

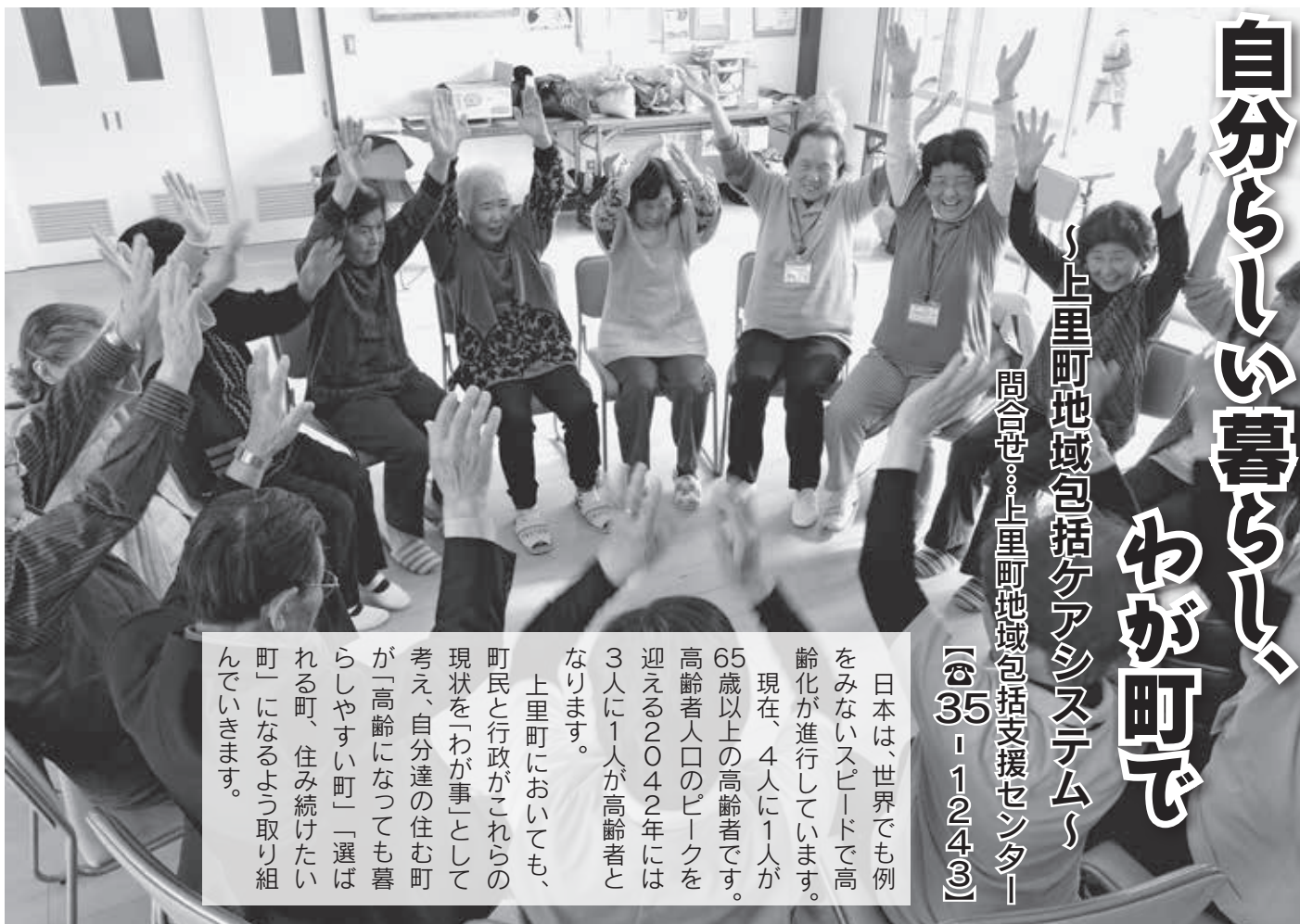
# 自分らしい暮らし、

# わが町で

上里町地域包括ケアシステム

問合せ：上里町地域包括支援センター

☎35-1243



日本は、世界でも例をみないスピードで高齢化が進行しています。現在、4人に1人が65歳以上の高齢者です。高齢者人口のピークを迎える2042年には3人に1人が高齢者となります。

上里町においても、町民と行政がこれらの現状を「わが事」として考え、自分達の住む町が「高齢になっても暮らしやすい町」「選ばれる町、住み続けたい町」になるよう取り組んでいきます。

