

● Проверочный лист / 基本チェックリスト

Чтобы всегда жить своей, активной жизнью, важно рано замечать признаки психического и физического старения, поддерживать и повышать функции своего организма. По этому контрольному листу, составленному Министерством здравоохранения, труда и благосостояния, можно проверить состояние своего здоровья, ответив на 25 вопросов.

いつまでも自分らしくいきいきとした生活を送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させることが大切です。この基本チェックリストは、厚生労働省が作成したもので、25項目の質問に答えることで、自分の状態についてチェックすることができます。

No.	Вопрос/質問項目	Ответ/回答		Баллы/得点
Повседневная жизнь / 日常生活	1	Выезжаете ли вы самостоятельно куда-либо на автобусе, электричке? バスや電車で1人で外出していますか		0 да はい 1 нет いいえ
	2	Ходите ли в магазин за товарами первой необходимости? 日用品の買い物をしていますか		0 да 1 нет
	3	Снимаете ли и кладёте ли деньги на счёт? 預貯金の出し入れをしていますか		0 да 1 нет
	4	Ходите ли в гости к друзьям? 友人の家を訪ねていますか		0 да 1 нет
	5	Советуетесь ли с семьёй, друзьями? 家族や友人の相談にのっていますか		0 да 1 нет
Всего по пп. 1—5 No.1~5合計				
Двигательные функции / 運動機能	6	Можете ли вы подниматься по лестнице, не держась за перила, стену? 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		0 да はい 1 нет いいえ
	7	Можете ли встать со стула без помощи рук? 椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか		0 да 1 нет
	8	Можете ли пройти без остановки 15 минут? 15分位続けて歩いていますか		0 да 1 нет
	9	Падали ли вы за последний год? この1年間に転んだことがありますか		1 да 0 нет
	10	Сильно ли боитесь упасть? 転倒に対する不安は大きいですか		1 да 0 нет
Всего по пп. 6—10 No.6~10合計				
Питание / 栄養	11	Не снижался ли у вас вес за последние 6 месяцев на 2—3 килограмма и более? 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか		1 да はい 0 нет いいえ
	12	Рост身長 (      см), масса тела 体重 (      кг) [ИМТ(BMI)= ] ИМТ = масса тела (кг) : рост (м) : рост (м). BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)		1 1 менее 18,5 18,5 みまん未滿 0 18,5 и более 18,5 いじょう以上
Всего по пп. 11—12 No.11~12合計				
Функции полости рта / 口腔機能	13	Не стало ли вам за последние полгода труднее принимать твёрдую пищу? 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		1 да はい 0 нет いいえ
	14	Бывает ли, что вы можете поперхнуться чаем или супом? お茶や汁物等でむせることがありますか		1 да 0 нет
	15	Не беспокоит ли вас сухость во рту? 口の渇きが気になりますか		1 да 0 нет
Всего по пп. 13—15 No.13~15合計				

閉(と)りかえ 感(かん)度(ど)	Затворни- чество/ 感(かん)度(ど)	16	Выходите ли вы из дому как минимум раз в неделю? 週に1回以上は外出していますか <small>しゅう かいいじょう がいしゅつ</small>	0 да はい	1 нет いいえ	
		17	Стали ли вы реже выходить из дому, чем в прошлом году? 昨年と比べて外出の回数が減っていますか <small>さくねん くら がいしゅつ かいすう へ</small>	1 да	0 нет	
Забывчивость/ 物忘れ	物忘れ	18	Говорят ли вам окружающие о вашей забывчивости: например, что вы всё время спрашиваете одно и то же? 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 <small>まわ ひと おな こと き ものわす い</small>	1 да	0 нет	
		19	Выясняете ли вы номер телефона и звоните ли самостоятельно? 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 <small>じぶん でんわばんごう しら でんわ</small>	0 да	1 нет	
		20	Бывает ли, что вы не понимаете, какая сегодня дата? 今日が何月何日かわからない時がありますか <small>きょう なんがつなんにち とき</small>	1 да	0 нет	
				Всего по пп. 18 — 20 No.18~20 合計		
				Всего по пп. 1 — 20 No.1~20 合計		
Душевное состояние/ ハルム	ハルム	21	(Последние две недели) у меня нет чувства насыщенной каждойдневной жизни. (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない <small>しゅうかん まいにち せいかつ じゅうじつかん</small>	1 да はい	0 нет いいえ	
		22	(Последние две недели) меня не радует то, что радовало раньше.(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 <small>しゅうかん たの たの</small>	1 да	0 нет	
		23	(Последние две недели) мне в тягость то, что легко получалось раньше.(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 <small>しゅうかん いぜん らく いま</small>	1 да	0 нет	
		24	(Последние две недели) мне не кажется, что от меня есть польза.(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない <small>しゅうかん じぶん やく た にんげん おも</small>	1 да	0 нет	
		25	(Последние две недели) я чувствую беспричинную усталость. (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする <small>しゅうかん つか かん</small>	1 да	0 нет	
				Всего по пп. 21 — 25 No.21~25 合計		

Как выполнять проверку

В столбце «Ответ» обведите «да» или «нет» и напишите находящуюся перед ответом цифру (0 или 1) в столбец «Баллы».

