特集 Special Topics

住み慣れた地域で、「健幸（けんこう）」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～

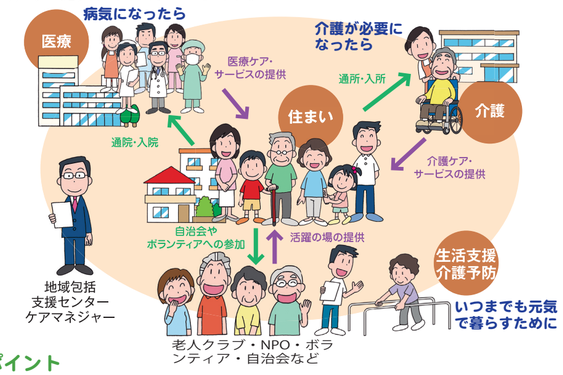
平均寿命が延び続け、日本は他国に例を見ないスピードで高齢化が進行しています。清瀬市でも、平成28年には75歳以上の人口が1万人を超え、65歳から74歳までの人口よりも多くなることが見込まれており、平成29年には高齢化率は28%を上回ると推計されています。また、団塊の世代が75歳以上となる平成37年には、市の65歳以上の高齢化率は約29%と、市民のほぼ3人に1人は高齢者という推計になります。（清瀬市高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画より）

今号では、高齢などにより日常生活が困難になったとき、介護・医療サービスなどを利用して、皆さんが住み慣れた地域で在宅での暮らしを継続できる社会の実現を目指す、「地域包括ケアシステム」の内容などについて紹介します。

問合せ　地域包括ケア推進課福祉総務係☎497・2056

▶地域包括ケアシステムとは？

地域包括ケアシステムとは、日常生活圏内で「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」「住まい」の5つのサービスを、高齢者などのニーズに応じて一体的に提供する体制のことです。



ポイント

このシステムの最大のポイントは、「皆さんが住み慣れた地域でサービスを受けられるよう市区町村が中心となり、5つのサービス体制を包括的に整備していく」という点です。これまでの国主導の高齢者福祉事業などを市区町村が主体で行うことで、市民の皆さんが住み慣れた地域で行政・民間企業・ボランティア団体などとともに、地域の特性に応じた地域づくりをすることが可能になります。

団塊の世代が75歳以上となる2025年をめどに、清瀬市でも市の特性に合わせた地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みを始めました。

核となるのは4つの「助」

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。「自助」を基本としながら、「互助」「共助」「公助」の順で取り組んでいくことが必要です。

介護予防に取り組み健康寿命を延ばす　家族・地域で暮らしを助け合う　介護保険・医療保険サービスの利用　生活困難者への対策（生活保護支給など）

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医療・介護連携の推進事業

「清瀬市高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画策定のためのアンケート調査」では、「介護が必要になっても在宅で生活したい」と回答した方は半数近くおり、在宅支援の体制強化が求められています。

在宅での生活を続ける上では、日常の療養支援・急変時の対応・入退院の支援・看取りなどのさまざまな場面で医療機関や介護サービスを利用することが多く、医療と介護がうまく連携することにより、住み慣れた地域で最後までその人にあった暮らしを続けることができます。そこで市では、7月に「医療・介護総合確保推進法」の主旨に基づき「清瀬市医療・介護連携推進協議会」（以下「協議会」という）を新たに設置しました。今後協議会では、下記の5項目について協議し、医療と介護の連携を推進します。

①医療・介護の支援体制に関すること
地域の医療や介護サービスに関する相談の受け付けなどの支援や、体制整備を図る

②医療・介護関係機関の連携、協働に関すること
現状と課題の抽出、解決策など連絡体制も含め、サービスが一体的に提供されるような体制整備を図る

③医療・介護関係者に対する研修に関すること
地域の医療・介護などが連携してサービスを提供できるよう、多職種共同の研修をグループワーク方式などで行う

④地域の医療、介護資源の現状把握と情報共有に関すること
地域の医療機関、介護事業者の情報共有の手順を定めたマニュアルを活用・共有できるような仕組みをつくる

⑤市民の皆さんへの医療・介護に係る普及啓発に関すること
在宅医療・介護サービスに関するパンフレットの作製・配布などにより、市民の理解を深める

②認知症支援策の充実

高齢者が認知症になっても在宅で安心して暮らせるよう、早期発見・早期対応、症状に応じたサービス利用の支援など、さまざまな認知症施策に取り組むことが必要です。その一環として、市では「認知症サポーター養成講座」などを行い、市民の方に認知症の理解を深め、地域で暮らす認知症の方やその家族を見守り支援しています。