一般的に75歳以上の人は、介護が必要な状態になりやすいため、介護保険サービス等への需要は更なる増加が見込まれています。

また、現在、高齢者が亡くなる場所のほとんどが病院であり、自宅で亡くなる方の割合は1割程度です。今後2025年には、年間死亡者が約170万人に増えると見込まれている反面、病院などの受入先の病床数は大きく変わらないことから、自宅で亡くなる方が増えていくことも予想されます。

これらの現状から、国では、2025年を目前に、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、必要な医療、介護、福祉サービスなどを

一体的に提供し、全ての世代で支え・支えられる町づくり「地域包括ケアシステム」を推進しています。

## 地域包括ケアシステムとその役割

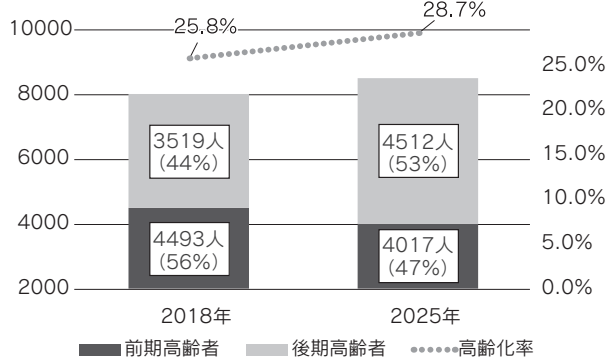
地域包括ケアシステムとは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで送ることができるように「住まい」「予防」「生活支援」「介護」「医療」に関するサービスを一体的に提供する体制のことをいいます。

町では、この「地域包括ケアシステム」に基づき、高齢になり介護や医療が必要となっても安心して暮らし続けられる町づくりを目指して様々な取り組みをしています。

## Check! 上里町でも進む高齢化

上里町においても、団塊の世代の方が全員75歳以上になる2025年には、高齢化率が約30%となります。さらに、高齢者全体に占める75歳以上の方の割合も、50%を超える見込みです。75歳以上になると、医療や介護を必要とする方が増えるため、今後、ますます医療や介護のサービスを必要とされる方が増えていくことが見込まれています。

上里町における高齢者人口と高齢化率の推移



# 地域包括ケアシステムの姿と町の取組み ～選ばれる町、住みたい町を目指して～

## 医療

- ・在宅医療連携拠点の設置  
(本庄市、美里町、神川町と共同)
- ・多職種連携のための研修会の開催
- ・在宅医療・介護連携に関する普及啓発



**多職種連携を考える会**  
医療や介護の関係者が集まり、多職種連携を推進するための勉強会を開催しています。

## 介護

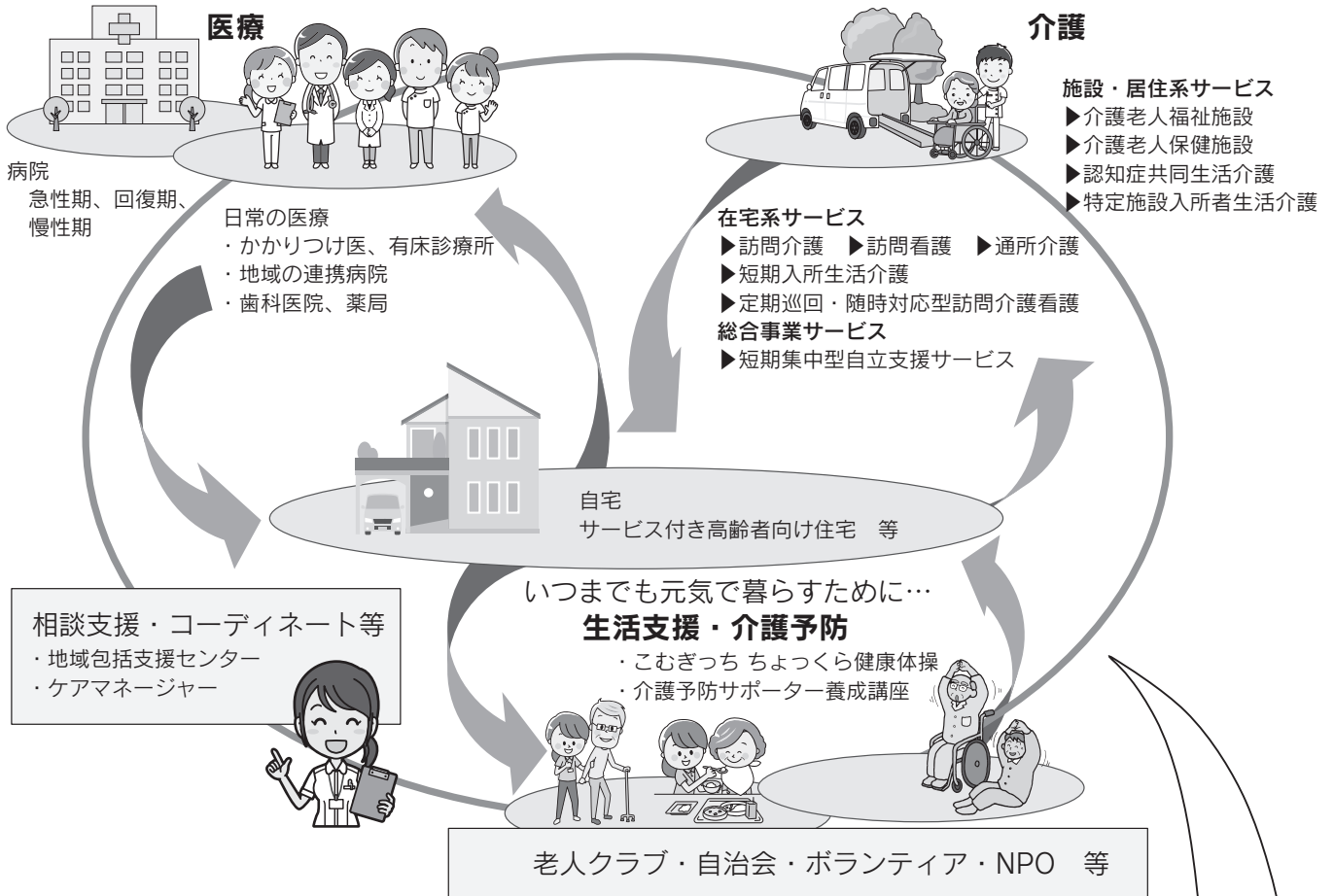
- ・介護サービスおよび総合事業サービスの充実
- ・認知症対策の推進 (認知症サポーター養成講座の開催等)
- ・認知症カフェ (こむぎっちカフェ) の開催



