

# 家事や趣味のちょっとした援助があれば

## ●いろいろなサービス

日常生活を送る上で、介護保険サービスだけでは間に合わないことが多々あります。

### 1. 家事、掃除、見守り、外出同伴などのサービス

民間でくらしのサービスや、地域によってはボランティア団体も支援を提供しています。保健福祉の窓口や社会福祉協議会、ケアマネジャーに相談してみましょう。「家族の会」の方々の情報も参考にすることができます。

### 2. 配食サービス

#### ●札幌市の事業としての配食サービス

- 内容** 配食を必要とする方の事情をうかがい、実情にあったプランを立てて、月～土曜日の週6日（ただし、祝日及び12月29日～1月3日を除く）の範囲で、夕食をお届けします。また、お届けするときに声をかけて、安否を確認します。
- 対象者** 原則65歳以上のひとり暮らしの方で、高齢者や病気などで体が弱く、日常的に食事の調理が困難な方
- 利用料** 1食あたり500円  
申し込み先はお住まいの区の区役所保健福祉課へ。

#### ●民間の配食サービス

ご家族と同居しているなどでひとり暮らしではない方や昼食を利用したい方などは民間の配食サービスを利用することができます。

### 3. 趣味や健康づくりなど

公民館、区民センター、老人福祉センター、健康増進センター、体育館では、運動、教養、趣味などの活動が行われています。移動には下記の4のサービスを使うこともできます。できるだけ家に関じこもらず過ごしましょう。

外出の時は、27ページのトイレマップも参考にしましょう。

### 4. 移動支援サービス

#### ●札幌市の事業としての移動支援

- ①精神障害者保健福祉手帳や障害年金を受給している人が対象です。
- ②障害者総合支援法において、単独では外出困難な障がい者が、社会生活上必要不可欠な外出および余暇活動や社会参加のための外出をする際に、ガイドヘルパーを派遣して、外出時に必要な移動の介助、外出に伴って必要となる身の回りの介護を行います。この制度は認知症の方々には知られていませんが、もっと有効に活用していきましょう。

#### 移動支援の外出例

事由	外出内容	外出先
社会生活上必要不可欠な外出	行政機関への手続きや医療機関の受診	役所、病院等
	文化施設等	美術館、映画館、コンサート等
社会参加の観点から外出必要	観光施設等	動物園等
	買い物・美容等	商店、デパート、理美容院等
	体育施設等	体育館、競技場等

- ③費用(目安)：排泄や着替えなど身体介護を伴う場合……………時間あたり 約4000円の1割負担  
伴わない場合……………時間あたり 約1600円の1割負担

生活保護や市民税非課税世帯は無料です

- ④申請：お住まいの区の区役所保健福祉課に申請をします。申請状況から、月の利用時間の範囲を指定した通知が来ます。サービス事業所…ガイドヘルパーを派遣している事業所の中から家族が選択します。事業所の所在地などは相談窓口で確認しましょう。また、選択にあたっては、事業所からよく説明を聞きましょう。

### 5. 訪問理美容サービス

#### ●札幌市の事業としての理美容サービス

- 内容** 理容師または美容師がご家庭を訪問して(年4回まで)、寝たきりの高齢者に理容または美容サービスを実施します。
- 対象者** 60歳以上の寝たきりの方(重介護の方)
- 利用料** 1回につき2,000円 ※ただし、生活保護を受けている方は無料です。  
申し込み先はお住まいの区の区役所保健福祉課へ。



#### ●民間の訪問理美容サービス

さまざまな理由から理美容に行けない方を対象に男女、年令、回数を問わず利用ができる訪問理美容サービスがあります。セット、カラーリングもできます。タウンページ「介護サービス(訪問理美容)」を参照してください。

### 6. おむつサービス

#### ●札幌市の事業としてのおむつサービス

- 内容** 月1回、上限額(6,500円/月)の範囲内で、おむつを宅配します。
- 対象者** 40歳以上の要介護4～5または要介護3以上であり中度以上の認知症の方で、家庭で常時おむつを使用している方のうち、介護状況等の支給基準に該当する方
- 利用料** かかる費用の1割に相当する額 ※ただし、生活保護を受けている方は無料です。  
申し込み先はお住まいの区の区役所保健福祉課へ。

### 7. 徘徊認知症高齢者SOSネットワーク

札幌市の事業です。「高齢者」となっていますが、若年性認知症の場合も利用できます。本人が、徘徊で行方がわからなくなった時に、すぐに居住地を管轄する警察署に連絡をしましょう。それを受けて、消防局、ラジオ、タクシー、地下鉄など公共交通機関で、捜索を協力するシステムになっています。身体の特徴、体格、髪型、服装、履き物、持ち物、会話力、所在不明日時や場所などを伝えましょう。氏名、連絡先などは服のポケットに入れたり裏地にはりつけても、身体に触れて確認することが難しいため、できるだけ、決まった外出用のバッグなどを持つ習慣をつくり、そこに氏名、住所、連絡先など記載のものを入れておきましょう。GPS機能付き携帯電話も入れておくといでしょう。

#### ちょっと アドバイス 日ごろから避難用・緊急時持ち出しの備えをしておきましょう すぐ持って出る場合の最小限の介護グッズ

- 着替え一式・帽子
- 下着・紙おむつ類
- ぬれティッシュ・トイレトペーパー
- 日ごろ服用の薬(数日用)・お薬手帳
- 受診手帳、もしくは病気の経過記録
- ビニール袋・ラップ・紙コップ
- 飲料(ペットボトル)・チョコレート・クッキー
- 連絡先(家族・医療機関・利用サービス)など

ひとまとめてしてリュック等に入れておきましょう

