

高齢者が輝く地域づくり

平成27年度の介護保険制度の改正により、介護予防・日常生活支援総合事業が開始されることになりました。この事業では、地域が一体となって高齢者の在宅生活を支え、地域ぐるみで介護予防や支え合い活動を行う体制づくりが求められています。

介護予防・日常生活支援 総合事業の創設

要支援・要介護など介護が必要となる状態になる前から介護予防を推進し、高齢者が地域において自立した生活を継続できるように支援していく事業が地域支援事業です。平成27年度の介護保険制度の改正により、この地域支援事業に介護予防・日常生活支援総合事業が創設されました。

この事業は、平成29年4月までに、全ての市町村で実施されます。成田市も平成29年4月の実施を予定していましたが、現在、実施時期を前倒しして早期に移行できるように、準備を進めています。

新しい地域づくりが始まる

介護予防・日常生活支援総合事業は、高齢者の皆さんがこれからも生きがいを持って、生き生きと元気に生活ができるように、介護

予防事業の充実を図るものです。また、高齢者のニーズに応じて、見守りや買い物、ごみ出しといった生活支援サービスが提供されます。

そして、これまで要支援1・2の認定を受けて利用していた介護予防サービスの一部である訪問介護（ホームヘルプ）と通所介護（デイサービス）がこの事業に移行されます。これによりサービスの提供主体が従来の介護事業者に加え、ボランティア・NPO・民間企業なども参画できるようになり、サービスが多様化し利用できる選択肢が広がります。

そのため、地域が一体となって支え、サービスの充実を図りながら、高齢者を支える体制づくりを進めていくことが求められています。

今後は、一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加していくことが予測されています。高齢者が孤立することなく安心して暮らしていくためには、地域の中に気軽に集まり交流できる居場所や、健康づくりや趣味を生かす活動の場が必要です。

また、困ったときには、「お互いさま」の気持ちで助け合ったり、見守ってくれたりといっ

た支え合いの仕組みが地域の中にあれば、自分らしく生活していくことにつながります。

市では、市民の皆さんが主体となった地域づくりを推進するため、地域の支え合いの仕組みづくりを検討していきます。

※くわしくは高齢者福祉課（☎20・1537）へ。

地域包括ケア講演会

日時＝2月13日(土) 午後1時30分～3時30分

会場＝市役所6階大会議室

内容＝「地域の支え合いのあるまちづくり～お互いさまの地域をめざして」をテーマに、介護予防・日常生活支援総合事業の計画作成者による事業の趣旨や支え合い活動の大切さについての講演

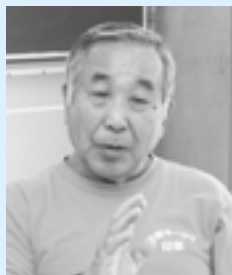
講師＝服部真治さん（厚生労働省老健局振興課課長補佐）

参加費＝無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは高齢者福祉課（☎20-1537）へ。

地域が一体となった取り組みの紹介

高齢者の在宅生活を支えるため、地域ぐるみで介護予防や支え合い活動を展開している2つの団体を紹介します。



ずっと元気でいられるように

印東健康サークル 代表

鈴木 宏さん(船形)

印東健康サークルは、毎週木曜日に印東体育館で、いすに座ってできるストレッチ体操をしているサークルです。現在44人のメンバーで活動しています。サークル結成のきっかけは、平成20年に開催された市の介護予防教室の参加者が教室終了後も活動を続けたいと思って集ったことです。

講師の先生には毎回違うストレッチ体操を教えてもらっています。呼吸法も何種類もあり、ストレッチしている時に数を数えるときも「1、2、3」だけではなく、3の倍数にして「3、6、9」と数えたりするので頭も使います。ストレッチの後は、体に程良く負担が掛かったので何とも言えない心地良さです。参加者からは「体が軽くなった」「肩凝りが楽になった」との声が聞けます。

このように地域の中に集まる場があることは高齢者に大切だと思います。ストレッチのやり方を教えてもらっても家ではなかなかできないと思いますし、参加することで出掛けるきっかけになります。また、参加者同士で話をしてストレス解消にもなります。ほかにも、この活動で知り合った人たちでノルディックウォーキング、卓球、踊りといった活動を新たに始めた人たちもいて、人と人のつながりが増えます。こうしたことが地域を活性化させていくと思います。これからも、みんないつまでも元気に過ごせるように活動していきます。



いすに座ってストレッチ



古き良き日本のコミュニティー

橋一ちょボラ隊 隊長

池田 実夫さん(橋賀台)

橋一ちょボラ隊は、「橋賀台一丁目町内会ちょこっとボランティア隊」の略称で、橋賀台一丁目町内会の下部組織です。町内に住む高齢者などの支援を目的に、平成19年に結成しました。隊員は男性12人、女性4人の合計16人で活動しています。

活動内容は、庭木の剪定や、網戸・障子の張り替え、電球交換などで、年間20件ほどの依頼があります。このほかに自主的な活動として、高齢者世帯を巡回しての声掛けを毎月第1日曜日に行っています。最初は「迷惑がられるんじゃないか」「今の時代に余計なお節介なんじゃないか」などの戸惑いもありました。しかし、かつての日本には隣近所の人たちと支え合いながら生活していく良きコミュニティーがあったと思い、行動に移しました。声掛けを始めて、以前よりも人と人との絆が深くなったと感じます。みんなが気軽に悩み事や困り事を話せるようになり、「振り込め詐欺には気を付けようね」など時事的な話題を話すこともあります。

活動はほかの人のためと思って始めましたが、結果自

分のためになっていると感じます。体を動かし、地域の人たちとの会話があるので、心も体も健康でいられると思います。ほかの地区でもこのような活動がもっと広がると良いと思います。この活動をどうやって若い世代へ引き継いでいくかなどの課題もありますが、橋賀台をさらに元気な地区にするため、これからも活動を続けていきます。



①



②



③

①庭木の剪定②町内案内看板の修理③網戸の張り替え