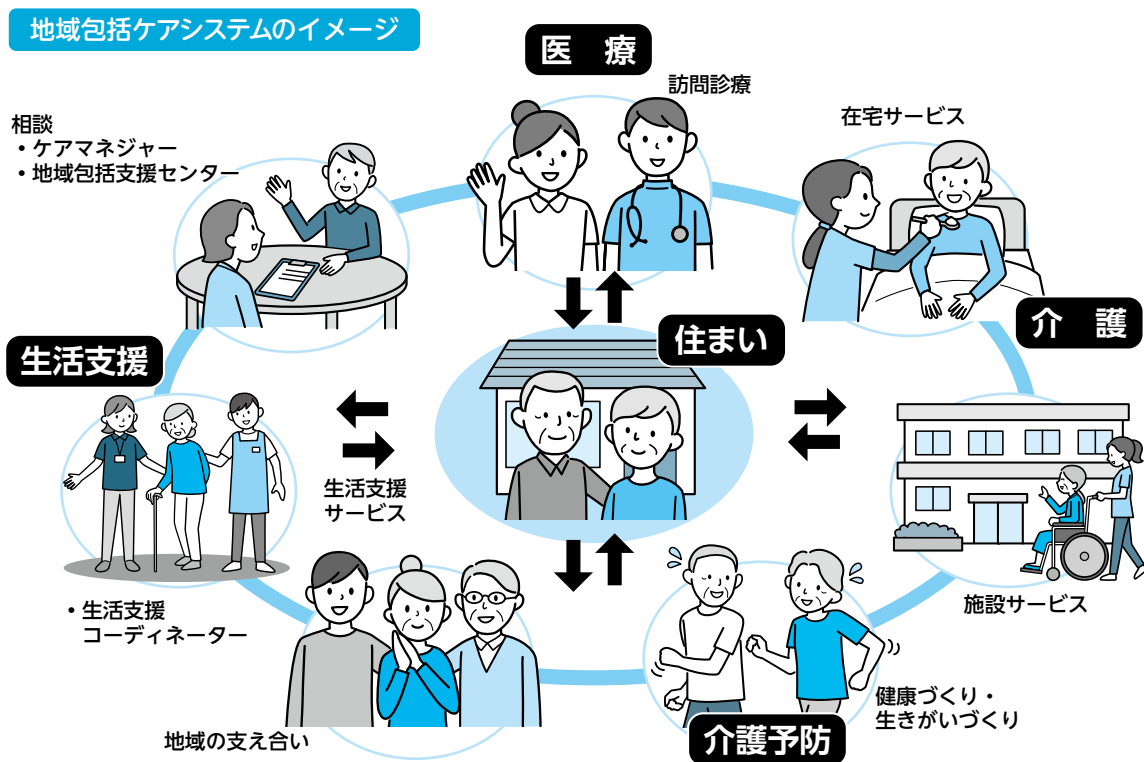


住み慣れた地域で自分らしく暮らす



高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送るための地域包括ケアシステム。市では、このシステムを充実させるため、さまざまな取り組みを行っています。

本市でも進む高齢化

本市の65歳以上の高齢者人口は3万2,424人で、高齢化率は24・3パーセントとなっています。また、高齢者の16・3パーセントに当たる5,286人が要支援・要介護認定を受けています(7月末日時点)。

国や県の平均は下回っているものの、今後も高齢者の割合は上昇することが見込まれています。

地域包括ケアシステム

高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく暮らせるようにするためには、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」が必要です。

