

どうなる!?

どうする!?

老後 介護!

こんなとき、どうする?

ケース
1

認知症の母親との
二人暮らし P.4へ



同居の母親が認知症かも...
心配だけど、日中仕事もあるし...
(50代男性 泉さん)

ケース
2

定年退職後の
一人暮らし P.5へ



定年退職後、出かけるのは買い物程度。
一人で食べる食事は味気ないなあ...
(60代男性 岡津さん)

ケース
3

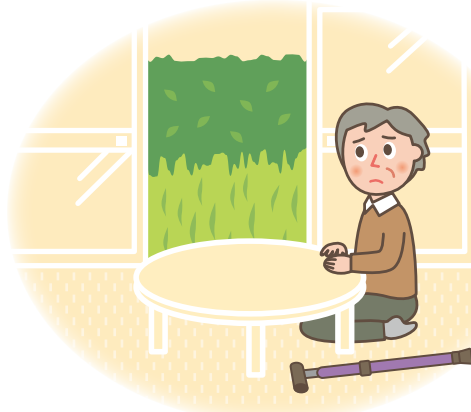
在宅医療の夫と
二人暮らし P.6へ



夫の介護をがんばってきたけれど、
日中も目が離せないし... 私の体力も
限界だわ...
(70代女性 山神さん)

ケース
4

要支援2で
一人暮らし P.7へ



ヘルパーさんに掃除してもらって
助かるなあ... でも、庭の雑草も
気になるし...
(70代男性 飯田さん)

「地域包括ケアシステム」で高齢者が安心して、
いきいきと暮らせる地域に!



菱沼 幹男 先生

「地域包括ケアシステム」とは? これから私がお案内します。

【プロフィール】

日本社会事業大学社会福祉学部准教授/社会福祉士・介護支援専門員・博士(社会福祉学)

