

地域包括ケアシステムの構築を目指して

地域包括ケアシステムを ご存じですか

地域包括ケアシステムとは、「住まう」「予防」「生活支援」「介護」「医療」の5つに関するサービスを一体的に提供することで、高齢者になっても住み慣れた地域で元気に暮らし続けられる地域づくりのことです。

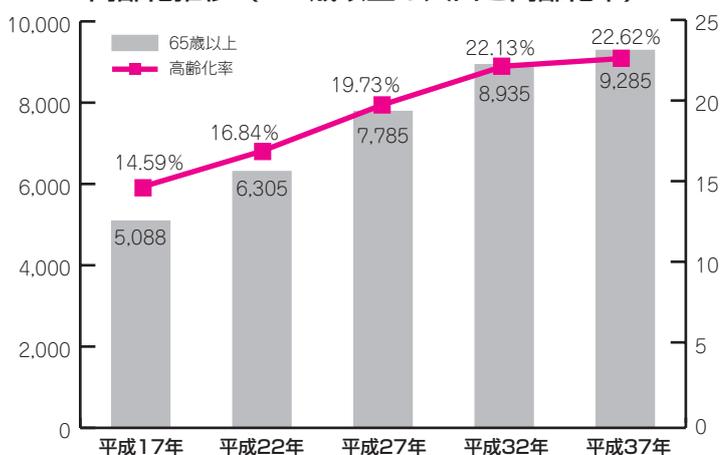
日常生活を送る上でたとえ障がいがあっても、介護が必要になっても、安心して自分らしく生活ができ、「幸田町に住んでいてよかった」と思ってもらえるよう、地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいきます。

地域包括ケアシステムが 求められている背景

「2025年問題」とは、

皆さんは「2025年問題」をご存知ですか？戦後の第1次ベビーブーム世代、いわゆる団塊の世代の人たちが後期高齢者といわれる75歳になるのが2025年（平成37年）です。今までの日本は65歳以上の人

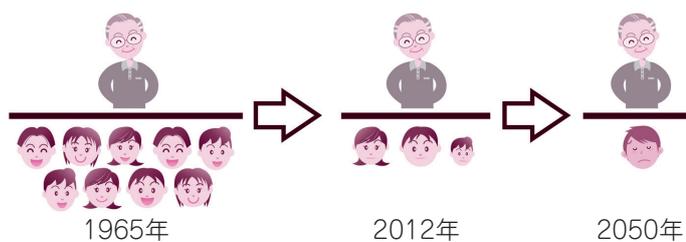
高齢化推移（65歳以上の人口と高齢化率）



一人に対し64歳未満の人の割合が多かったのですが、今後は高齢者と若い人の割合が1対1になると推測され、一人にかかる負担は今まで以上になると予想されます。

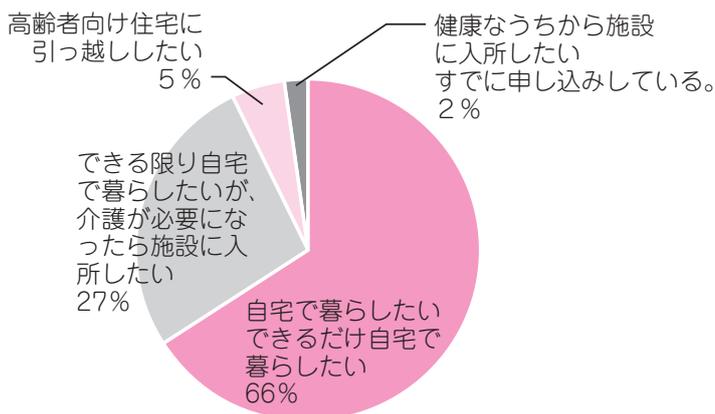
そのため、社会保障なども若い人が多ければ高齢者一人に対する64歳未満の人の負担割合も少なく済んだ