Что делать в зависимости от результатов заполнения проверочного листа

Если результаты ответа на вопросы проверочного листа попадают в указанные ниже интервалы, не исключено, что вы сможете воспользоваться услугами, предоставляемыми муниципалитетом в рамках деятельности по профилактическому уходу и помощи в быту.

Проконсультируйтесь в местном центре комплексной поддержки или муниципалитете.

- Запункты 6—10 в сумме не менее 3 баллов
- Запункты 11—12 в сумме 2 балла
- Запункты 13—15 в сумме не менее 2 баллов
- Запункты 1—20 в сумме не менее 10 баллов

チェック方法

回答欄のはい、いいえに○をつけ、その前にある数字(0または1)を得点欄に記入してください。

基本チェックリストの結果によって

基本チェックリストの結果が、下記に該当する場合、市町村が提供する介護予防・生活支援

サービス事業を利用できる可能性があります。

住んでいる地域の地域包括支援センターまた

は市(区)役所に相談してください。

- 項目6~10の合計が3点以上
- 項目11~12の合計が2点
- 項目13~15の合計が2点以上
- 項目1~20の合計が10点以上

4. Специалисты в рассматриваемой области/関係するさまざまな専門職

<p>Специалист по поддержке ухода, или менеджер по уходу</p> <p>Специалист, работающий в бюро поддержки домашнего ухода или заведении по уходу и занимающийся управлением услугами по уходу. Он беседует с получателем услуг; даёт советы относительно того, какие услуги по уходу ему необходимы; составляет такой план их получения (план ухода), который позволит пользоваться ими в рамках страхования по уходу; обращается по месту их предоставления и координирует их оказание. После начала обслуживания он проверяет предоставляемые услуги на соответствие, а при наличии проблем осуществляет пересмотр плана ухода, контакты и согласования с заведениями, предоставляющими услуги.</p> <p>Менеджер по уходу — это одна из специальных квалификаций, установленных законом «О страховании по уходу»; этот термин означает лицо, которое имеет определённый опыт работы, выдержало экзамен, организуемый губернатором префектуры, прошло стажировку и получило сертификат специалиста. Квалификация должна подтверждаться каждые 5 лет.</p>	<p>かんけい せんもんしよく  <b>介護支援専門員</b> = ケアマネジャー、ケアマネ  <small>きょたくかいごしえんじぎょうしょ</small> <small>かいごしせつ</small> <small>しょぞく</small>          居宅介護支援事業所や介護施設に所属して  <small>かいご</small>          いて、介護サービス（ケア）のマネジメントをする  <small>せんもんしよくいん</small> <small>りようしゃ</small> <small>めんだん</small> <small>ひつよう</small>          る専門職員です。利用者と面談し、必要な  <small>かいご</small> <small>かいごほけん</small>          介護サービスについてアドバイスし、介護保険が  <small>りよう</small> <small>けいかく</small>          利用できるように計画（ケアプラン）を立て、  <small>かいご</small> <small>じぎょうしゃ</small> <small>いらい</small> <small>かいご</small>          介護サービス事業者に依頼して、介護サービスを          コーディネートします。サービスが始まってか  <small>ていきょう</small> <small>てきせつ</small>          らも、提供されているサービスが適切かチェ  <small>もんだい</small> <small>かいごけいかく</small> <small>みなお</small>          ックし、問題があれば、介護計画の見直しをし  <small>かいご</small> <small>じぎょうしょ</small> <small>しせつ</small> <small>れんらくちょうせい</small>          たり、介護サービス事業所や施設と連絡調整  <small>おこ</small>          を行ないます。