

特集 Special Topics

住み慣れた地域で、「健幸」で安心して暮らすために



～「地域包括ケアシステム」に向けた取り組みを紹介します～

清瀬市では、75歳以上の人口が1万人を超えており、平成29年には高齢化率は28%を上回ると推計されています。

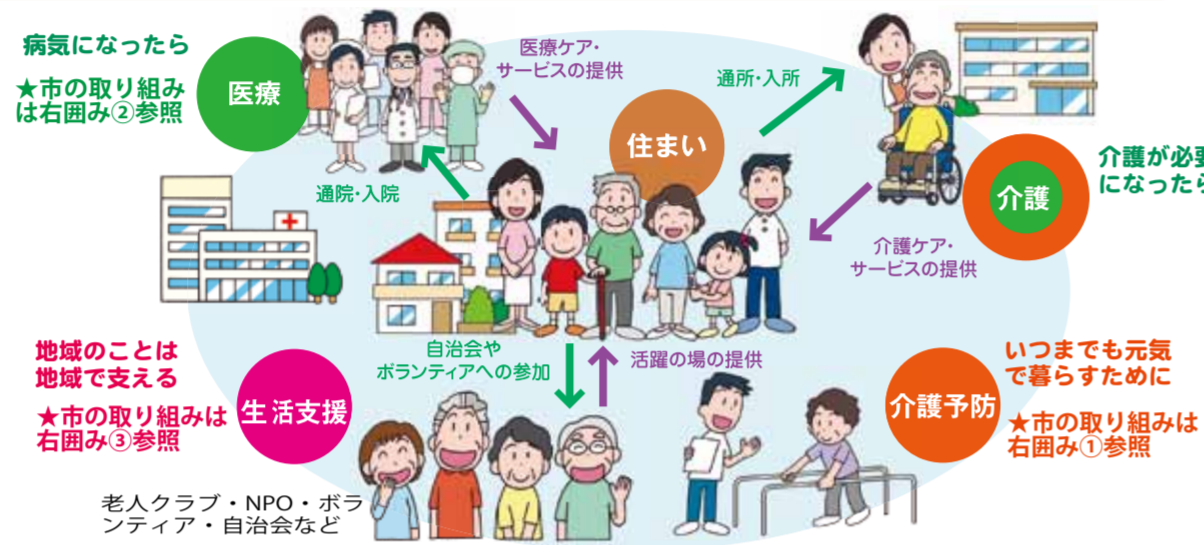
医療・介護従事者など、地域のさまざまなサービスを利用し住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続できるよう「支え合いの仕組みづくり」を行うことが重要だとされています。

地域包括ケアシステムとは？

地域包括ケアシステムとは、「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」「住まい」の5つのサービスを、地域特性に応じて一体的に提供する体制のことです。

このシステムの最大のポイントは、「住み慣れた地域でさまざまなサービスを利用しながら生活できる体制を、地域の皆さんとともに構築する」という点です。

市では、平成27年度から地域住民の方々・ボランティア団体・NPO法人・民間企業などの皆さんとともに地域の特性に応じた地域づくりの取り組みを始めています。



大切なのは自らの健康管理やお互いを支え合うこと

地域包括ケアに向けた取り組みでは、「自助」「互助」「共助」「公助」という考え方が核となります。

特に市民の皆さんの取り組みである「自助」「互助」の考え方は地域包括ケアシステムのなかでも必要不可欠です。

- List of self-help, mutual aid, mutual support, and public support activities and services.

「自助」「互助」の考え方



自助：在宅でいつまでも「健幸」に暮らすためには、「自分のことは自分です」という意識を持つことが重要です。

互助：生活のなかで「ちょっと手伝ってほしい」「このくらいなら手伝いますよ」の関係をつくることで地域の絆が深まり、安心して暮らせる環境ができます。

◆介護が必要となる原因

厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25年)では、65歳以上で要介護者になる原因が「脳血管疾患(18.5%)」「認知症(15.8%)」「高齢による衰弱(13.4%)」となっています。

～教育(今日行く)、教養(今日用)がある毎日を！～

心身の機能低下は「年をとれば仕方がないこと」と思っていないか？ 高齢になっても日常生活を見直し、身体を動かす習慣をつけることで、心身の機能を維持・改善することは十分に可能です。



★地域包括ケアシステムの実現に向けた重点的な取り組み★

①認知症支援策の充実

「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会」の実現を目指し、地域全体で助け合い・支え合う仕組みづくりに取り組んでいます。

オレンジリングの輪を広げよう！

認知症への正しい知識と理解を深めるための「認知症サポーター養成講座」を小学生から高齢者まで幅広い年代を対象に行い、更に学びたい方向けに「フォローアップ講座」も充実させていきます。



