や食堂、居間や浴室などが整った施設です。

本人が出来ることを尊重しながら、食事や入浴、見守りなど日常生活の支援が行われます。

4) 最後に

介護予防サービスは、できないことの介助をするだけでなく、できることを一つでも増やし自信をもって生きられるように支援するサービスです。現状では、言葉の壁から自力では利用しづらいと感じるサービスが多いかもしれませんが、目下、支援・相談員制度や自立支援通訳制度を通じて、帰国者の介護支援体制を改善しようとの動きが出始めています。

今後みなさんが介護予防を必要とする状況になった時は、恐れず、諦めず、遠慮せず、支援・相談員さんやお子さんに相談してみましよう。(H)