</p> <p>ケアマネジャーは、「介護保険法」で定められ  <small>せんもんてき</small> <small>しかく</small> <small>ひと</small> <small>しよてい</small> <small>ぎょうむけいけん</small>          た専門的な資格の一つで、所定の業務経験を  <small>へ</small> <small>とどうふけんちじ</small> <small>じっし</small> <small>しけん</small> <small>ごうかく</small> <small>じつむ</small>          経て都道府県知事の実施する試験に合格し、実務  <small>けんしゅう</small> <small>しゅうりょう</small> <small>せんもんいんしやう</small> <small>こうふ</small> <small>う</small>          研修を修了して専門員証の交付を受け  <small>ひと</small> <small>さ</small> <small>ねん</small> <small>こうしん</small> <small>ぎむづ</small>          た人を指します。5年ごとの更新が義務付けられ          ています。</p>
<p>Социальный патронажный работник, или работник по уходу на дому, коротко — работник по уходу; ヘルパー</p> <p>Посещает дом пожилого человека или инвалида, который считается нуждающимся в уходе, и оказывает ему помощь, связанную с уходом (это помощь при приёме пищи, отправлении естественных надобностей, принятии ванны, а также переворачивание, влажное обтирание, смена подгузников и т. п.) и работой по дому (уборка, стирка, готовка, поход в магазин и т. п.).</p> <p>Эту квалификацию можно получить, пройдя стажировку в заведении по уходу, имеющем сертификат префектуры.</p>	<p>ほうもんかいごいん <small>りやくしやう</small>  <b>訪問介護員</b> = ホームヘルパー、略称：ヘルパー</p> <p><small>かいご</small> <small>ひつよう</small> <small>こうれいしゃ</small> <small>しんしんしょうがいしゃ</small>          介護を必要とする高齢者や心身障害者  <small>かてい</small> <small>ほうもん</small> <small>かいご</small> <small>しょくじ</small> <small>はいせつ</small> <small>にゅうよく</small>          の家庭を訪問し、介護（食事、排泄、入浴の  <small>かいじょ</small> <small>たいいこうかん</small> <small>せいしき</small> <small>こうかんとう</small>          介助、体位交換や清拭、オムツの交換等）や  <small>かじ</small> <small>そうじ</small> <small>せんたく</small> <small>ちょうり</small> <small>かいものとう</small> <small>えんじょ</small>          家事（掃除、洗濯、調理、買物等）の援助を          します。  <small>とどうふけん</small> <small>にんてい</small> <small>う</small> <small>きかん</small> <small>じっし</small>          都道府県の認定を受けた機関が実施する  <small>けんしゅう</small> <small>しゅうりょう</small> <small>しかく</small> <small>しゅとく</small>          研修を修了することで資格が取得できま          す。</p>
<p>Социальный работник по уходу</p> <p>Обладая специальными знаниями и навыками, оказывает физический уход, помощь по хозяйству пожилым людям, инвалидам и иным лицам, которые считаются нуждающимися в уходе, тем самым помогая им быть самостоятельными.</p> <p>В содержании работы у него и у работника по уходу особых различий нет, но «работник по уходу» — это название профессии, а «социальный работник по уходу» — государственная квалификация.</p>	<p>かいごふくしし  <b>介護福祉士</b></p> <p><small>こうれいしゃ</small> <small>しょうがいしゃ</small> <small>かいご</small> <small>ひつよう</small> <small>ひと</small>          高齢者や障害者など介護を必要とする人  <small>じりつ</small> <small>たす</small> <small>せんもんてきちしき</small> <small>ぎじゅつ</small> <small>も</small>          の自立を助けるために、専門的知識と技術を持  <small>しんたいかいご</small> <small>かじえんじょ</small> <small>おこな</small>          って、身体介護や家事援助を行います。  <small>しごとないよう</small>          仕事内容は、ホームヘルパーとあまりかわりま  <small>しよくめい</small> <small>かいご</small>          せんが、「ホームヘルパー」は職名であり、「介護  <small>ふくしし</small> <small>こつかしかく</small>          福祉士」は国家資格です。</p>

