

元気でいきいきと、 安心して暮らせる 地域づくりをめざして

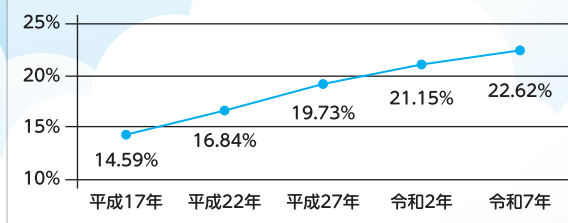
地域包括ケアシステムとは？

「地域包括ケアシステム」とは、『住まい』『予防』『生活支援』『介護』『医療』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るよう、「幸田町に住んでよかった」と思ってもらえるよう、町ならではの地域包括ケアシステムの構築に取り組んでいます。

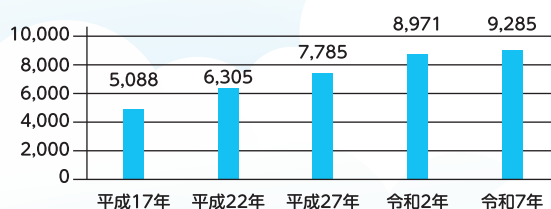
「2025年問題」とは？

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々が後期高齢者といわれる75歳になるのが2025年（令和7年）です。

幸田町の高齢化率の推移

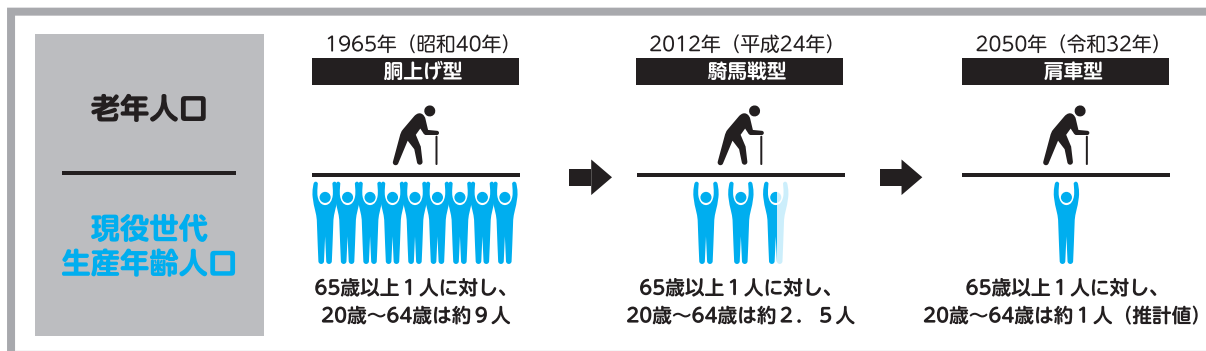


幸田町の65歳以上の人口推移



* 令和2年までは実績値。令和7年は幸田町人口ビジョンによる推計値。

今までの日本は65歳以上の1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1：1になると推測され、1人にかかる負担は今まで以上になると予想されます。



社会保障なども若い人が多ければ高齢者1人に対する負担割合が少なくなります。しかし、高齢者と若い人の割合が同等になると、必然的に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いて、今後、後期高齢者人口がますます増えると予想されます。

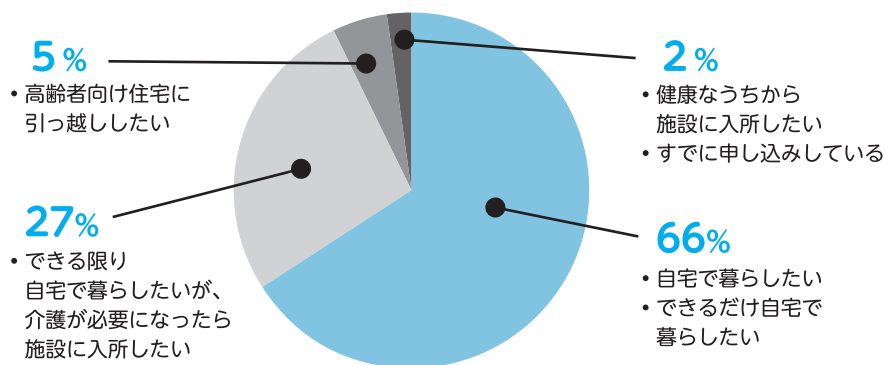
具体的な地域包括ケアシステムの取り組み

01 住まい



平成28年度に行った、65歳以上の人を対象とした介護に関するアンケート調査では「あなたは介護サービスの利用と住まいについて、どのように思いますか」との問いに、「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%で、多くの人が自宅での生活を希望しています。