高齢者を支えるイメージ図



のですが、高齢者の割合が高くなれば、必然的に若い人の負担割合も大きくなります。一般的に75歳以上の後期高齢者は65歳以上74歳未満の前期高齢者と比較すると、医療や介護が必要な状態になりやすいと言われており、今後、後期高齢者人口がさらに増えると予想されます。（右図）

アンケート（住まいに対する居留意向）



多くの人が自宅での 生活を希望しています

昨年度、65歳以上の人を対象に介護に関するアンケート調査を行ったところ、「自宅で暮らしたい・できるだけ自宅で暮らしたい」と答えた人が66%あり、多くの人が自宅での生活を希望しています。

地域包括ケアシステムのイメージ

図のように、「住まい」「予防」「生活支援」「介護」「医療」の5分野について、ニーズに応じたサービスが提供されるようにみんなで支え合い、作っていくことが大切です。

[予 防]

いつまでも若々しく元気な高齢者も多くいます。「平均寿命」でなく、介護を必要としない「健康寿命」を延ばしましょう。



[生活支援]

介護や支援が必要な人が住み慣れた地域で暮らすには、介護保険をはじめとする公的制度だけでは不足が生じる場合があります。そんな時、地域での見守りや助け合いが必要になります。



重点課題

- ・「お達者体操」の普及・推進
- ・通いの場の提供、介護予防教室の充実

重点課題

- ・ボランティアなど生活支援サービスの担い手づくり
- ・ゴミ出しや見守りなどちょっとした手助けを「お互いさま」で行える地域づくり

[住 ま い]

一人暮らしで介護が必要になったとしても、住み慣れた自宅、住み慣れた地域でみなさん一人一人が「どのように暮らしたいか」が大切となります。



[医 療]

総合病院からかかりつけ医へ、また、総合病院内の医療相談室等から地域包括支援センターやケアマネジャーへ、切れ目のない連携が図られることで、その人の医療や介護のサポートをスムーズに行うことができます。



[介 護]

介護が必要になったらヘルパーやデイサービスをはじめとする在宅介護や特別養護老人ホーム、グループホームをはじめとする施設などの介護サービスを利用し、最期までその人らしく生活できる支援をしていきます。

重点課題

- ・岡崎市医師会による在宅医療支援拠点の設置
- ・かかりつけ医等の活用
- ・介護や医療に関する普及啓発

重点課題

- ・「最期まで自宅で」過ごせる環境づくり
- ・「誰が」「どこに」住んでいるのか把握できる地域のつながりづくり

重点課題

- ・介護（介護予防）サービスの充実
- ・認知症施策の充実
- ・地域包括支援センターの活用・拡充

次ページへ！

まずは、いきいき元気に過ごすために介護予防に取り組みましょう

介護予防に取り組もう！

福祉出前講座

申し込みいただいた団体やグループに対して介護や高齢者福祉、介護予防について楽しく学べる講座を無料で開催しています。老人クラブ、ご近所の集まり、区の研修会、趣味の集まり、同級会など、ぜひご利用ください。

詳しい内容、時間や条件などについては、福祉課介護保険グループまでお問い合わせください。



講座一覧

番号	講座名
1	知って納得！介護保険
2	使って安心！介護保険
3	幸田町の主な高齢者福祉サービスについて
4	認知症サポーター養成講座（正しく知ろう認知症講座）
5	脳いきいきトレーニング講座
6	健脚つくって転ばない体づくり講座
7	しっかりきたえて尿もれ予防！骨盤底筋肉トレーニング講座
8	イスに座って体操 体かる～い講座
9	“見た目年齢”若返り講座
10	膝痛・腰痛すっきり講座
11	肩こり・冷え性すっきり講座
12	気軽でかる～いストレッチ講座
13	ちょっとがんばる筋力エクササイズ

番号	講座名
14	ゆがみ発見！体軸整え講座
15	生活習慣病を予防改善講座
16	血液さらさら講座
17	誤嚥性肺炎予防 健口講座
18	口臭予防・改善 健口講座
19	お口の筋肉を鍛えて若返り講座
20	心のリラクゼーション講座
21	コツコツ取り組む 骨粗しょう症予防講座
22	ぐっすり回復！快適睡眠講座
23	めざせ健康長寿！高血圧予防講座
24	動きなめらかカラダのサビ落とし講座
25	大人のラジオ体操（第1）講座