<p><b>Социальный работник</b>          Употребляется также и английское название <b>ソーシャルワーカー</b>, лицо с государственной квалификацией, выдержавшее государственный экзамен.          Работа социальных работников заключается в консультациях по социальному обеспечению для пожилых, инвалидов, других лиц, нуждающихся в уходе, их семей, даче им руководящих советов и рекомендаций, а также оказании помощи. Место их работы: учреждения социального обеспечения, бюро социального обеспечения, больницы и др.</p>	<p>しゃかいふくしし  <b>社会福祉士</b>          ソーシャルワーカーとも呼ばれ、国家試験に合格して国家資格を取得した人です。          高齢者や障害者などの要介護者やその家族の相談にのり、指導的助言をし、援助を行うのが仕事です。職場は、社会福祉施設や福祉事務所、病院等です。</p>
<p><b>Медицинский социальный работник</b>          Находясь в больнице, даёт консультации и согласует вопросы относительно жизни пациента в больнице и после выписки, чтобы он и его семья могли эффективно пользоваться медико-санитарными услугами.</p>	<p>いりょう  <b>医療ソーシャルワーカー</b>          =MSW (Medical Social Worker)          病院にいて、患者・家族が保健・医療サービスを有効に活用できるように、入院中および退院後の生活について相談・調整します。</p>
<p><b>Специалист по психическому здоровью и социальному обеспечению</b>          Оказывает лицам с душевными расстройствами, пожилым людям с когнитивными расстройствами и их семьям помощь и согласует вопросы на стадии от осмотра в психиатрическом отделении до лечения и социальной реабилитации.</p>	<p>せいしんほけんふくしし  <b>精神保健福祉士</b>          =PSW (Psychiatric Social Worker)          精神障害者、認知症高齢者およびその家族について、精神科受診、治療、社会復帰に至る過程の支援・調整をします。</p>
<p><b>Консультант по проблемам благосостояния</b>          В узком смысле слова так называют участкового работника, занимающегося консультированием в бюро социального обеспечения. Он подробно выслушивает людей, имеющих жизненные проблемы, сверяется с соответствующим законодательством, определяет, какая требуется помощь, и выполняет необходимые формальности.          В широком смысле слова так называют социального работника, занимающегося консультированием и оказанием помощи.</p>	<p>ケースワーカー          狭義では、福祉事務所において、相談を担当する地区担当員をいいます。生活上の問題を抱えた人から詳しく話を聞き、関係法などと照合して必要な援助を決めて手続きをとります。          広義では、ソーシャルワーカーで相談援助を行う職員をいいます。</p>
<p><b>Физиотерапевт</b>          Специалист, занимающийся восстановлением основных двигательных возможностей у лиц с физическими нарушениями путём проведения с ними лечебной гимнастики и других физических упражнений, а также электростимуляции, массажа, теплолечения, применения иных физических методов.</p>	<p>りがくりょうほうし  <b>理学療法士</b> =PT (Physical Therapist)          身体に障害のある人等に対し、治療体操その他の運動を行わせ、電気刺激、マッサージ、温熱その他の物理的手段を加え、その基本的動作能力の回復を図る専門職。</p>

<p><b>Трудотерапевт</b></p> <p>Специалист, занимающийся лечением, тренировкой, инструктированием и консультированием лиц с физическими или психическими нарушениями и оказанием им помощи в процессе осуществления ими различной трудовой деятельности с целью приобретения умений для ведения активной жизни.</p> <p>К такой трудовой деятельности относятся: ① индивидуальная в повседневной жизни (повседневные действия), ② производственно-профессиональная, ③ экспрессивно-творческая, ④ досуговая, ⑤ познавательльно-учебная.</p>	<p>さぎょうりょうほうし <b>作業療法士</b> = OT (Occupational Therapist)</p> <p>しんたい せいしん しょうがい ひととう たい 身体または精神に障害のある人等に対し、積極的な生活を送る能力を獲得させるため、種々の作業活動を用いて治療、訓練、指導、援助を行う専門職。</p> <p>さぎょうかつどう にちじょうせいかつ 作業活動には①日常生活における個人的活動(日常生活動作: ADL)、②せいさんてき しょくぎょうてきかつどう ひょうげんてき 生産的・職業的活動、③表現的・そうぞうてきかつどう 創造的活動、④レクリエーション活動、⑤にんちてき きょういくてきかつどう 認知的・教育的活動があります。</p>
<p><b>Логопед</b></p> <p>Специалист, занимающийся восстановлением речевых, глотательных способностей у лиц с потерей речи, расстройством артикуляции, иными речевыми расстройствами. Проводит слуховую стимуляцию, тренировку повторением и другое лечение, совместно с другими специалистами — диагностику, лечение и профилактику нарушений речи, а также тренировку дикции и т. п.</p>	<p>げんごちょうかくし <b>言語聴覚士</b> = ST (Speech Therapist)</p> <p>しつごしょう こうおんしょうがいとう げんごしょうがい 失語症や構音障害等のある言語障害げんごのうりょく えんげのうりょく かいふく はかの言語能力や嚥下能力の回復を図るためのせんもんしょく ちょうかくしげき あた ふくしょうの専門職。聴覚刺激を与えたり、復唱くんれんとう おこな たしよくしゅ れんけい 訓練等を行うほか、他職種と連携してげんごしょうがい しんだん ちりょう よぼう ほつごくんれんとう 言語障害の診断・治療・予防、発語訓練等おこな を行います。</p>
<p><b>Стоматолог-гигиенист</b></p> <p>Специалист, который занимается уходом за полостью рта и под руководством стоматолога помогает ему в лечебно-диагностической работе, а также распространяет знания и даёт указания для профилактики кариеса, поддержания гигиены зубов и полости рта.</p>	<p>しかえいせいし <b>歯科衛生士</b></p> <p>しかいし しどう しんりょう てつだ 歯科医師の指導のもとで診療を手伝ったむしばよぼう しかほけんえいせい ふきゅう しどう あり、虫歯予防や歯科保健衛生の普及・指導に当こうくう せんもんしょく たる口腔ケアの専門職。</p>
<p><b>Зарегистрированный диетолог</b></p> <p>Диетолог с глубокими знаниями и навыками. Лицо, выдержавшее государственный экзамен по специальности «Зарегистрированный диетолог», получившее лицензию министра здравоохранения, труда и благосостояния и зарегистрированное в его реестре.</p>	<p>かんりえいようし <b>管理栄養士</b></p> <p>こうど ちしき ぎじゅつ も えいようし かんり 高度な知識と技術を持つ栄養士。管理えいようしこっかしけん ごうかく こうせいろうどうだいじん 栄養士国家試験に合格し、厚生労働大臣のめんきょ とうろく う もの 免許・登録を受けた者。</p>