ボランティアとともに進める家族介護者支援

市民ボランティアの協力を得ながら、認知症の方と家族介護者の居場所づくり、情報交換の場としても活用いただける「よってこカフェ in ナルド」を毎月開催します。

健幸寿命を延ばそう！

認知症予防、仲間づくり、生きがいづくりを目的に、カラオケで運動と脳トレを行う「脳トレ元氣塾」や学習療法を取り入れた「脳力アップ塾」などの介護予防事業を充実させていきます。

③「支え合いの仕組みづくり」を推進するための取り組み

市では、「地域にお住まいの方々地域を支える「支え合い活動」を推進すること」及び『生活支援・介護予防サービスを担う事業主体と連携を図り、地域の支え合い体制づくりを構築すること』を目的に、平成27年11月に清瀬市生活支援・介護予防サービス等協議体を設置しました。

日時・場所 5月26日(午後1時30分～3時・健康センター ※詳しくは地域包括ケア推進課福祉総務係 ☎497・2056へ。



地域の支え合い体制とは

誰とも会話をしない日がある、困った時に頼る人がいないなど、社会から孤立した状況が続くと生きがいを失くしたり日常生活に不安を感じたりすることがあります。不安をなくすためには身近な場所で悩みを相談できるなど地域の方と顔の見える関係を築くことや困った時は助け合うことが大切です。

②医療・介護連携推進協議会の取り組み

医療サービスや介護サービスを利用し、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる社会の実現を目指し、「清瀬市医療・介護連携推進協議会」を設置しました。

地域リーダー研修の開催

医療系・介護系職種の方がお互いの業務の現状を知り、顔の見える関係をつくるためにグループワークなどを行いました。第1回目は、認知症の事例検討を行い各職種の役割・支援方法を確認し、第2回目は在宅でできる緩和ケアについて意見を出し合い病院との連携についても話し合いました。



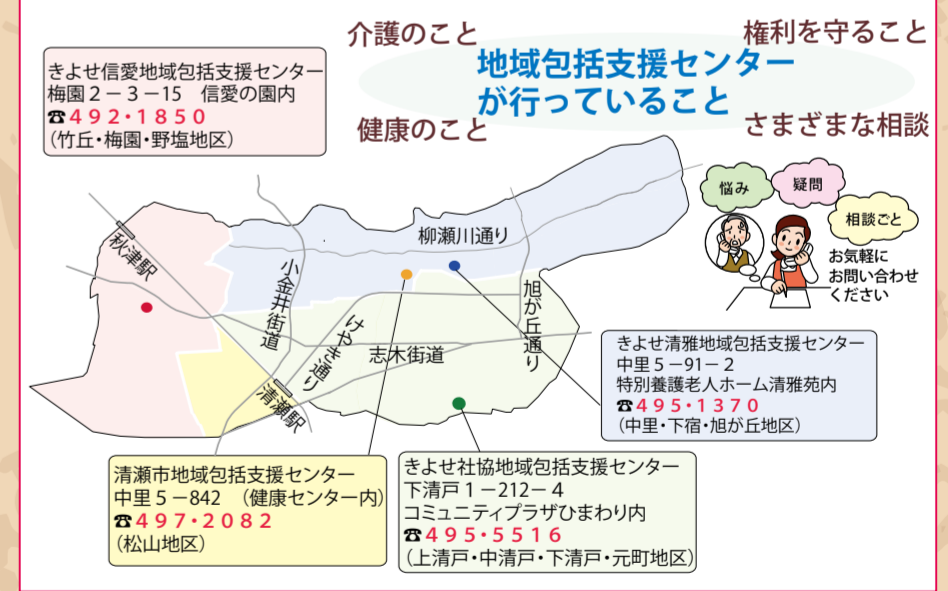
医療・介護サービスの情報共有

安心して自宅で生活するためには、容体が急変した時や退院後の生活においてどのような医療・介護サービスが必要なのか、それぞれの職種が情報を共有し、適切なサービスを提供する方法などの検討を始めています。

今後は、市民の皆さんに医療・介護サービス情報を提供するとともに安心して在宅で生活するための知識や理解を深めるための普及啓発活動を行います。

身近な相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、地域の高齢者や介護をしている家族が利用できる総合的な相談・支援の窓口です。医療・福祉・介護の専門職が介護保険制度や各種サービスのご案内を行う他、高齢者の日常生活全般についてご相談をお受けし、支援につなげていきます。



Advertisement for the Miyoshi Rehabilitation Hospital, including contact information and service details.

Advertisement for a tax and estate planning service, featuring a QR code and contact details for a tax professional.

Advertisement for a real estate reform consultation service, including dates, times, and contact information for a real estate agency.