

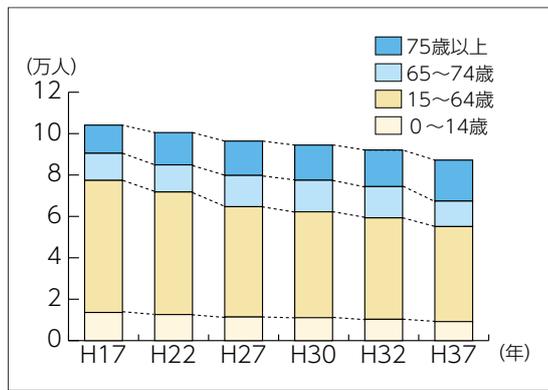


高齢になっても生き生きと暮らせる地域づくりのために

**地域包括
ケアシステム**

進む高齢化

市の全人口に占める65歳以上の人口の割合(高齢化率)は平成30年9月末現在、34.1%で、市民の約3人に1人が65歳以上となっています。中でも、医療・介護を必要とする人が多い75歳以上の人の割合は18.0%で、団塊の世代が75歳を迎える平成37(2025)年には22.7%になると見込まれます。



▲三原市の人口推移と推計

地域包括ケアシステムとは

そのような中、市では地域の皆さんや医療や介護、福祉の専門家などと協力し、高齢者が住み慣れた地域で生き生きと生活することができる体制づくりを進めています。この体制を「地域包括ケアシステム」といいます。地域包括ケアシステムを構築するには、「生活上の課題を自分自身で解決する力」と「み

んなで支え合う力」の両方が必要であるといわれています。

生活上の課題を

自分自身で解決する

高齢になっても健やかな生活を送るためには、「健康診査を受ける」「体力づくりに取り組む」「栄養バランスのとれた食事を取る」など、日頃から自分の健康に気を配ることが大切です。また生活をする上で、「自分でできることは自分でする」という考え方を持つことも重要です。例えば、何らかの理由でヘルパー(訪問介護員)に家の掃除を依頼する場合であっても、全ての箇所を掃除してもらおうのではなく、自分でできる箇所は無理のない範囲で掃除するなどです。できることを自分でやり続けることは、活動範囲の狭まりや身体機能の低下を防ぐことにもつながります。

みんなで支え合う力

市内では地域ぐるみで高齢者を支える取り組みが広まっています。その一つとして「いきいき百歳体操」が行われています。いきいき百歳体操とは、椅子に座った状態でゆっくりと行う簡単な体操で、筋力の維持・向上に効果があります。町内会や老人会など56の団体が、週1〜2回、地域の集会所などで取り組んでいます。体操の後に食事会や交流会などを開くところもあり、健康づくりだけでなく、住民同士の交流

びんご圏域チャレンジフォーラム・ 地域包括ケア市民公開講座

つなぎ・つながる、地域のきずな～人生の最後をどう迎えるのか～

と き 2月2日(土)12時～17時

ところ 芸術文化センター ポポロ

内容

●展示・体験・相談コーナー(12時～17時)

内容 市内の医療・介護・福祉に関する取り組みの紹介、菓子や織物などの販売

●講演会・実践報告(13時～16時10分)

演題／講師 ①遺品整理からみえた人のつながり／メモリーズ株式会社代表取締役 横尾将臣さん②人生の最後をどう生きるか／三原赤十字病院医師 有田健一さん



▲ 横尾将臣さん



▲ 有田健一さん

高齢者相談センター

介護・福祉サービスなどについて相談できる高齢者相談センターを設置しています。「介護サービスを利用したい」「家族の介護が大変だ」など、困った事があれば気軽に相談してください。

東部 どりいむ

……中之町六丁目31番1号(☎0848・61・4410)

南部 三恵苑

……城町三丁目7番1号(☎0848・63・6775)

中央 三原市医師会

……宮浦一丁目15番16号(☎0848・63・7100)

西部 大空

……本郷町船木3105番地3(☎0848・86・2450)

北部 は一もにー

……久井町和草1906番地1(☎0847・32・5007)

※各センターには担当地域があります。詳しくは高齢者福祉課(☎0848・67・6055)にお問い合わせください。



▲いきいき百歳体操を通じて交流の輪が広がります

や生きがいつくりの場になっています。

「サービスケア会議」 専門家がサポート

市では、高齢者の自立を支援するため「サービスケア会議」を開催しています。会議では薬剤師、リハビリテーションの専門職、高齢者相談センターの職員が、介護サービスを利用している一人ひとりの高齢者について、今より元気になるためにはどうしたら良いかを考え、担当のケアマネージャーへ助言しています。

例えば、急に痩せてふらつきがある人が、筋力をつけるための体操をしても、体に負担がかかるだけです。まずはしっかりと食事を取り、体力をつけてもらうために、痩せた原因を探り、適切に対処する必要があります。「何を食べているのか」「入れ歯は合っているのか」「薬の副作用はないか」などさまざまな視点で分析し、必要な支援を考え、提案します。

☎高齢者福祉課
0848・67・6055

高齢化が進み、介護や支援が必要な人の増加が見込まれる中、一人ひとりが高齢になったときに自分はどうありたいかを考え、高齢になっても生き生きと安心して住むことができる地域づくりを進めていくことが大切です。みんなで一緒に取り組んでいきましょう。

生き生きと暮らせる 地域づくりを

なり、自立して生活できる方法をさまざまな視点から考えることで、よりの確な支援を行うことができます。



▲会議ではさまざまな視点で元気になる方法を考えます