ようごせつめい  
**■ Разъяснение терминов / 用語説明**

<p><b>Реабилитация, коротко — リハビリ</b>                  Плановые тренировки, проводимые для восстановления и поддержания функций, ослабленных в результате травмы, болезни, увеличения возраста. Сюда включается и тренировка для поддержания, восстановления когнитивных функций, а также социальной реабилитации при когнитивных расстройствах и в других случаях.                  Чаще употребляют сокращения: <b>リハビリ, リハ.</b></p>	<p><b>リハビリテーション</b> <small>りやくしやう</small> <b>略称: リハビリ</b>                  けが・病気・加齢などによって衰えた機能を回復させたり、機能を維持するために、行われる計画的な訓練。認知症などの場合の認知機能の維持や回復、社会復帰を目指す訓練も含まれる。                  「リハビリ」や「リハ」と略されることが多い。</p>
<p><b>Функциональная реабилитация</b>                  Тренировки, проводимые для профилактики ослабления и для улучшения функций, необходимых в повседневной жизни: поворачивания с боку на бок, поднимание в постели, сидение, вставание, ходьба и т. д.</p>	<p><b>機能訓練</b> (きのう くんれん)                  寝返り、起き上がり、座位、立ち上がり、歩行など日常生活をするのに必要な機能の減退予防・改善のために行う訓練。</p>
<p><b>Физиотерапия</b>                  Один из методов лечения для восстановления двигательных функций, ослабленных болезнью, травмой, старением. Означает реабилитацию, которая включает, в основном, гимнастику и двигательную нагрузку, а также массаж, в том числе точечный, и другие физические средства. Физиотерапию под руководством врача проводят физиотерапевты, выдержавшие государственный экзамен.</p>	<p><b>理学療法</b> (りがくりやうほう)                  病気やけが、高齢化による運動機能の衰えを回復させるための治療法のひとつ。主に体操や運動、マッサージや指圧といった物理的手段によるリハビリを指す。                  国家試験に合格した理学療法士が、医師の指示のもとに行う。</p>
<p><b>Трудотерапия</b>                  Один из видов функциональной реабилитации, которая служит следующим этапом лечения после восстановления основных двигательных возможностей с помощью физиотерапии. При этом психическая и физическая тренировка для стабильной повседневной жизни проводится в процессе участия в занятиях рукоделием, художественным творчеством и иных творческих занятиях, в играх, спортивных занятиях и иных видах рекреации (досуговой деятельности), а также в такой повседневной деятельности, как прием и приготовление пищи, уборка и другие несложные работы. Трудотерапию под руководством врача проводят трудотерапевты — специалисты, выдержавшие государственный экзамен.</p>	<p><b>作業療法</b> (さぎやう りやうほう)                  理学療法により基本的動作が回復した患者が、次の治療段階として行う機能訓練のひとつ。手芸や芸術など創作活動や、遊び・スポーツなどのレクリエーション(娯楽活動)、日常の食事、調理、掃除、軽作業等の生活活動への参加を通して、日常生活をスムーズにするための心身の訓練を行うもの。国家試験に合格した専門職である作業療法士が、医師の指示のもとにこうした活動の指導を行う。</p>
<p><b>Улучшение функций двигательного аппарата</b>                  С целью укрепления суставов, мышц (двигательного аппарата) под руководством физиотерапевтов и других специалистов проводятся тренировки гибкости, аэробные тренировки, тренировки мышечной силы и т. д.</p>	<p><b>運動器機能の向上</b> (うんどうききのうのこうじやう)                  関節や筋肉(運動器)を鍛える目的で、理学療法士などの指導のもと、ストレッチ、有酸素運動、筋力向上トレーニングなどを行う。</p>
<p><b>Действия в повседневной жизни</b>                  Основные повседневные действия: приём пищи, отправление естественных надобностей, одевание, передвижение, принятие ванны, уход за собой и др.</p>	<p><b>日常生活動作</b> (にちじやうせいかつどうさ) = ADL                  食事、排泄、更衣、移動、入浴、整容など基本的な日常動作のこと。</p>
<p><b>Улучшение функций полости рта</b>                  Стоматологи-гигиенисты и другие специалисты дают указания по чистке зубов, уходу за протезами и по глотательным упражнениям.</p>	<p><b>口腔機能の向上</b> (こうくうきのうのこうじやう)                  歯科衛生士などが、歯磨きや入れ歯の手入れ法、嚥下体操の指導を行ったりする。</p>

