



介護保険ガイド

● 介護保険広報シリーズ③④ ●
ケアプランの作成について

今回は、居宅サービスの作成についてご紹介します。

要介護認定を受けた方が、在宅介護サービスを利用するには、まずケアマネジャーに相談し、ケアプラン(1カ月のサービス計画表)を作成してもらいます。(利用者負担はありません。また、ケアプランは自己作成することもできます。)

【ケアマネジャー】 介護支援専門員のことで、介護の知識を幅広くもった専門家です。ケアプランの作成やサービス事業所との連絡・調整などを行います。

～ ケアプラン作成の問い合わせ先(黒潮町内) ～

要介護度区分	事業所などの名称	電 話
要支援1・2	黒潮町地域包括支援センター	43-2240
要介護1～5	【佐賀地域】 黒潮町社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所こぶし	55-7017
	【佐賀地域】 居宅介護支援事業所かしま	55-3261
	【大方地域】 黒潮町社会福祉協議会指定居宅介護支援事業所おおがた	43-0315
	【大方地域】 居宅介護支援事業所シーサイド	44-1967

※事業所は利用者が選びます。町外の事業所を選ぶこともできます。

～ よいケアプランを作成するためのポイント～

<ポイント①> 自分や家族の情報、今後の目標などをケアマネジャーにきちんと伝えましょう。

- 自分の心身の状況(過去および現在の病歴、入院の有無・内容など)
- 現在、かかりつけ医に処方されている薬のこと
- 現在の生活で困っていること、不便を感じていること
- 現在利用している介護サービスがあればその内容について
- 家族構成や介護にかかわってくれる人のこと
- 「杖を使わずに歩けるようになりたい」など、具体的な自分の目標
- これまでやってきた仕事や得意なこと、趣味、周りの環境など

<ポイント②> 自宅で快適に過ごすために福祉用具や住宅改修を有効に活用しましょう。

- シャワーチェアや腰掛便座などを活用し、立ち座りの動作を容易に行う
- 必要に応じて、手すりを設置したり、段差を解消する

<ポイント③> 積極的に外出するようにし、生活にメリハリをつけましょう。

- 地区の集まりや趣味を生かした活動へ参加し、外出の機会を増やす
- 通所介護のレクリエーションなどを利用して、日常の中で楽しみや趣味を持つ

<ポイント④> サービス利用の金額を確認しておきましょう。

- 毎月のサービス利用額をいくらまで払えるか確認する
- 必要なサービスの優先順位を考える
- 介護保険以外のサービス(町の福祉サービスなど)の利用も考える



よりよいケアプランを作成することは、自立した生活を続けるためにとても大切です。「自分でできることは自分で行う」という意識をもち、今できる能力を活用したり、自分らしくイキイキとした生活を送りましょう。ケアマネジャーはあなたのことを親身に考えてくれる身近な存在となります。自分の気持ちを素直に話して、前向きな生活を一緒に考えていきましょう。

介護保険料は大切な財源です。納付期限にお納めを ～安心で便利な口座振替を！～

【お問い合わせ】 大方総合支所 健康福祉課 介護保険係 ☎43-2116(直通)
佐賀総合支所 健康福祉課 保険福祉係 ☎55-3112(直通)