【アンケート結果】



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

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繋がりづくり

02 予防



現在65歳以上は「高齢者」とひとくくりにはされていますが、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、ADL（日常生活動作）やIADL（手段的日常生活動作）を維持しながらQOL（生活の質）の向上を目指します。

- ADLとは** 日常生活を送る上で最小限必要となる動作のことで、食事、排泄、着替え、入浴、移動、整容などのこと
- IADLとは** 日常生活を送る上でADLより複雑な動作を必要とする、買い物、洗濯、掃除、金銭管理、服薬管理、電話の対応などのこと
- QOLとは** 人が生活をする上で、その人らしく、精神的にも充実した生活をするための考え方

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

03 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、介護保険を始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。そんなとき、地域での見守りや助け合いが必要になります。地域の交流を図ることで「どこに」「誰が」住んでいるのか把握することができ、災害時や防犯にも役立ちます。

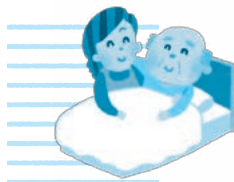


重点課題

- 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「お互い様」で行える地域づくり
- より暮らしやすい地域づくりのための実態・状況把握

04 介護

元気に過ごせるよう予防をしても、加齢や病気などにより介護が必要になる場合があります。介護が必要になったら訪問介護（ヘルパー）や通所介護（デイサービス）を始めとする在宅介護や特別養護老人ホームやグループホームを始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。

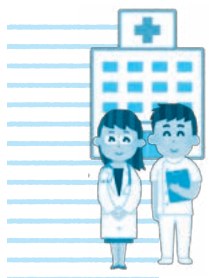


重点課題

- 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

05 医療

住み慣れた地域で自分らしく人生の最期まで暮らすためには、介護と医療の連携が不可欠になります。大きな病気やけがをした場合、総合病院などで治療を行います。一定の治療が終わると在宅に戻ります。その場合、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などから地域包括支援センターやケアマネージャーへ、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がスムーズに行うことができます。



重点課題

- 岡崎市医師会による在宅医療支援拠点の設置
- かかりつけ医などの活用
- 介護に関する講演会の開催

介護・介護予防・認知症など、高齢者に関する相談は何でも幸田町地域包括支援センターへお尋ねください。

【問合せ】幸田町地域包括支援センター ☎(0564)62-7331 FAX(0564)62-7254

まずは
いきいき元気に
過ごすために



介護予防に
取り組んで
みませんか？

福祉出前講座



介護や高齢者福祉、介護予防について楽しく学べる講座が無料で受講できます。老人クラブ、近所の集まり会、区の研修会、趣味の集まり会、同級会など、ぜひご活用ください。

詳しい内容、時間や場所などについては、幸田町地域包括支援センターまでお尋ねください。

番号	講座名
1	知って納得！使って安心！介護保険
2	幸田町の主な高齢者福祉サービスについて
3	認知症サポーター養成講座 (正しく知ろう認知症講座)
4	知っていて損はない 成年後見制度入門編
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	心のリラクゼーション講座
18	コツコツ取り組む骨粗しょう症予防講座
19	ぐっすり回復！快適睡眠講座
20	めざせ健康長寿！高血圧予防講座
21	熱中症にご用心！夏バテ対策講座
22	動きなめらかカラダのサビ落とし講座
23	大人のラジオ体操（第1）講座
24	口腔ケアで肺炎予防
25	災害時の口腔ケア
26	お口の筋肉を鍛えて若返り講座

お達者体操



平成28年度より、筋力の維持・向上を目的として幸田町独自の「お達者体操」を実施しています。

現在、岩堀、坂崎、大草、鷲田、芦谷、市場、里地区で計10グループが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を開催しています。

詳しくは福祉課包括ケアグループ（内線154、155）までお気軽にお尋ねください。

そのほか、「げんきかい」や「いきいきサロン」などを各地域で開催しています。
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尋ねください。

【問合せ】福祉課介護保険グループ（内線156、157） FAX 56-6218

幸田町地域包括支援センター ☎ (0564) 62-7331 FAX (0564) 62-7254