<p><b>Глотательные упражнения</b> Тренировка с целью увеличения силы, необходимой для глотания пищи, путём движений ртом, языком.</p>	<p><b>嚥下体操 (えんげ たいそう)</b> 口や舌を動かして行う食べ物のみ込む力を高める訓練。</p>
<p><b>Улучшение питания</b> Диетологи и другие специалисты дают указания для профилактики недоедания: как есть, готовить еду, покупать продукты.</p>	<p><b>栄養改善 (えいよう かいぜん)</b> 管理栄養士などが、低栄養状態を予防するための食べ方、食事作り、食材購入方法の指導などを行う。</p>
<p><b>Активность</b> Досуговая, творческая деятельность в коллективе для увеличения душевных и физических сил.</p>	<p><b>アクティビティ</b> 心身の力を高めるために集団で行うレクリエーションや創作活動。</p>
<p><b>Затворничество (у пожилых)</b> Состояние, при котором пожилой человек выходит из дому реже одного раза в неделю. Причины тому бывают физические, психологические и социальные.</p>	<p><b>閉じこもり (とじこもり)</b> 高齢者が週1回未満の外出しかしない状態。身体的要因、心理的要因、社会的要因がある。</p>
<p><b>Острая фаза</b> Стадия заболевания с серьёзными симптомами, на которой требуется срочное лечение.</p>	<p><b>急性期 (きゅうせい き)</b> 病状が深刻で、緊急の治療が必要な段階。</p>
<p><b>Специальная, или регулируемая кровать</b> Кровать, позволяющая менять высоту основания, поднимать и опускать его части у изголовья и изножья.</p>	<p><b>特殊ベッド (とくしゅ ベッド) =ギャツベッド/ギャツベッド</b> ベッドの高さを変えたり、頭部や足の部分を上下できるベッド。</p>
<p><b>Противопрележневые приспособления</b> Надувной матрас, водяной матрас и т. п.</p>	<p><b>床ずれ防止用具 (とこずれ ぼうし ようぐ)</b> エアマットレス、ウォーターマットレスなど。</p>
<p><b>Датчик блуждания для престарелого человека с когнитивным расстройством</b> Датчик, фиксирующий самовольный выход из дому человека с когнитивным расстройством. Бывает двух видов: инфракрасный, устанавливаемый на входе в жилище, и датчик, фиксирующий нажатие ногой на коврик.</p>	<p><b>認知症老人徘徊感知機器 (にんちしょうろうじんはいかいかんちき)</b> 認知症の人が無断で外出するのを感知するセンサー。出入口に赤外線センサーを取り付ける方式と、床面のマットを踏むと感知する方式などがある。</p>
<p><b>Приспособления для принятия ванны</b> Стул для ванной (для душевой), кресло-коляска для душевой, перекладина для ванны (на которую можно садиться, принимая ванну), укрепляемый на борту ванны поручень и т. д.</p>	<p><b>入浴補助用具 (にゅうよく ほじよ ようぐ)</b> 入浴用いす(シャワーチェア)、シャワー用車いす、バスボード (浴槽に入るための腰掛台)、浴槽縁に取り付ける手すり等。</p>
<p><b>Недорогой дом престарелых, или дом ухода.</b> Недорогой дом престарелых, где живут лица в возрасте 60 лет и старше, которые не в состоянии жить дома из-за семейной обстановки или жилищных условий.</p>	<p><b>軽費老人ホーム (けいひろうじんほーむ)</b> =ケアハウス。60歳以上で、家庭環境・住宅事情により自宅で生活できない人が入居する費用の安い老人ホーム。</p>
<p><b>Дом для пожилых людей с обслуживанием</b> Съёмное жильё, которое организуется и эксплуатируется частным предприятием, получившим соответствующее разрешение, и куда принимают пожилых людей самостоятельных, а также с низкой степенью нужды в уходе. Персонал по уходу здесь имеется, но на получение посторонних услуг по уходу заключается отдельный договор. Заведение выглядит, как многоквартирный дом, в котором совместно проживают пожилые люди. Рекламируется как, например, «многоквартирный дом с уходом».</p>	<p><b>サービス付き高齢者向け住宅 (さーびすつき こうれいしゃむけ じゅうたく)</b> 略称: <b>サ高住 (さこじゅう)</b> 民間事業者が設置・運営し、認可を受けた賃貸住宅で、自立や軽度の要介護状態の高齢者を受け入れる。ケアスタッフはいるが、別に外部の介護サービスと契約する。集合住宅に高齢者が集まって住んでいるようなイメージ。「ケア付きマンション」などの名前で宣伝されている。</p>