<専門分野>地域福祉、高齢者福祉、コミュニティソーシャルワーク

誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して全国をまわっています。

老後は先の話... と思っていませんか？

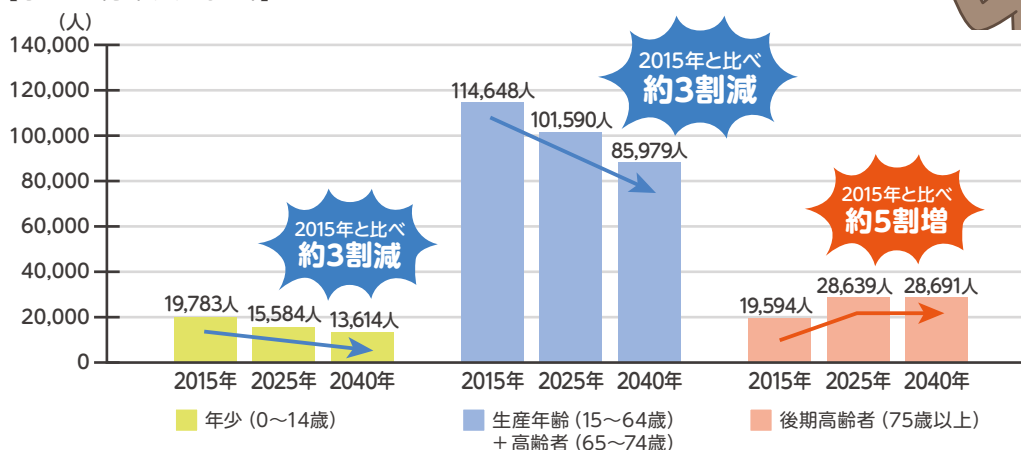
～そのときではなく、**今**考えるときです！～

これからの泉区 ～ますます進む高齢化～

高齢化に備えた
取組の「みか」
が必要です！



【泉区の将来人口推計】

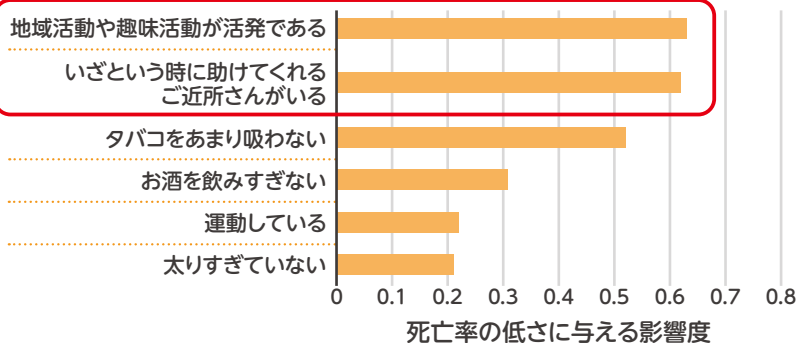