★認知症への正しい知識と理解を深める「認知症サポーター養成講座」★

平成26年度は、市内小学生を含む864人の方が参加。平成20年度から26年度末までで4,543人の方が受講しました。

平成27年度は、市内ほぼすべての小学校で養成講座を開催するために、講師役となるキャラバン・メイトを育成する「キャラバン・メイト養成研修」を充実させます。

★仲間づくりや生きがいづくりにつながる「脳力アップ塾」、「脳トレ元気塾」★

簡単な計算と読み書き・軽体操などで、認知症予防や身体機能向上を図る「脳力アップ塾」や、「音楽に合わせて」「目で見て判断」「体を動かす」などの複合動作をプログラム化した「脳トレ元気塾」を開催しています。

みんな大好き「脳力アップ塾」

脳の活性化！「脳トレ元気塾」

③「支え合いの仕組みづくり」を推進するための取り組み

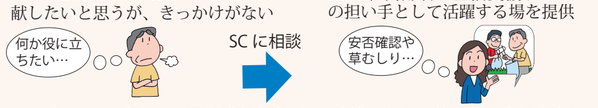
高齢者のみの世帯など、日常生活を営むことが困難になる方の増加が見込まれているため、安否確認や日常的な困りごとの支援など、総合的に生活を支援する仕組みが必要です。

生活支援のニーズは人によって異なるため、「自助」「互助」の考え方を基本に、市民が主体となり、地域・住民同士が助け合い支え合う体制をつくることが必要となります。

市では仕組みづくりの第一歩として、多様な関係団体が参加する協議体を設置し、市全体をコーディネートする生活支援コーディネーター（以下SC）の配置に向けた取り組みを始めました。SCの主な役割は、生活支援の担い手の養成や、地域の求めるニーズと生活支援のマッチング、助け合いなどを行う方々の連携や体制づくりを、協議体とともに推進することです。協議体、SCが市全体の仕組みを立ち上げたあと、各地域の協議体及びSCを配置し、地域の「支え合いの仕組みづくり」に取り組みます。

市では、今後も地域での「健幸」な生活の維持に向けて取り組みますので、皆さんも一緒に「支え合いの仕組みづくり」を考えていきましょう。

SCの配置による、高齢者の社会参加のイメージ



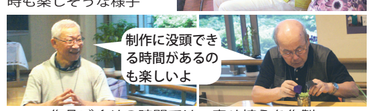
65歳から75歳までの要介護認定率は5%未満であり、約9割の方は自立した生活を送ることができています。

元気な高齢者がボランティアや生きがい就労に参加することで、地域包括ケアシステムを支える重要な役割を果たすことができ、それは同時に社会的な孤立の解消や、生活への意欲の向上が期待され「介護予防」にもつながります。

～高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けることを目指して、地域の皆さんとともに歩む～

高齢の方を支えるために行われた地域ケア会議
※お声かけがあれば、介護保険の出張勉強会を行います。

グーとパーを交互に動かす体操。動作を間違えた時も楽しそうな様子



作品づくりの時間では、寄せ植えを作製

担当の竹丘・梅園・野塩（4月から松山は高齢支援課地域包括支援センターの担当地区）は75歳以上の高齢者の方が多い地域です。全国の統計上、75歳未満の方の介護保険利用は5%にも満たない状況ですが、85歳以上になると約5割の方が利用しています。

先日、ご家族、地域の自治会、民生・児童委員、ケアマネジャー、警察官などが集まり、ある高齢者の方を支えるための地域ケア会議を開催しました。会議が進むなかで印象的だったのは、「認知症があるその方が、引き続きその地域で暮らすためにはどうすればよいか」を話し合えたことでした。

