

高齢者が住み慣れた地域で いきいきと暮らすために

まち

大口町の「まちづくり座談会」で『地域包括ケアシステム』の話聞いてきたわ。

地域包括ケアシステム？

何それ？

これからは、自分たちで健康づくりや介護予防をしたり、交流の場づくりをしながら地域で支え合っていくの。
老後をいかに豊かに過ごすかということが大切になっていく、こんな時代になっていくそうよ。



解説①

少子高齢化問題

住み慣れた地域で、親しい人たちと元気で充実した生活を送り続けるって幸せよね！

日本は経済の発展によって暮らしが良くなり、そして医療の技術も進歩したことで寿命は大きく伸びました。

2017年、男性の平均寿命は80.77歳、女性は86.99歳と過去最高を記録。一方で、日本の総人口は2010年を境に減少を始めています。若い労働人口は減り、働くことのない後期高齢者が増えています。高齢化にともない医療や介護を必要とする人口が増加し、現在の社会保障制度の体制では十分な対応ができませんと見込まれます。

この問題を解決するため、国を挙げて取り組んでいるのが「地域包括ケアシステム」の仕組みづくりです。



解説②

介護保険制度

でも、何で地域が支えるの？
高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組み『介護保険制度』があるじゃない？

介護を必要とする高齢者の増加と、少子化・核家族化などにより、家族だけで介護を支えることは困難な状況になっています。

「介護保険制度」は、こうした状況を背景に、介護を必要とする状態になっても自立を支援し、安心して生活が送れるよう、介護を社会全体で支えることを目的として平成12年4月からスタートしました。



解説③

大口町の現状

知らなかった…。
お隣のおばあちゃん、いつもヘルパーさんがついてるからと思って安心してたよ。
大丈夫かな？

大口町でも、少子化によって社会の担い手（働き手の世代）が減り、同時に医療や介護を必要とする高齢者（65歳以上）が増加。2010年は3人で1人の高齢者の社会保障給付費（医療費・介護費・年金など）を支えていましたが、2040年になると2人で1人の高齢者を支えることになるとされています。



介護の認定度によっては、デイサービスに通うことができる時間が短いから、自宅にいる時間が長くなるの。自宅で家族と過ごすか、一人で過ごす生活が続いて、世間から孤立してしまうのが現状なのよ。



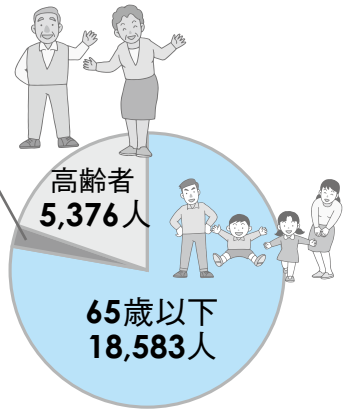
解説④

2025年問題

2025年は、戦後のベビーブームに生まれた団塊の世代が75歳（後期高齢者）に達する年のことをいいます。団塊の世代とは1947年から1949年生まれの日本において人口比率がもっとも高い世代です。

日本の総人口に占める高齢者の割合がこれまでになく高くなり、医療費・社会保障、その他の課題にどう取り組んでいくか大きな問題になっています。

高齢者のうち
介護認定者 11.1%

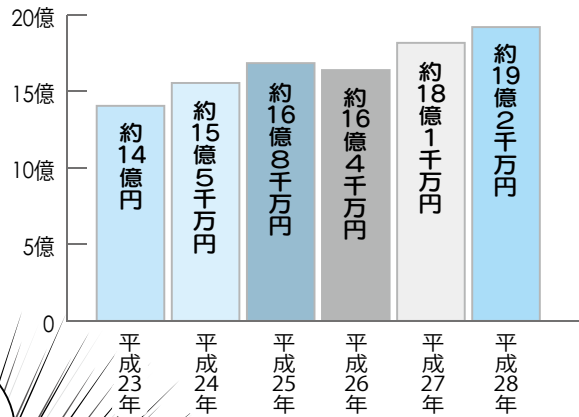


介護認定者のうち認知症状のある方の割合は、約半数にもなるんだって…。



大口町総人口に占める
65歳以上の割合
(平成30年4月1日現在)