今後泉区では、**75歳以上の高齢者の人口が約5割増加**するのに対し、**15歳～74歳までの人口は約3割減少**していく見込みです。

出典：横浜市将来人口推計 (2019 (平成31) 年3月推計)

“つながり”で健康づくり！

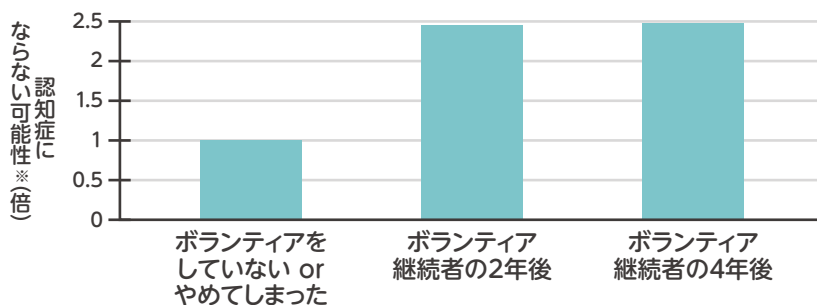
社会との“つながり”と死亡率の関係



長生きの秘訣は
“つながり”を
持つことなんだ！



ボランティア活動と認知症の発症



誰かの
役に立つことが
自分のためにも
なるのね！



※抗認知症薬を服薬しない可能性

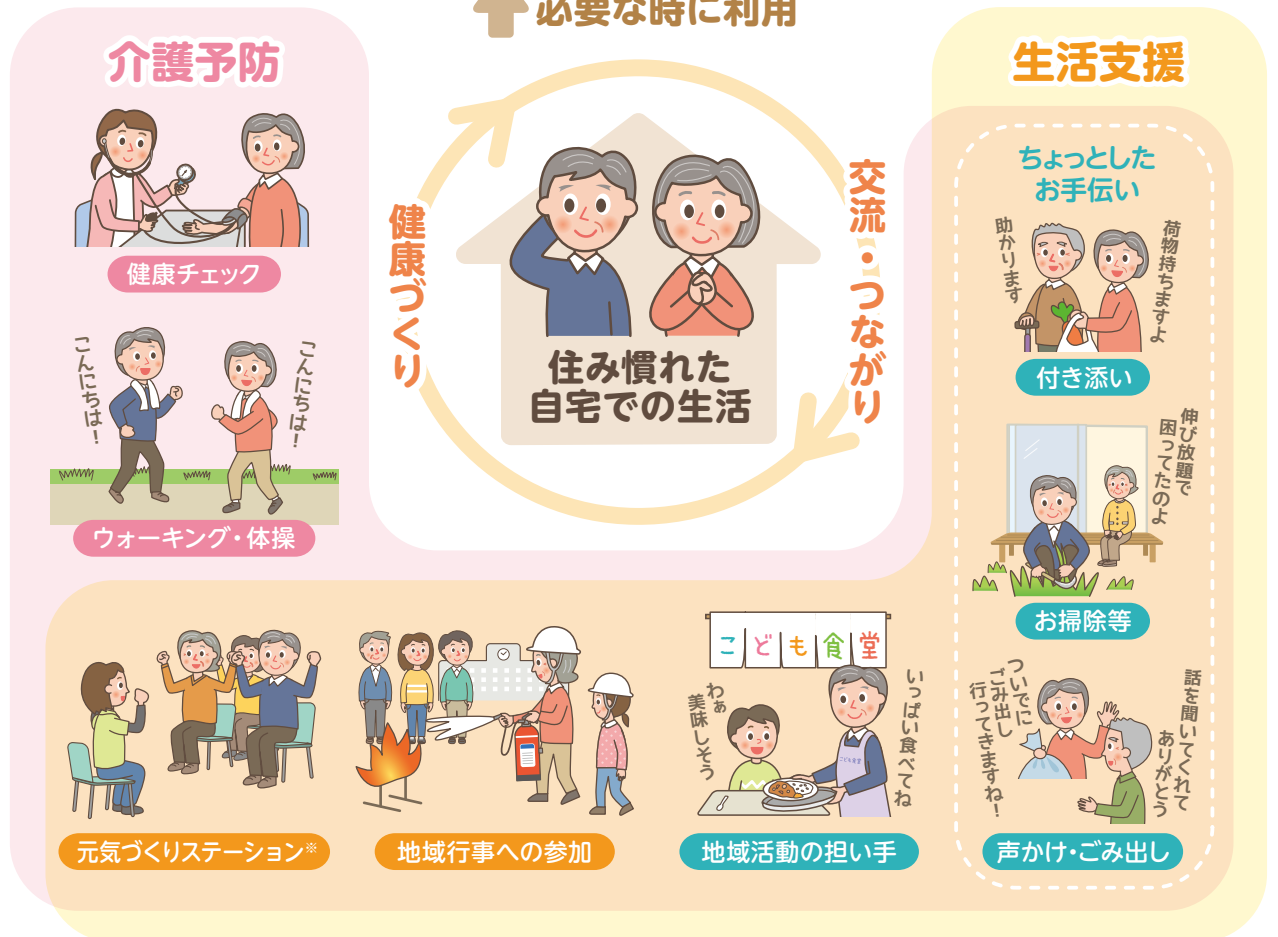
出典：東京都健康長寿医療センター研究所
(わかりやすいよう文言を修正)