<p><b>Местный центр комплексной поддержки</b>          Учреждается муниципалитетом и имеет целью всестороннюю поддержку в повышении уровня санитарно-медицинского обслуживания местного пожилого населения и улучшении его социального обеспечения. Эта организация координирует построение <i>местной системы комплексной помощи</i> для предоставления на системной основе различных услуг, чтобы пожилые люди по возможности могли жить в привычном для себя районе. Её можно также назвать базой местной системы ухода. Располагает такими специалистами, как санитарный врач, социальный работник, старший специалист по поддержке ухода, и занимается следующей деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• консультирование по вопросам здоровья, социального обеспечения, медицинского обслуживания, по делам пожилых людей, их семей;</li> <li>• работа со случаями жестокого обращения с пожилыми людьми, помощь в пользовании программой обеспечения опеки совершеннолетних и др.;</li> <li>• деятельность, связанная с профилактическим уходом, и др.</li> </ul>	<p><b>地域包括支援センター</b> (ちいきほうかつしえんせんたー)          市区町村に設置されている施設で、地域の高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的としている。高齢者ができるだけ住み慣れた地域で暮らせるように、各種のサービスを一体的に提供する「地域包括ケアシステム」を構築するためのコーディネート機関で、地域ケアシステムの拠点ともいえる。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などが配置されていて、次のような事業を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康や福祉、医療、高齢者やその家族に関する相談事業</li> <li>• 高齢者虐待への対応や成年後見制度利用の支援等</li> <li>• 介護予防についての事業等</li> </ul>
<p><b>Местный совет по уходу</b>          В сотрудничестве с соответствующими местными организациями проводит заседания для оказания помощи в конкретных случаях. Занимается анализом задач, стоящих в конкретном случае, их гибким рассмотрением и разрешением в сотрудничестве с представителями организаций различного профиля: местного центра комплексной поддержки, административных органов, бюро поддержки домашнего ухода, предприятий по оказанию услуг по уходу, а также с комиссаром по вопросам благосостояния и другими лицами.</p>	<p><b>地域ケア会議</b> (ちいきけあかいぎ)          個別ケースを地域の関係機関が協働して支援するために開かれる会議。あるケースについて、地域包括支援センター、行政、居宅介護支援事業所、介護サービス事業者、民生委員等多職種の人が協働して課題分析や柔軟な取り組みを行い、課題解決を図る。</p>
<p><b>Совет по социальному обеспечению</b>          Самостоятельная гражданская организация, занимающаяся сбором информации, комплексным планированием, контактами, согласованиями, дотированием, рекламированием, распространением знаний о деятельности, ставящей целью повышение социального благосостояния. Такие советы существуют на муниципальном, префектуральном и всеяпонском (Всеяпонский совет по социальному обеспечению) уровнях.</p>	<p><b>社会福祉協議会</b> (しゃかいふくしきょうぎかい)          略称：社協 (しゃきょう)          社会福祉を目的とする事業の調査、総合的企画、連絡、調整、助成、普及、宣伝などを行う民間の自主的組織。市区町村、都道府県および中央 (全国社会福祉協議会) にある。</p>
<p><b>Комиссар по вопросам благосостояния</b>          Местный гражданский «слуга общества», которого в соответствии с законом «О комиссаре по вопросам благосостояния» по представлению губернатора префектуры наделят полномочиями министр здравоохранения, труда и благосостояния. Действует в каждом муниципалитете и занимается сбором информации, защитой, инструктированием, контактами и согласованиями с соответствующими организациями, содействием и т. п. Совмещает обязанности комиссара по делам детей.</p>	<p><b>民生委員</b> (みんせいいいん)          民生委員法に基づき、都道府県知事の推薦により厚生労働大臣が委嘱する民間の地域奉仕員。各市区町村単位で活動し、地域の保健福祉に関する調査、保護、指導、関係機関との連絡調整、協力などを行う。児童委員を兼務する。</p>
<p><b>Уполномоченное предприятие по оказанию услуг проживающим дома</b>          Предприятие, которое обслуживает проживающих дома и услуги которого официально признаны как покрываемые страхованием по уходу.</p>	<p><b>指定居宅サービス事業者</b>          (していきょたくさーびすじぎょうしゃ)          居宅サービスを提供する事業者で介護保険適用の指定を受けたもの。</p>



