

# 要支援1・2と認定されたみなさまへ

## ご存知ですか？介護保険法のこと…

### 介護保険法第2条第2項(介護保険)

前項の保険給付は、**要介護状態または要支援状態の軽減または悪化の防止に資する**ように行われるとともに、医療との連携に十分配慮して行わなければならない。



介護保険サービスは、支援や介護が必要な状態を軽くする、または悪化を防ぐためのサービスです。(要支援の人は自立に向けて、より元気になることをめざします。)

### 介護保険法第4条(国民の努力および義務)

国民は、**自ら要介護状態となることを予防する**ため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して**常に健康の保持増進に努める**とともに、要介護状態になった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービスおよび福祉サービスを利用することにより、その**有する能力の維持向上に努める**ものとする。



要介護とならないよう、日々の生活でご自身にも介護予防の取り組みをしていただくことが求められています。

今取り組んでおられる家庭での役割や散歩、体操など続けることはもちろん、今の役割や楽しみを再開することもその一つです。

適切に介護保険サービスを利用し、今できていることは維持しつつ、できにくくなったことを再開できるようにすることが求められています。

ケアマネジャーは、介護保険の知識だけではなく、その他各種サービスや地域の社会資源など多くの情報を持っています。皆様がどんな風に元気になりたいか目標を持っていただき、その目標を達成するための計画を作成し、提案する専門家です。

介護保険法の主旨をご理解いただいた上で、ご自身でもできることを実践いただき、目標とする生活に戻れるようにしましょう。

