

ささえ、ささえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

福祉の話

このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

第2回目は【介護保険を利用するための手順】です。

申請 介護を必要とする方は、主治医に介護保険サービスが利用できるか相談し、介護保険サービスを利用できる見込みと言われたら、市福祉課介護保険係で「介護保険認定申請」を行います。（本人に限らず、家族の方も手続きができます。支所ではできませんのでご注意ください）

主治医意見書 申請の時に主治医意見書をお渡します。主治医に意見書の記入を依頼してください。

認定調査 介護認定調査員が自宅などを訪問し、心身の状態などを本人やご家族から聞き取り調査します。

審査・判定 審査に必要な書類が整ったら、土岐市・瑞浪市介護認定審査会で審査・判定を行います。

認定とケアプランの作成 市福祉課から認定結果を郵送します。認定結果が届いたら、居宅介護支援事業所のケアマネジャー（介護支援専門員）または地域包括支援センターにケアプラン（サービス計画書）の作成を依頼してください。ケアマネジャーまたは地域包括支援センターが、どんなサービスをどれくらい利用するのか、ご本人やご家族の希望を聞きながらケアプランを作成します。

介護サービスの利用 介護（予防）サービスの利用開始になります。

居宅介護支援事業所	電話番号	居宅介護支援事業所	電話番号
ニチイケアセンター土岐	☎0265	高井病院介護支援センター	☎1054
土岐ケアセンターそよ風	☎0622	菜のはなケアセンター	☎4657
いろいろ居宅介護支援事業所	☎4817	土岐市立総合病院	☎2111
西部在宅介護支援センター	☎6661	(株)福祉の里土岐営業所指定居宅介護支援事業所	☎4351
さくら介護支援事業所	☎4638	JAとうと在宅介護サービスステーション	☎8888
東濃介護支援センター	☎1171	土岐ケアフルクローバー居宅介護支援事業所	☎0149
恵風荘在宅介護支援センター	☎5588	ひだまり在宅介護支援センター	☎0771
街かど介護相談室「絆」	☎0375	小春日和居宅介護支援事業所	☎8233

※要支援判定の方：地域包括支援センター（☎1111・福祉課内）

〈順不同〉

詳しくは、福祉課介護保険係（内線157・158）へどうぞ。

家庭でできる健康保持・増進



カラダ
らぎらぎ
やま
介護の危険は足腰から

今回は筋力トレーニングを紹介します。運動の前後にはストレッチを行いましょ。

筋力トレーニングのポイント

- ・行きに4秒、帰りも4秒を目安に動かしましょう
- ・呼吸を止めずに行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは、無理をしないようにしましょう

1. 胸の運動
①基本姿勢から脇を開いて、ひじを曲げます。



②脇を開いたまま、肩を水平にして腕を伸ばします。

③元の位置に戻します。(4秒)



3. 体幹の運動
①基本姿勢で、両腕を胸の前でクロスします。



②ひじをひざにつけるように、前傾姿勢をとりま。

③元の位置に戻します。(4秒)



2. 背中の運動
①基本姿勢から、両腕が床と水平になるように伸ばします。



②脇を閉じて、ひじを後方に引っ張ります。(4秒)



③元の位置に戻します。(4秒)