お達者体操

昨年度、筋力の維持・向上を目的として幸田町独自の岡崎市医師会監修「お達者体操」を作りました。現在、岩堀、坂崎、大草、鷺田、芦谷地区でグループができ、定期的に集まって体操をされています。

町では、新たに体操を実施していただけるグループを随時募集していますが、「どんなことをするのか話を聞いてから考えたい」とのご要望にお応えして、地域での説明会や体験教室も開催しています。

詳しくは福祉課介護保険グループまでお問い合わせください。



お達者体操の1つをご紹介します！



ストレッチ（脇、脇腹、腕）

- ①手を胸の前で組み、そのまま天井に向かってゆっくり伸びをします。
- ②息をゆっくり吐きながら体を右に倒し、10秒数えましょう。
- ③身体を正面に戻して、息をゆっくり吐きながら、今度は身体をゆっくり左に倒して10秒数えましょう。

運動をするときの注意！

腕・肩に痛みのある人は無理をしないでください。体を左右に倒したときに、バランスを崩して転ばないように気を付けましょう。

運動の効果

上半身を動かしやすくし、左右のゆがみを改善する効果が期待できます。

介護予防教室（一般高齢者対象）

65歳以上の人ならどなたでも参加いただける介護予防教室を開催します。
楽しく学べる教室になっていますので、ぜひお申し込みください。

	①	②	③	④
教室名	膝・腰痛予防のための体操教室	理学療法士が教える快活運動教室	音楽健康セッション 口腔機能向上教室	おいしく学ぶ栄養教室
内容	高齢者に多い膝痛や腰痛の予防のために家庭でもできる体操を学びます。	転倒予防のために、普段の生活で気を付けたことやトレーニング方法等を学びます。	カラオケの機械を使用し、音楽を通じ口腔機能と運動機能を高めるための教室です。	「バランスのとれた食事」「塩分控えめ」などよく言われますが、実際にどうしたらいいのか具体的に学べる教室です。
開催日	平成29年12月5日、12日（ともに火曜日）	平成29年12月19日、26日（ともに火曜日）	平成30年1月25日、2月1日、2月8日、3月8日、3月22日（すべて木曜日）	平成30年1月22日、2月26日、3月26日（すべて月曜日）
開催時間	午後1時30分から3時まで	午後2時から3時30分まで	午後1時30分から3時まで	午後1時30分から3時まで
場所	高齢者生きがいセンター（横落）	高齢者生きがいセンター（横落）	高齢者ふれあいプラザ（六栗）	幸田町保健センター
定員	20人 （応募者多数時は抽選）	20人 （応募者多数時は抽選）	20人 （応募者多数時は抽選）	20人 （応募者多数時は抽選）
講師	愛知県柔道整復師会 柔道整復師	幸田リハネット 理学療法士	音楽健康指導士、 歯科衛生士	岡崎市医師会管理栄養士、 健康運動指導士
締切り	11月24日（金）	11月24日（金）	12月22日（金）	12月22日（金）

申込み 福祉課 介護保険グループ（内線154、155）



そのほか、「げんきかい」や「いきいきサロン」など、各地域で開催しております。

詳しくは福祉課介護保険グループまたは幸田町地域包括支援センターへお問い合わせください。

問合せ 福祉課 介護保険グループ
☎62-1111（内線155） F A X 56-6218
幸田町地域包括支援センター
☎62-7331 F A X 62-7254

一緒に介護予防に取り組みましょう！



のむら せいじ
岡崎市医師会 健康運動指導士 野村 征司氏

皆さんは「健康寿命」ってご存知ですか？ 介護を受けず、自分の力で不自由なく生活できる年齢のことです。日本人の平均寿命は年々延びていますが、「健康寿命」も伸ばしたいですよね。日々の生活の中で、意識的にからだを動かしたり、認知症予防や食生活の見直しなどを行いましょう。