地域包括ケアで実現したいのは、高齢になっても市民の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けられることです。「認知症＝施設に入る」ではなく、できるならばご近所さんとして暮らし続けたい。そんなあたり前のことを少しでも実現できればと考えています。

今後も、皆さんと共に歩む取り組みを続けたいです。

市内では老人いこいの家や市民センターで「よろず健康教室」を行っています。信愛で開催されている教室では、軽体操や作品づくりを行っています。各会場の日時・場所・活動内容など詳しくはお近くの地域包括支援センターへ

地域包括ケアシステムの実現に向け活動している、きよせ信愛地域包括支援センターの上垣センター長から、お話を伺いました。

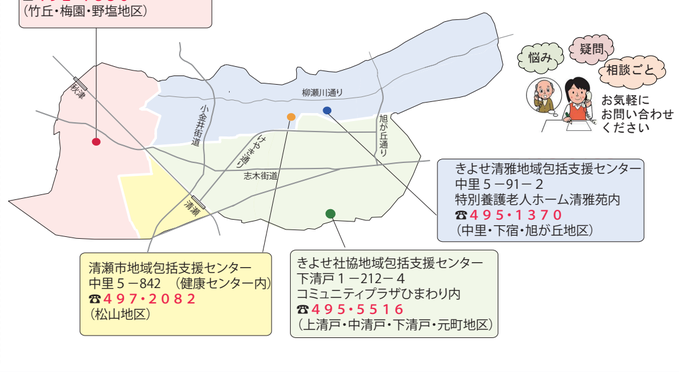
きよせ信愛地域包括支援センター長
上垣真人　氏

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相談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。

お気軽にご相談ください。

介護のこと　健康のこと　地域包括支援センターが行っていること　権利を守ること　さまざまな相談



広告欄

社会福祉法人 上宮会
清瀬リハビリテーション病院
診療科目　内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科（総合リハビリテーション施設）
病床数　168床
診療受付時間　内科・小児科　月～金　9:00～11:30　13:00～16:30　休診　土日祝　／　歯科　火水木土　9:00～11:40　13:00～16:30
☎042-493-6111　〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33　http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会
特別養護老人ホーム（指定介護老人福祉施設）上宮園
特養　定員100床
ショートステイ　定員8床（他空床利用10床）
デイサービス　1日　25名
居宅介護支援施設
特養・ショートステイ　☎042-493-6118　デイサービス　☎042-494-1990　居宅介護支援施設　☎042-491-3200
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/
■西武池袋線「清瀬駅」南口下車、西武バス2番のりば「久米川駅行」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■西武新宿線「久米川駅」北口下車、西武バスのりば「清瀬駅南口行」乗車、バス停「上宮」下車徒歩2分
■JR武蔵野線「新秋津駅」下車、タクシーで10分

相続全般お手伝いいたします！
お気軽にご相談ください　相続税簡易計算致します（無料）
TKC全国会会員 税理士　松崎 正一
●相続相談（初回無料・事前予約制）
●生前対策・相続税申告
●納税対策・資産活用（売却・購入・組換えなど）
相続のご相談はお任せください！　松崎正一税理士事務所
東京都清瀬市野塩5-286-1 最上コーポ203（秋津駅より徒歩3分）
TEL 042-492-3652　smzeirisi@tkcnf.or.jp
パソコン・スマホからもご覧頂けます。アメブロ公開中です！　松崎正一税理士事務所　検索

庭木1本からお手入れOKです
早く、キレイに、お気軽にお手入れします！
●●●同社のモットー●●●
☆庭木1本より明瞭料金
☆土日でもOKです
☆トイレはお借りしません
☆お茶はご遠慮します
先着10名様に　生垣剪定幅1m（高さ2mまで）通常2,000円を　1,000円！
見積無料　気軽に頼め、スピーディな対応で、納得料金のお庭お手入れサービス会社
株式会社ガーデンエクスプレス　☎03-5933-2811
東京北支店　東京都練馬区土支田3-19-12　年中無休　http://www.gex4128.co.jp　ガーデンエクスプレス