■Слова / <sup>たんご</sup>単語

介護予防	かいご よぼう	профилактический уход
要介護度	ようかいご ど	степень нужды в уходе
要介護者	ようかいご しゃ	нуждающийся в уходе
要支援者	ようしえん しゃ	нуждающийся в помощи
在宅サービス	ざいたく さーびす	услуги для проживающих дома
施設サービス	しせつ さーびす	услуги в стационаре
身体介護 *	しんたい かいご	физический уход *
生活援助	せいかつ えんじょ	повседневная помощь
ケアプラン	けあ ぷらん	план ухода
歩行器	ほこうき	колёсные ходунки
リスト	りすと	список; лист
一覧表	いちらん ひょう	список
介護士	かいごし	работник по уходу
介護福祉士	かいご ふくしし	социальный работник по уходу
医師	いし	врач
歯科医師	しか いし	стоматолог
歯科衛生士	しか えいせいし	стоматолог-гигиенист
看護師	かんごし	медицинская сестра; медицинский брат; средний медицинский персонал
訪問看護師	ほうもん かんごし	медицинский патронажный работник
保健師	ほけんし	фельдшер
薬剤師	やくざいし	фармацевт
栄養士	えいようし	диетолог
管理栄養士	かんり えいようし	зарегистрированный диетолог
被保険者	ひほけんしゃ	застрахованное лицо
厚生労働省	こうせい ろうどう しょう	Министерство здравоохранения, труда и благополучия
厚労省	こうろうしょう	Министерство здравоохранения, труда и благополучия
居宅介護支援事業者	きょたくかいごしえんじぎょうしゃ	предприятие поддержки домашнего ухода
居宅サービス事業者	きょたく さーびす じぎょうしゃ	предприятие по оказанию услуг проживающим дома
地域包括支援センター	ちいき ほうかつ しえん せんたー	местный центр комплексной поддержки
養護老人ホーム	ようご ろうじん ほーむ	дом престарелых
有料老人ホーム	ゆうりょう ろうじん ほーむ	платный дом престарелых
パート	ぱーと	неполная рабочая неделя
フルタイム	ふるたいむ	полная рабочая неделя
正社員	せいしゃいん	штатный работник
非常勤	ひ じょうきん	нештатный персонал
常勤	じょうきん	штатный персонал

Глава 4 Услуги, доступные в рамках страхования по уходу

登録	とうろく	регистрация
リスク	りすく	риск
リスクマネジメント	りすく まねじめんと	управление рисками
チームケア	ちーむ けあ	бригадный уход
目配り	めくばり	наблюдение
気配り	きくばり	внимание; забота
成年後見制度	せいねん こうけん せいど	программа обеспечения опеки совершеннолетних
アドバイス	あどばいす	совет
コーディネート	こーでいねーと	координация
コーディネーター	こーでいねーたー	координатор
ガイド	がйд	проводник; гид
マッサージ	まっさーじ	массаж
リハビリテーション	りはびりてーしょん	реабилитация
機能回復	きのう かいふく	восстановление функций
レクリエーション活動	れくりえーしょん かつど う	досуговая деятельность
リフレッシュ	りふれっしゅ	восстановление сил
介護職員初任者研修	かいごしょくいんしょにんしゃ けんしゅう	стажировка для начинающих сотрудников по уходу
介護職員実務者研修	かいごしょくいんじつむしゃ けんしゅう	стажировка для сотрудников по уходу со стажем