

## 介護保険サービス利用までの流れ

まずは、お住まいの市町村の窓口で、要介護認定（要支援認定を含む）の申請を行きましょう。市町村からの職員の方の聞き取り調査が（認定調査）が行われます。市町村からの依頼で、かかりつけ医のお医者さんが心身状況について意見書を作成されます。

その後、認定調査結果や主治医の意見書に基づくコンピューターにより、一次判定及び介護認定審査会による二次判定を経て市町村が要介護度を決定します。

介護保険サービスを  
受けるにはどうしたらいいの？



認定が決定し介護保険を利用しサービスを受ける場合はケアプランの作成が必要です。



「要支援1」「要支援2」の介護予防サービス計画書は地域包括支援センターに相談し「要介護1」以上の介護保険サービス計画書は、介護支援専門員のいる市町村の指定を受けた居宅介護支援事業所（ケアプラン作成事業所）へ依頼します。

ご本人やご家族の希望、心身の状態にあった事業所と契約を交わしサービスが開始されます。



身体能力の維持

認知能力の維持

自立支援



## 認知症予防 ～脳を鍛える運動習慣～



### 要介護になる原因とは

皆さんは、ここ数年で要介護になる原因の順位が大きく変わってきていることをご存知でしょうか。かつては脳血管疾患、つまり脳梗塞や脳卒中が第1位の原因でしたが、厚生労働省の調査（2019年）の結果によると、

- 1位：認知症（24.3%）
- 2位：脳血管疾患（19.2%）
- 3位：骨折・転倒（12.0%）
- 4位：高齢による衰弱（11.2%）
- 5位：関節疾患（6.9%）
- 6位：心疾患（3.3%）

となっています。また、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。

最期まで自分らしい生活を送るためにも認知症を予防することが重要と言えます。

表18 現在の要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）

現在の要介護度	2019(令和元)年				
	第1位	第2位	第3位		
総数	認知症 17.6	脳血管疾患(脳卒中) 16.1	高齢による衰弱 12.8		
要支援者	関節疾患 18.9	高齢による衰弱 16.1	骨折・転倒 14.2		
要支援1	関節疾患 20.3	高齢による衰弱 17.9	骨折・転倒 13.5		
要支援2	関節疾患 17.5	骨折・転倒 14.9	高齢による衰弱 14.4		
要介護者	認知症 24.3	脳血管疾患(脳卒中) 19.2	骨折・転倒 12.0		
要介護1	認知症 29.8	脳血管疾患(脳卒中) 14.5	高齢による衰弱 13.7		
要介護2	認知症 18.7	脳血管疾患(脳卒中) 17.8	骨折・転倒 13.5		
要介護3	認知症 27.0	脳血管疾患(脳卒中) 24.1	骨折・転倒 12.1		
要介護4	脳血管疾患(脳卒中) 23.6	認知症 20.2	骨折・転倒 15.1		
要介護5	脳血管疾患(脳卒中) 24.7	認知症 24.0	高齢による衰弱 8.9		

注：「現在の要介護度」とは、2019（令和元）年6月の要介護度をいう。

2019「国民生活基礎調査」引用



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11  
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
tel:0848-25-2002

東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1  
tel:0848-38-2009

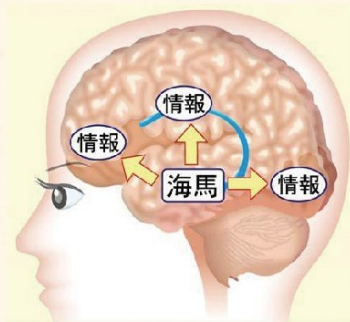




## なぜ認知症になるのか

ハーバード大学医学部の教授であるジョンJ.レイティ氏の著書『脳を鍛えるには運動しかない!』によると、高齢になると物忘れが激しくなったり、認知症になるのは加齢によってBDNF（脳由来神経栄養因子）が減少するためとしています。BDNFは、脳の海馬という部分に多く存在している物質で、記憶力や学習能力を向上、新たな神経細胞を作り出し、神経情報の伝達効率をあげるための物質です。脳を植物だとするとBDNFは脳に活力を与える肥料のようなものです。

よくあるのが仕事をしなくなってから急激に認知機能が低下することです。それは、仕事をしなくなったことによる運動不足と加齢によってBDNFが急激に減ったことで脳が劣化してしまったといえます。



## 認知症を予防するには

認知症を予防するには「運動」をすることです。

なぜ運動が認知症予防に良いのかというと運動することでBDNFがたくさん分泌されるからです。BDNFがしっかり分泌されていれば記憶力や集中が高まります。注意すべきことは、40歳を超えるとどんどんBDNFが減っていくということです。高齢になってから運動を始めるのではなく、今から運動を始めて、予防していくことが重要です。また、運動は精神的にも良いものです。運動した後の気持ちよさを感じたことがある方も多くいらっしゃると思います。実際に運動をすると精神を安定させる働きがあるセロトニンという物質が分泌されることで、不安が薄れて精神が安定することがわかっています。ストレス、パニック障害、鬱、ADHD、依存症などにも効果的であることが膨大な調査によって証明されています。



## 認知症に効果的な運動と頻度

ジョンJ.レイティ氏によると週に4回30分~60分の有酸素運動を行うことがベストとしています。有酸素運動の種類としては、ウォーキング、ランニング、エアロバイク、水泳、ダンスなど息が切れる運動です。しかし、突然週4回の運動を始めるとなるとけがのリスクや継続ができないことが考えられますので、まずは継続ができる週2回1日30分以上の散歩など、ご自身の体力と運動レベルに合わせた軽い運動から始めることをおすすめします。

ちなみに、週2回の運動をすると認知症になる確率が50%も下がることが明らかになっています。

脳を鍛える運動習慣を身につけて認知症を予防していきましょう!



## 機能訓練型デイサービスタシマの認知症予防プログラム



脳に酸素がいきわたる呼吸法、ストレッチマシン、体操やふくらはぎケアを行っています。



タシマの脳トレでは、想起トレーニングとして「タシマ日記」を活用して見当識を高めています。また、その他にも日常生活に必要な計算や書き物、創作活動なども行っています。



利用者様の認知症予防として音楽ケアを実践しています。音楽を使って認知症を改善させる音楽療法「ミュージック&メモリー」がベースとなっています。利用者様の馴染みある曲を聴かせて脳を刺激し、記憶も呼び起こす認知症ケアです。世界7か国650か所で実践されて成果を出しているアプローチです。多くの認知症患者に生きる希望と喜びを与えています。

