

# 介護保険改定のポイント



当施設（介護老人保健施設等）の入所やショートステイを利用する方の居住費（部屋代）・食費について低所得の方への助成制度（※補足給付）がありましたが、令和3年8月1日より対象要件が変更になりました。

介護保険法施行時は、介護施設（特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院）等の居住費（お部屋代）・食費はすべて介護保険でまかなわれていました。

しかし、2005年10月から居住費・食費について自己負担がかかるように変更されています。

※補足給付は世帯全員（別世帯の配偶者を含みます）が市町村民税非課税の場合、対象です。

## ①認定要件で預貯金額の上限が引き下げられています

	令和3年7月まで	令和3年8月～
年金収入等 ※80万円以下	単身 1,000万円	単身 650万円 夫婦 1,650万円
年金収入額 80万円超 120万円以下	夫婦 2,000万円	単身 550万円 夫婦 1,550万円
年金収入等 ※120万円以下		単身 500万円 夫婦 1,500万円

※公的年金等収入金額（非課税年金を含む）+その他の合計所得金額

## ②介護保険施設入所者・ショートステイ利用者の食事（日額）負担額も増額へ

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	令和3年7月まで	令和3年8月～	令和3年7月まで	令和3年8月～
年金収入等 ※80万円以下	390円	390円	390円	600円
年金収入額 80万円超 120万円以下	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等 ※120万円超	650円	1,360円	650円	1,300円

※減額対象とならない課税世帯のお食事代も1,392円→1,445円（日額）に変更



預貯金等は、銀行への普通・定期預金の他、株式や国債などの有価証券や投資信託等も含まれます。申請には通帳の写しや証券会社・銀行等の口座残高の写しなどが必要です。

Vol.3

# ら・ぱーす通信

発行日 令和3年10月1日  
 <編集・発行>  
 社会医療法人 補心会  
 介護老人保健施設ら・ぱーす  
 ら・ぱーす通信編集委員  
 札幌市北区篠路町上篠路6番286  
 電話 011-774-1131  
 ホームページ  
<https://www.teishinkai.jp/lapaz/>



今年も新型コロナウイルス感染が終息されていないことから、開設年度から毎年開催していたら・ぱーす夏祭りを中止し、小規模ですが季節感を感じ・少しでも笑顔をお届けしたく納涼祭を実施しました。

地域でもお祭りやイベントが自粛されていることもあってか、参加された皆様には過去のお祭りを懐かしんで頂いたり、楽しいひと時を味えたとの声が多く聞かれ喜んで頂きました。