地域包括ケアシステムとは

団塊の世代が75歳以上となる2025年には、横浜市では、75歳以上の高齢者の人口が2015年に比べて約**1.4倍**、要介護認定者が約**1.4倍**、認知症の高齢者が約**1.4倍**になることが見込まれています。こうした状況に対応するため、高齢者が**ゆるやかに見守られながら**住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・生活支援などが一体的に提供される地域包括ケアシステムを地域ケアプラザエリアごとに構築していきます。**



↑ 必要な時に利用



※地域の中で高齢者の健康づくりを進める自主活動グループ

相談

活動の参加が難しい人
個人的な生活の相談

地域包括支援センター・区福祉保健センターで相談支援を行います。

地域にいる
少し詳しい人に相談することで
専門機関に繋がる第一歩に

行政や福祉職と活動する機会が多い自治会町内会役員、各委嘱委員(民生委員など)に専門機関へ相談をつなぐお手伝いをしてもらえることも多くあります。

活動支援

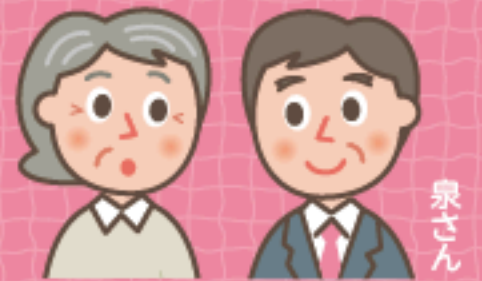
活動に参加したい人・
地域活動を運営している人の支援

区社会福祉協議会(ボランティアセンター含)・地域ケアプラザなどで、地域で活動している方のご相談に対応したり、新たな担い手の発掘等を行っています。

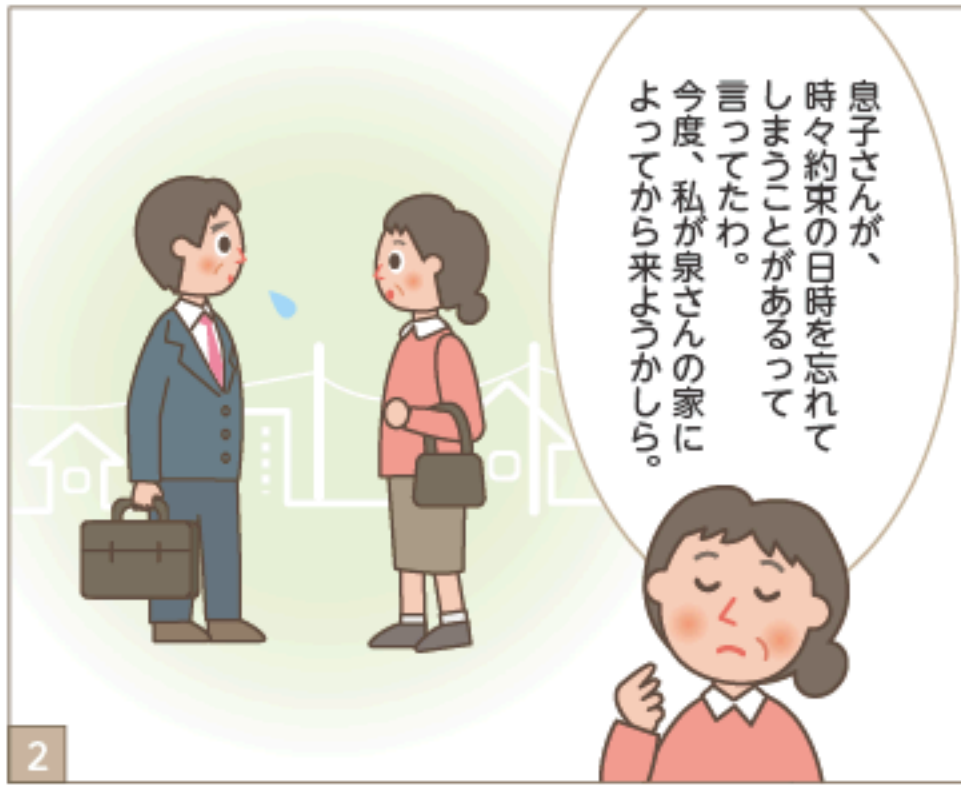
← 具体的にどんなことが起こりうるのか、中面を開いて想像してみましょう!

日中仕事で母の様子が心配…。地域の支えで今まで通りに生活。

泉さんの母親



泉さん



コラム 地域包括ケアシステムで地域にとっていいこと①

認知症は特別な病気ではなく、誰もが発症するかもしれません。しかし、認知症になったら何もできなくなってしまうわけではなく、なじみの人間関係による適切な支えがあれば、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができますね。



ケース
2

できる範囲で活動に参加し、生活が充実。
そして地域のみんなも助かる。



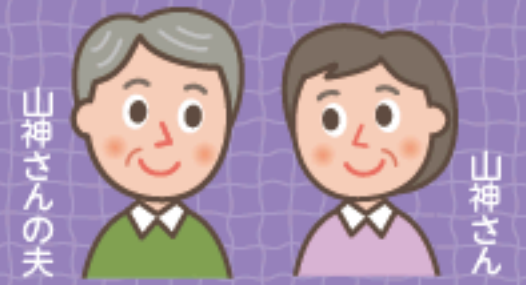
コラム 地域包括ケアシステムで地域にとっていいこと②

仕事を退職すると今までの役割や人間関係が弱くなってしまいうことも。でも地域活動への参加によって、経験を生かしたり、世代を超えた人間関係を広げていくことができます。みんなが生きがいを感じられる地域になるといいですね。



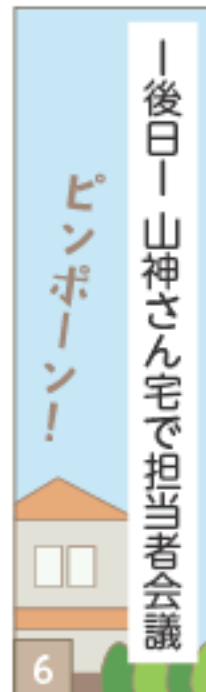
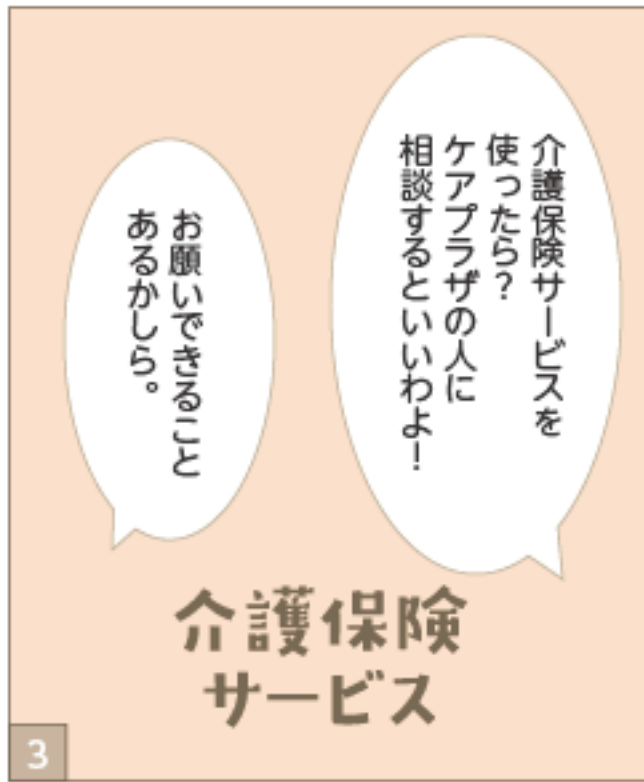
ケース
3

