



## 第 3 章

# 地域包括ケアシステムから 地域共生社会へ



## 1

## 住み慣れた地域で誰もが最期まで自分らしく暮らすために

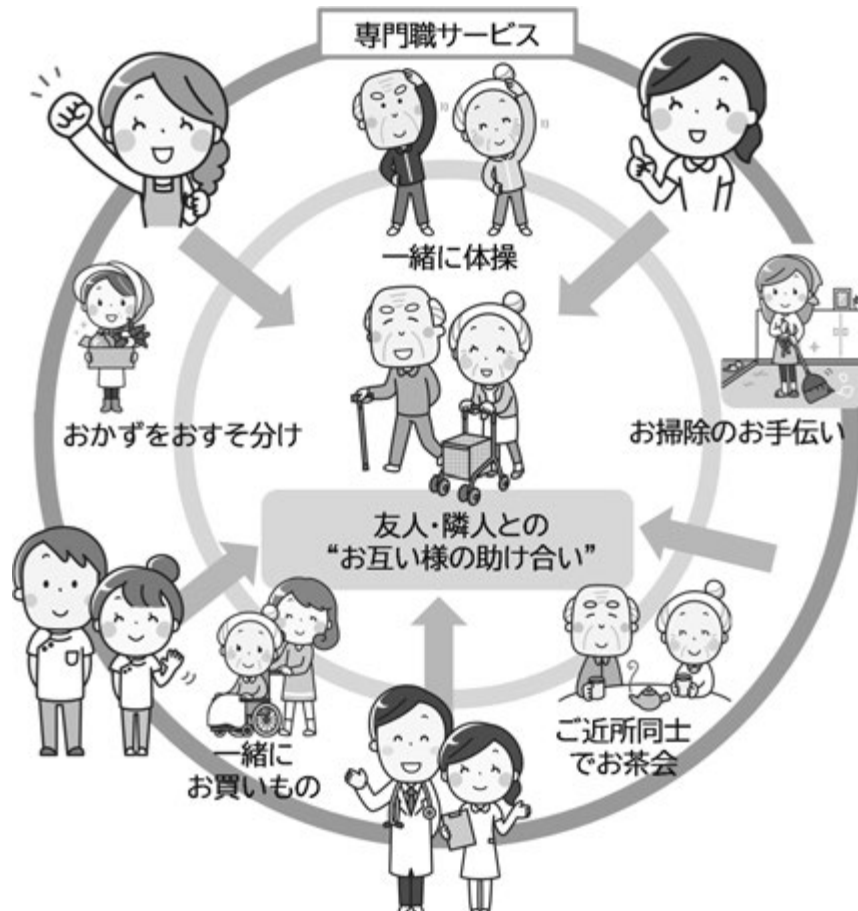
「高齢になって足腰が弱くなっても、物忘れが進んでも、住み慣れた地域で最期まで自分らしい暮らしを続けたい。」そう願う人の割合は増加しています。そんな思いを実現するために、地域における「医療」「介護」「予防」「住まい」「生活支援」の5つのサービスが一体的に提供されるケア体制を構築しようというのが、地域包括ケアシステムです。

支えられる側（75歳以上）と支える側（20～74歳）のバランスが変化する中で、地域包括ケアシステムをさらに推進するために、地域の高齢者の力が期待されています。支え手となることは、相手のためになるだけでなく、自らの生きがいとなり、介護予防や健康寿命の延伸につながります。

まだ心身ともに元気な人も、少し足腰が弱くなった人も、それぞれが今できることに取り組みましょう。きっとまだ他の人のためにできることがあるはずですよ。

これから先、何処で、何を大切にどのような暮らしをしていきたいか、考えてみましょう。そのために、今何ができますか。

支援や介護が必要になっても、地域の顔なじみの関係の中で安心して暮らす



## 2

## 在宅医療・介護と認知症施策の推進

医療や介護が必要な状態になったり、認知症になっても在宅療養を希望する人が増加しています。医療サービスも介護サービスも限りある資源です。それぞれの専門職が効果的に連携を図り、協力してサービスを提供することで、よりよい在宅療養生活を送ることができます。