**認知症サポーター養成講座**  
認知症について正しい理解を深め、認知症の方への接し方等を学ぶ講座です。

病気になったら…

介護が必要になったら…



## 生活支援

- ・地域の助け合い  
仕組みづくりの推進

高齢者になっても暮らしやすい地域を、地域に住む人が育てていくお手伝いの取組みを進めています。



## 介護予防

- ・「こむぎっち ちよっくら健康体操」の推進
- ・介護予防サポーター養成講座の開催
- ・地域ケア会議の開催



### こむぎっち ちよっくら健康体操

椅子に腰かけたままでもできる、ゆっくり体を動かす筋力アップの体操です。

### 地域ケア会議

介護サービス利用者の自立に向けた支援方法について、リハビリ等の専門職が助言します。



地域包括ケアシステムが目指す

## 4つのまちづくりと利用者の声

### 医療ケアや介護が必要になっても

### 自宅で過ごすことができる町

医療・介護の情報共有や、研修会の定期的な開催を通して、医療機関と介護サービス提供事業者の連携のための体制づくりを行っています。

医療ケアや介護が必要になっても人生の最後まで住み慣れた家で暮らしていける町を目指します。

### 住み慣れた自宅で 家族と一緒に

中村政夫さん（82歳・一丁目）

定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス利用

デイサービスと福祉用具レンタルサービスを使いながら自宅で生活していましたが、平成28年6月に体調を崩し入院してしまいました。退院後も今まで通り自宅で過ごしたいと思う反面、同居の家族は日中仕事に行っているので、食事の準備など負担をかけてしまうことになるかと心配でした。

退院後、定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスを使い始めてからは、朝でも夜でもヘルパーさんが来てくれるし困ったことがあればすぐに連絡できるので、今では全く不安はありません。

現在、昼間はデイサービスに行ったり、テレビで好きな相撲や野球を見て過ごしています。こうして自宅で暮らし続けられるのは、私の思いを理解してくれる家族と、このサービスのおかげだと思っています。ヘルパーさんは、食事の用意や整理整頓など本当によくしてくれて助かっています。これからも住み慣れた自宅で家族と一緒に1日でも長く生きたいです。

まだ新しいサービスですが、自宅で暮らすためにはとてもいいサービスだと思いますので、同じように不安に思う人達に知ってほしいです。



### 高齢者が元気に活躍できる町

高齢になっても社会的役割を持つことが生きがいとなり、元気に活発な生活を送ることにつながります。高齢者が活躍する場を広げられる町にしていきたいです。

### 定年退職後に造園関係の 資格を取得

茂木一美さん（70歳・古新田）  
上里町シルバー人材センター



私は会社を60歳で定年退職してから、元々植木が好きだったので半年間学校に通い造園関係の資格を取得しました。

シルバー人材センターで働こうと思ったのは、資格を生かして地域の為に貢献し、交友関係を広げたいと思ったからです。植木班で働いていますが、上里町全域を知ることができ、また、高齢で庭木の手入れが出来るい方の力になれる事に充実感を感じています。

