

# 自立の考え方普及啓発資料 (マンガ) について

茨木市 健康医療部 長寿介護課



次なる  
茨木へ。

茨木には、次がある。

# 活動量UPで元気なこころと身体をつくろう！

ある日相談に来た

Aさん

75歳ひとり暮らし  
最近外でつまづく  
ことが増えた



最近 体力が落ちてきて  
買い物がしんどくなってきたんです  
なのでヘルパーさんに  
来てもらえないかしら…

地域包括支援センター

職員



わかりました でも  
できなくなったことも  
できるように日常の活動量を  
意識してみませんか？

1

## できることもやらずにいた場合

サービス利用開始当初

買い物に  
行ってきました！  
ごはん作って  
置きますね！



助かるわあ…  
楽チン楽チン



6か月後

まかせてばかりで  
最近は洗濯もつらく  
なってきたわ…

3

洗濯も  
ヘルパーさん  
にお願いしたいと…



活動量が減る ↓ できることも減る ↓

1年後

できることが  
減ってしまいました

Aさん



ますます体力がなくなって  
買い物どころか洗濯も  
できなくなっちゃったわ…



今の状態では  
お好きだった旅行に行くのは  
難しいかもしれないですね

4

人に頼ってばかりいると  
今できていることも  
できなくなってしまうのね



そうなんです できることも  
人にまかせて 活動量が減ると  
自分らしい暮らしからどんどん  
遠ざかってしまうんです



## できることを増やそうとした場合

もう一度自分の足で  
買い物に行けるよう  
になりたい！



継続的に運動して  
スーパーまで歩ける  
ようになりましょう



家事ができる  
ようになるまで  
サポートします



リハビリの専門職



ヘルパー

5

サービス利用開始当初

買い物に行っ  
てきましたよ！



調理はできるから  
固い野菜の下ごしらえ  
だけ お願いできる？

6

3か月後



10時！  
運動する  
時間ね



7

6か月後

体力もついてきたし  
今日はあの公園まで  
歩くわよ！



8

活動量が増える ↑ できることも増える ↑

1年後

元気になった  
Aさん



最近 は また歩いて買い物に  
行けるようになったの！来週には  
友達と旅行にも行くのよ！

Aさんが諦めずに  
頑張ったからです！  
日々の活動量を意識しながら  
運動や家事を続けてきた成果ですね！



9

できることは自分でやって  
積極的に活動量を増やして  
いくことが大切なのね！



今始められることから  
取り組んでみましょう  
また何かあったら  
相談してくださいね



# ① 作成に至った背景

介護保険制度は自立支援！わたしは分かっているけど…



本人にしてほしいことばかり要求される…

関係者全員で目指すゴールを共有できていない…



病院が必要性のないサービスまで案内していて困る…

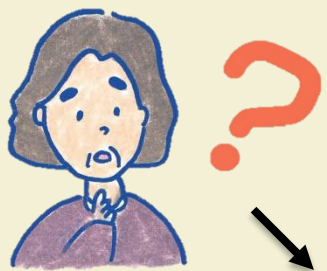
## ② 目的

- 市民に対し、自立支援の考え方・必要性の説明をする際の補助資料として活用すること
- 市職員、地域包括支援センター、ケアマネジャー等本人の自立支援に携わるすべての職員が「自立支援の考え方」について共通認識をもつこと



### ③ 内容

窓口に来たAさんには二つの未来が用意されています



できることもやらずにいるか

活動量が減って  
できることも減  
ってしまった…

A woman with short brown hair is sitting in a wheelchair. She has a sad expression and is looking upwards. A speech bubble next to her contains the text. The background is a dark teal rounded rectangle.

できないことを補いつつ、  
できることを増やそうとするか

活動量を意識し  
ていたらでき  
ることが増えた!

A woman with short brown hair is shown from the chest up, looking happy and energetic. She has her arms raised and is surrounded by small white stars. A speech bubble next to her contains the text. The background is a dark red rounded rectangle.

Aさん自らがどちらの未来を選択するかがポイントです

## ④ 配布方法（長寿介護課）

配布開始日 令和5年4月3日（月）

- 窓口で配布（パンフレットに挟む）
- ケア倶楽部に登録のある全ての事業所へ配信
- 市民向け出前講座で配布
- 医療機関等 順次配布





## ⑤ 使用方法（事業者）

- 利用者宅訪問時（初回面談等）
- 地域ケア会議の補助資料として使用
- サービス担当者会議での合意形成のための資料として使用



# 使用方法の例（ケアマネジャー→市民）

- ① 初回訪問で、本人に対し、介護保険制度について自立支援の考え方をふまえて説明
- ② 自立支援の理解を助けるための資料として、本資料を次回までに読んでおくよう促す（その場で一緒に読んでも◎）
- ③ 次回訪問時に、介護保険制度とは自立した生活を続けるための制度であることを本人が理解できているか確認



# 使用方法の例（関係者多数）

- ① サービス担当者会議開始時にCMから参加者全員へ配布し、その場で読む
- ② 本人を含む、関係者全員が「本人にとっての自立支援」を共有した上でサービス調整に入る



みんなで同じ目標に向かおう！

**重要**

## 「視聴後アンケート」について

今後のより良い運営に活かすため、「視聴後アンケート」の回答に、ご協力よろしく申し上げます。(〳切R5.4.30)



茨木市 健康医療部 長寿介護課



次なる  
茨木へ。

茨木には、次がある。