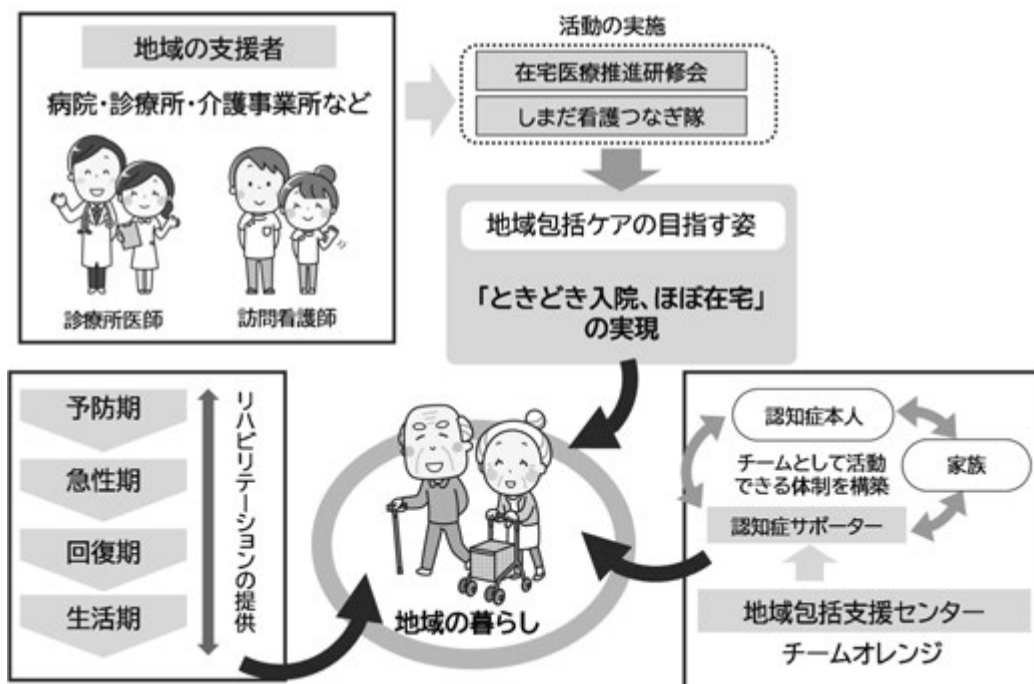
市民が療養生活のあり方を自らが選択し安心して生活できるよう、「在宅医療・介護・意思決定（リビング・ウイル）」についての市民向け講演会等を開催し、意識啓発を図ります。

病院や診療所、介護事業所等の地域におけるさまざまな支援者の連携を強化するため、診療所医師や訪問看護師を対象とした「在宅医療推進研修会」や、地域の看護職による「しまだ看護つなぎ隊」の活動を実施します。これにより、地域包括ケアの目指す姿である「ときどき入院、ほぼ在宅」を実現していきます。

また、「予防期」「急性期」「回復期」「生活期」の各段階を通じて、切れ目なくリハビリテーションを提供するためには、さまざまな場面で専門職や住民等へのリハビリテーションに関する意識啓発を図ります。

さらに、認知症になっても暮らしやすい地域づくりに向けて、地域包括支援センターごとに「チームオレンジ」を設置し、認知症サポーターが認知症の方やその家族に寄り添い、それぞれの地域に合わせた活動を推進していきます。

在宅療養者に認知症の方が増加していることから、在宅医療・介護連携推進事業と認知症施策とを合わせた取り組みを行っていきます。



### 3 介護予防は社会参加から～しまトレのさらなる推進～

介護予防のためには、「運動」「栄養」「社会参加」が重要といわれています。その中でも特に効果的なものは「社会参加」です。

地域活動等に参加するためには、活動の時間に合わせて起床し、家の用事を段取りよく済ませ、身だしなみを整えて出かけなければなりません。また、公会堂までの移動には、歩行能力も必要となります。参加すれば、地域の方との会話が弾んだり、相乗効果が生まれます。

これまでの3年間は、「しまだ市っ歌りげんき体操」と「しぞ～かでん伝体操」を合わせた“しまだを元気にする体操（トレーニング）『しまトレ』”を介護予防の柱として推進してきました。

その結果、2020（令和2）年12月現在「しまトレ」は市内86か所で開催されています。介護予防の重要性は今後ますます高まるため、これからの3年間も「しまトレ」を介護予防の柱に位置づけ、2023（令和5）年度末にはすべての自治会で「しまトレ」が開催されることを目標に、支援をしていきます。

「しまトレ」が体操の場としてだけでなく、地域の「居場所」として見守りや声掛けから、支え合いの拠点となってくれるよう、市ではレクリエーションDVDの作成や、イベントの開催、地域で「しまトレ」を支えるサポーターとして「しまトレーナー」を育成していきます。

現在は高齢者（65歳以上）の参加が多くみられますが、「しまトレ」は、より若い世代（50歳代）にも効果があることから、地域で「体力測定会」を開催し、若い世代への普及を図っていきます。

また、山間地などで歩いて通える場所に通いの場がない高齢者のために、「送迎付きしまトレ」の開催を検討していきます。



地域包括ケアシステムの構築には「自助」「互助」「共助」「公助」がそれぞれの機能を果たし、さらにそれらを有機的に組み合わせることにより実現されます。

# 4

## 地域共生社会の実現に向けて

わが国では、地縁や血縁など地域の中での支え合いの文化が存在していました。ところが、少子・高齢化や核家族化等の社会的背景から、その地域力が低下しています。

地域で解決していた課題が、解決できなくなっています。人と人とのつながりが希薄になる中、孤立してしまう方が増えています。

社会の進歩に伴い、人々の抱える不安も複雑化・複合化しており、8050問題や、ダブルケアに代表されるような縦割りの相談窓口では解決できない問題も増えています。

そのため、それぞれの制度ごとに分かれている相談支援などを一体的に取り組みため、高齢や障害、子ども、生活困窮などのさまざまな福祉分野の担当が連携をもって取り組んでいきます。

また、地域包括システムで培った「自助」「互助」「共助」「公助」の考えを、高齢者だけでなく、障害者や子どもまで幅広く広げ、地域力の向上を目指していきます。