このシステムを効果的に機能

させるためには、次の「4つの助」の連携が大切です。

「助」の実現に向けて、地域包括支援センターの設置や生活支援コーディネーターの配置などを行っています。

介護予防・ボランティア推進などの取り組み

○自助：健康づくりや介護予防など自分でできることに取り組み、自分自身を支えること

○互助：趣味を通じた仲間づくりやボランティア活動などを通じて、地域の中で助け合うこと

○共助：医療・介護・年金といった制度に基づいて支え合うこと

○公助：自助・互助・共助だけでは対応できない課題に対する行政の支援

少子高齢化が進む近年では、特に自助・互助の役割がこれまでに以上に重要になっています。

市では、自助・互助を支えるため、介護予防やボランティア活動の推進に取り組んでいます。

また、「地域包括ケアシステ

市では、高齢者が自立して暮らせるように、次の取り組みを行っています。

○なりたいいきいき百歳体操：椅子を使った6種類の体操を行う

○うなうなシャキッと元気塾：認知症やフレイル(虚弱)を予防するための知識や実践方法を学ぶ

○シニア健康カレッジ：足腰を中心とした筋力トレーニングを行う

○うんどう教室：公園にある健康遊具を使って運動やストレッチを行う

また、高齢者の社会参加を推進するため、介護支援ボランティア制度を設けています。市の指

市内の地域包括支援センターの一覧

名称	所在地・連絡先	担当地区	
成田・中郷地域包括支援センター	新町1037-63(新町デイサービスセンター・玲光苑内) ☎23-7151	成田地区	成田、田町、東町、本町、仲町、幸町、上町、花崎町、馬橋、新町、南平台、土屋、寺台、郷部、不動ヶ岡、ウイング土屋、団護台、美郷台
		中郷地区	野毛平、東金山、関戸、和田、下金山、新妻、芦田、東和泉、西和泉、赤荻
公津地域包括支援センター	公津の杜6-5-16 ☎36-4981	公津地区(はなのき台を除く)	八代、船形、北須賀、台方、下方、大袋、江井須、飯田町、並木町、飯仲、宗吾、公津の杜
ニュータウン地域包括支援センター	橋賀台1-16-3(橋賀台ショッピングセンター内) ☎29-5005	ニュータウン地区、はなのき台	赤坂、吾妻、加良部、橋賀台、玉造、中台、はなのき台
八生・豊住地域包括支援センター支所	押畑896-4(特別養護老人ホーム玲光苑内) ☎20-3655	八生地区	松崎、大竹、上福田、下福田、宝田、押畑、山口、米野
		豊住地区	北羽鳥、長沼、南羽鳥、佐野、竜台、安西、南部、北部
遠山地域包括支援センター	本三里塚226-1(介護老人保健施設セントアンナナーシングホーム内) ☎35-6081	遠山地区	小菅、大山、馬場、久米、久米野、山之作、吉倉、東和田、川栗、畑ヶ田、大清水、三里塚、本三里塚、本城、南三里塚、東三里塚、駒井野、取香、堀之内、新駒井野、長田、十余三、天神峰、東峰、古込、木の根、天浪、三里塚光ヶ丘、三里塚御料、西三里塚、御所の内
久住・下総地域包括支援センター	猿山1600(下総地域福祉センター内) ☎80-7007	久住地区	芝、大室、土室、小泉、成毛、大生、幡谷、飯岡、荒海、磯部、水掛、新泉、久住中央
		下総地区	猿山、大菅、滑川、西大須賀、四谷、名古屋、高倉、成井、地藏原新田、青山、倉水、名木、冬父、中里、七沢、高岡、大和田、高、小野、小浮、野馬込、平川、新川
大栄地域包括支援センター支所	松子413-1(大栄支所内) ☎94-5664	大栄地区	伊能、奈土、柴田、堀籠、村田、所、桜田、南敷、馬乗里、横山、浅間、東ノ台、大沼、久井崎、稲荷山、中野、津富浦、松子、臼作、吉岡、新田、一坪田、前林、水の上、川上、多良貝、大栄十余三、官林、一鍛田

地域で活動する人に聞く



なりたいいきき
百歳体操サポーター
なるけいこ
成毛 圭子さん

なりたいいきき百歳体操がつなぐ
支え合いの輪

「地域の皆さんの助けになりたい」という思いから、なりたいいきき百歳体操のサポーターとして活動を始めました。新たに活動を始めたグループを訪問して、体操の指導や体力測定をサポートをしています。活動では「来てもらうことが何より大事」をモットーに、楽しんでもらえる雰囲気づくりを心掛けています。

なりたいいきき百歳体操は、運動だけでなく、悩みを話し合い、共感し合える大切な交流の場だと感じています。体操の後に話をすることで、参加者同士の距離が縮まり、地域のつながりが自然と深まっていくのが、この活動の魅力だと思います。

これからも地域の皆さんと一緒に、楽しく活動を続けていきたいです。

定を受けた介護事業所や地域の介護予防活動、障がい者施設や児童福祉施設などでボランティアに参加すると、換金可能なポイントが付与されます。

**高齢者の総合相談窓口
地域包括支援センター**

高齢者の暮らしをサポートする総合相談窓口として、地域包括支援センターを市内7カ所に設置しています(上表)。

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などが連携し、介護サービスの導入や生活上の困り事などの相談・支援を行っています。

**地域を支える
生活支援コーディネーター**

各地域包括支援センター(支所を除く)に、生活支援コーディネーターを配置しています。生活支援コーディネーターは、高齢者が抱える日常の困り事・悩み事を把握し、買い物支援など、地域の皆さんと一緒に地域課題を解決するための仕組み作りに取り組んでいます。

**役立つ情報が満載
成田あんしんナビ**

市では、介護・医療に関するさまざまな情報をWebサイトで

上でまとめて検索できるサービス「成田あんしんナビ」を公開しています。

利用登録は不要で、キーワード検索のほか、地図や介護サービスの内容から知りたい情報を探せます。

地域包括支援センターやデイサービスを利用できる施設の場所、移動スーパリーの来訪場所、医療機関、介護施設の空き情報なども確認できますので、活用してください。

※くわしくは介護保険課(☎20・1545)へ。



成田あんしんナビ