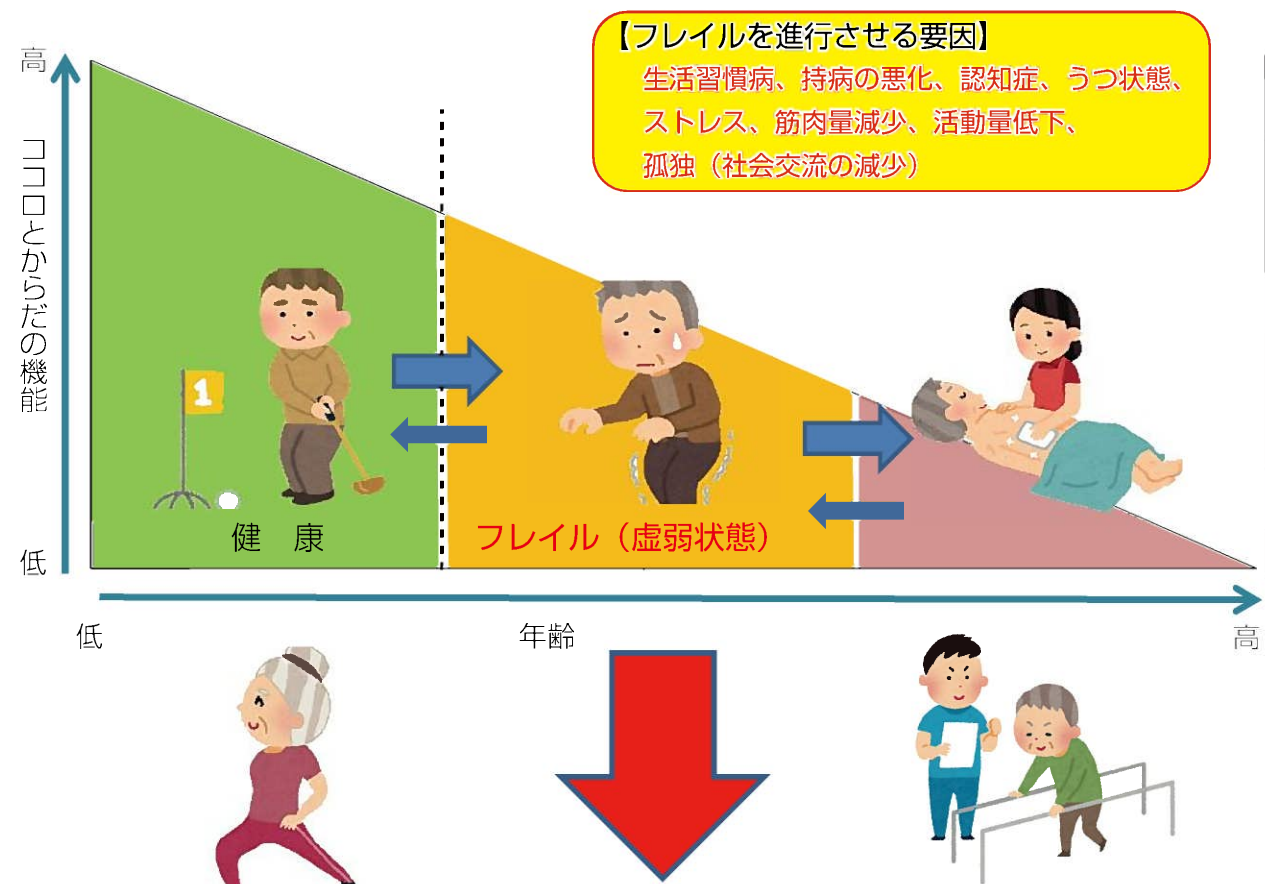




# 「フレイル」という言葉、ご存じですか？



「フレイル（和訳：虚弱）」とは、「健康な状態と要介護となる状態の中間に位置する状態」のことを言います（下図）。基本は年齢を重ねるにつれて心身機能は低下していきとされていますが、年齢以外にも様々な要因でフレイルが進みやすいことがわかっています。また、昨年から続くコロナ禍による高齢者の活動自粛がフレイル化を深刻にしていると注目されています。



## <フレイルのチェック方法>

1. ダイエット等していないのに6ヶ月間で2kg以上体重が減少。
  2. 握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満。
  3. ここ2週間で理由もないのに疲れた感じがする。
  4. いつも歩いている速さで5秒数えながら歩いて距離が5m未満。
  5. 以下の①～②どちらにも当てはまる場合。
    - ①1週間に1回も軽い運動・体操をしていない。
    - ②定期的な運動やスポーツをしていない。
- 上記の1～5の項目で3つ以上当てはまる場合は「フレイルの可能性」があります。  
（日本語版 CHS 基準」をわかりやすく一部改編）

# 基本チェックリスト

生活や健康を振り返ってみよう！



No.	質問項目	回答：いずれかに○をお付け下さい	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	体重 kg (□□□) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が 18.5 未満の場合に該当とする。

- ①No.1～No.20 までの20項目のうち10項目に該当
- ②No.6～No.10 までの5項目のうち3項目に該当
- ③No.11～No.12 の2項目のすべて該当
- ④No.13～No.15 までの3項目のうち2項目以上該当
- ⑤No.16 に該当
- ⑥No.18～No.20 までの3項目のうちいずれか1項目以上該当
- ⑦No.21～No.25 までの5項目のうち2項目以上に該当

→ 65歳以上で要介護認定を受けていない方、要支援認定の更新を迎えた方等は市の介護予防・生活支援サービス事業をご利用になれる可能性があります。

フレイルは、①栄養をしっかり摂る、②身体活動（運動）をする、③社会参加（趣味・就労や地域の集まりに参加）することにより予防・改善することができます。当施設のデイケアでも、①～③の取り組みに力を入れております。65歳以上の方や該当の方が介護保険を利用いただくことで、当デイケアを利用することができます。この記事でご関心いただけましたら、区役所保健福祉課もしくは当デイケアへ利用や見学のご相談をいただければ幸いです。

現在、国内ワクチン接種が進み、感染症対策（マスク着用、手洗い、3密回避）を徹底することで、感染リスクを減らしながら活動できるという明るい兆しも見えてきています。今後とも職員一同、地域の皆様とともに、地域発展と健康増進に貢献できるよう努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

尚、厚生労働省でもわかりやすくフレイル予防に関してホームページで紹介されておりますので、インターネット環境があるご家庭では是非下記リンクからご参照ください。

→厚生労働省 HP

[[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089299_00002.html)]