大口町 後期高齢者医療保険 療養の給付の推移



大口町の医療費も
年々増加してるね…



2025年問題は
7年後！
もうすぐだよ。

財政的にも切迫してらっ
てことですよ！
すいぶん先の話だけど、
僕の老後も心配になっ
てきたよ。



解説⑤

地域包括ケアシステム

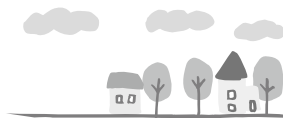
高齢者をはじめ、地域のみなさんが、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるために「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」のサービスを組み合わせ、一体的に支える仕組みです。

そこで地域の皆さんで支え合う、地域包括ケアシステムが重要になってくるのよ！



これは近い将来を見据えた具体的な取り組みが必要だね。





介護

介護や支援が必要になったら…



これが地域包括ケアシステムの姿よ！
高齢者の多くが自宅での生活を希望しています。

医療

病気になったら…

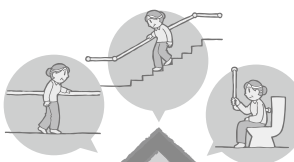


医療と介護は専門職の力を借りて！

手助けが必要になったら…

地域包括支援センター

社会福祉協議会



住まい



自宅に住み続けるための工夫
バリアフリーなどの整備

生活支援



助け合い

地域自治組織

健康づくり

介護予防



いつまでも元気に暮らすために体操やサークル活動への参加

民生児童委員など行政関係の委員

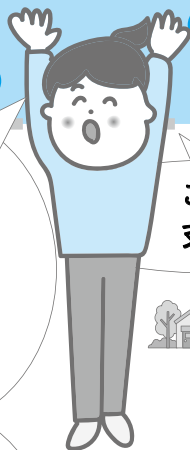
子ども会・老人クラブ・消防団

行政区

大口町に住む人・働く人

NPO・まちづくり団体

ボランティア団体

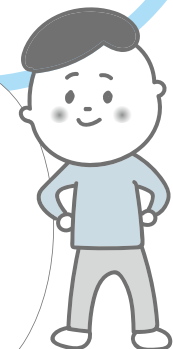


この部分を
支え合うのよ！

地域での交流などで
介護予防や見守り、
助け合いが生まれます。

少しでも隣近所のこと
を気にかげられる意識
づくりが大切だね。

僕たちは
何をすればいいの？

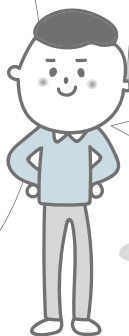


挨拶だけでもいいのよ。
やさしい見守りにつな
がると思うわ。

まちの行事に誘ってあげ
るのもいいかもね。社会
参加は人との交流もでき
るし、閉じこもりを防ぐ
こともできるよね。



老老介護など、家族だけで介護
するのは大変だけど、まちが一
体となって支え合えば安心して
暮らし続けることができるね。





みんなが主役!

ふつうに 暮らし

解説⑥

参加と参画のまちづくり

大口町は、近隣市町に先がけて平成12年から「参加と参画のまちづくり」を目標に掲げ、まちづくり団体の活動が盛んです。

平成29年度は93団体が活動していて、子育て、まちづくり、文化、芸能・スポーツ、環境保全、保健・医療・福祉、国際協力、災害支援などの分野でいろいろな交流の場や事業があるの。まちづくり活動に参加するのもいいわね。役場や社協、町民活動センターへ行けばいろいろ教えてくれるはずよ。

そんなにあるんだ!

大口町ってすごいよ!

いろいろな団体が、まちが元気に、そして自分たちも元気になるよう活動しているわ。

活動に携わったことのない人でも、何かしら参加している事業があると思うよ。

地域包括ケアシステムの仕組み、わかった?

『いろんな人がつながりあって支え合う仕組み』は分かったけど、できるかなあ…。

まずは自分が元気で幸せに過ごすことが一番! 次に家族も幸せ! そして、友人も幸せ!

これが地域づくりに一番大切なことよ!

その先に誰かのお役に立てることがあったら協力する。

それが「まちづくり・地域づくり」につながっていくんだよね。

ねえ、自分のために健康づくりをしない?

そうね!

私たちも、今から健康寿命を伸ばすために体力づくりをしましょ!

高齢になっても元気でいられるためには下半身強化が大切よ!

この支え合う仕組みができあがれば、将来、子どもの世代も安心できるね!

まちが一体となって、次世代でも通用する地域包括ケアシステムを目指そうよ!



来月号は引き続き、健康づくりや介護予防教室、高齢者の相談・支援窓口をご紹介します。