これからも自分の心身の健康管理に努めながら、出来る限り仕事を続けていきたいです。

### 60歳から始めた グラウンドゴルフ

塚本一郎さん（79歳・本郷二）  
本郷福寿クラブ

定年退職した60歳からゲートボールをやりたくて本郷老人クラブ（現・本郷福寿クラブ）に入会しました。

現在は、ほぼ毎日グラウンドゴルフを練習し、様々な大会にも出場しています。練習に来てみんなとお茶を飲みながら話したり、スコアを計算してつけている事が認知症予防になっっていると思います。少し練習を休むと体が動かなくなってしまうです。

私にとってグラウンドゴルフは生活の一部。これからも動けるうちは何歳になっても続けていきたいですね。



## 認知症の方やその家族が暮らしやすくなる町

認知症サポーター養成講座や認知症の方と地域の方が集う場「こむぎつつちカフエ」を開催し、認知症の理解者を増やす取り組みをしています。また「認知症初期集中支援チーム」を町に設置し、医療や介護を十分に受けられない認知症の方をサポートしています。

認知症の段階に応じた支援が受けられ、地域ぐるみで認知症の方を支えられるような町にしていきたいです。

### 「近所の人の気付きが認知症支援へ繋がった」

認知症初期集中支援チームによる支援を受けたAさん(仮名)のご家族

「近所の人が母の様子の変化に気づき、相談を受けた地域包括支援センターの方が母の家に訪問をしてくれました。その後、私が帰郷した際に、センターの方から母の状況を聞き、医療機関の受診と併せて介護申請を行いました。現在、母はヘルパーさんを毎日利用しながら一人暮らしを継続しています。ヘルパーさんが入ることで服薬確認や安否確認等ができ、人とも関わる機会も増えたため、以前は不安な状態が多かった母が、現在は、笑顔も多くなり穏やかに安心して生活できるようになっています。最近では週に数日デイサービスにも通うようになり、それも良い刺激になっていると思います。家族としては、今後、サービスをうまく利用しながら住み慣れた上里町で安心して生活を送ってほしいと思っています。母のような一人暮らしの高齢者の方

の中には、自分の異変に気づいていてもどうしたらよいかわからずに不安な日々を送っている方もいると思います。身近な人の変化に気づいた方は、まずは地域包括支援センターに相談をして、認知症の方が安心した日々を過ごせるようにしていきたいと思っています。

### 誰でもなりうる認知症 適切に対応できるように

認知症サポーター養成講座を受けた中学生の感想から抜粋

- ・認知症は誰でもなりうる病気だからこそ、それに適切に対応ができる人が増えることは大切だし、その一員に自分になることも大切なことだと思います。

- ・もし認知症の方に、話しかけたりする時は、優しく、適切な音量の声で対応したいです。自分自身でも認知症について気が付いていると心配でさびしいというのを知り、大変だと思いました。しっかりと支えてあげたいです。

## 地域の力で高齢になっても暮らしやすい町

地域包括ケアシステムでは、元気な高齢者が、支援を必要とする高齢者を支える役割を果たすことが期待されています。高齢者の見守り等、地域でできることは地域で取組んでいただき、高齢になっても安心して暮らせる町を目指しています。

### 賀美小地区をモデル地区に選定

高齢者宅の雨戸やカーテンが朝に開いたことを確認する見守り活動や、ゴミを収集所へ運ぶことが大変な方への支援など、無理のない範囲で地域で支え合う仕組みづくりを進めていきます。

今年度、賀美小地区を支え合い活動のモデル地区に選定し、9月から11月にかけて「高齢者が困っている

こと」や「高齢者のお手伝いの協力ができるか」「どの程度なら無理なく手伝えるか」等のアンケート調査を実施しており、来年3月には結果を賀美小地区の方に伝えます。その後2年かけて高齢者が困っていることの支援方法を地域の方と考える機会を設けて自分たちが高齢になっても暮らしやすい、つながりを大切にする地域を、自分たちで作るお手伝いをしていきます。

認知症・介護・困りごと  
気軽にご相談ください!

介護予防に関すること

在宅医療や介護保険について

認知症のこと

高齢者の困りごと



上里町地域包括支援センター  
☎35-1243