医療・介護の支援を受け、
在宅生活が続けられた。



山神さんの夫

山神さん



※地域ケアプラザ...地域の福祉保健活動を支援し、福祉保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。地域包括支援センターは地域ケアプラザ内に設置されています。

コラム 地域包括ケアシステムで地域にとっていいこと③

今の介護や医療の制度には、様々な問題へ対応していけるように多様なサービスがありますが、初めて利用する人にとっては分かりづらいですね。そのため、多職種の連携会議等によって、総合的な支援を提供していくことが大切です。



ヘルパーやボランティアに支えられ、自身も地域で活躍。



コラム 地域包括ケアシステムで地域にとっていいこと④

お庭の草刈り等、実は介護保険制度では対応できない問題もあります。そんな時、地域の支え合い活動は頼りになりますね。これは単に公的サービスを補完するだけでなく、地域の関係を紡ぎ、孤立をなくしていくことにもなるんです。できる範囲の小さなことでも誰かの役に立つことがあります。「支えられる人」と「支える人」という区別をすることなく支えあえる地域になっていくといいですね。



あなたがいきいきと 安心して暮らすために

誰にでもやがて訪れる“高齢期”を、安心して迎えるための地域包括ケアシステム。
自分にできることを見つけて、早速やってみましょう！

Step1 まずは自分の健康づくり



ウォーキングや体操など、自分でできる健康づくりに取り組んでみましょう！

- 健康相談、健康チェック ●ウォーキング・体操
- 生涯学習講座 など

Step2 そして地域に出してみる



いざという時のために助け合える、顔見知りができます。地域の活動にぜひ参加してみましょう！

- 防災訓練 ●地域のサロンや健康教室
- お祭りや地域の運動会 など

Step3 さらにボランティア活動



自分のできる範囲で、得意なことを活かしてみましょ！

- サロン・行事などのお手伝い ●外出時の付き添い
- 庭木の剪定など助け合い ●高齢者の話し相手 など

健康づくりのコツ

- ☑きょういく (今日行くところがある)
- ☑きょうよう (今日用事がある)
- ☑きょうかい (今日会話する相手がいる)

意識して生活してみませんか♪



ご相談はこちら

相談機関	連絡先	住所	相談内容
上飯田地域ケアプラザ	TEL802-8200 FAX802-6800	上飯田町 1338-1	各種講座の案内、 団体活動の紹介、 ボランティア活動の紹介、 介護保険の申請、 高齢者に関する様々な相談 など
下和泉地域ケアプラザ	TEL802-9920 FAX802-9927	和泉が丘 1-26-1	
踊場地域ケアプラザ	TEL801-2920 FAX801-2923	中田東 1-4-6	
いずみ中央地域ケアプラザ	TEL805-1700 FAX805-1798	和泉中央北 5-14-1	
新橋地域ケアプラザ	TEL813-3877 FAX813-3380	新橋町 33-1	
いずみ野地域ケアプラザ	TEL800-0322 FAX800-0324	和泉町 6214-1	
岡津地域ケアプラザ	TEL812-0685 FAX812-0802	岡津町 1228-3	
泉区社会福祉協議会	TEL802-2150 FAX804-6042	和泉中央南 5-4-13	ボランティア活動の紹介、 活動補助金の情報提供 など
いずみ区民活動支援センター	TEL800-2393 FAX800-2518	和泉中央北 5-1-1	各種講座の案内、イベントや企画の 講師等を探す、活動団体の情報提供 など