

# 住み慣れた地域で 自分らしい生活を続けていくために

市では、3月1日から「介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）」を開始しました。広報紙でも、3月から紹介してきました。今回は、「互いに助け合う関係づくり」「これからの介護予防」についてお知らせします。  
■問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(36)1285

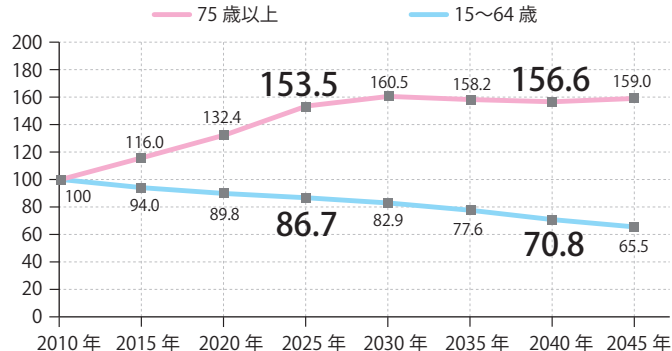
## ニーズの増大と担い手の減少

右のグラフは、2010年を100とした場合の2045年までの推計値です。

今から9年後の2025年は、「団塊の世代」が全員75歳以上の後期高齢者となり、高齢化率30%を超えると推計されています。2010年と比べると、15～64歳の現役世代の人口が約86%に減少するのに対し、後期高齢者は約153%に増加することが見込まれます。

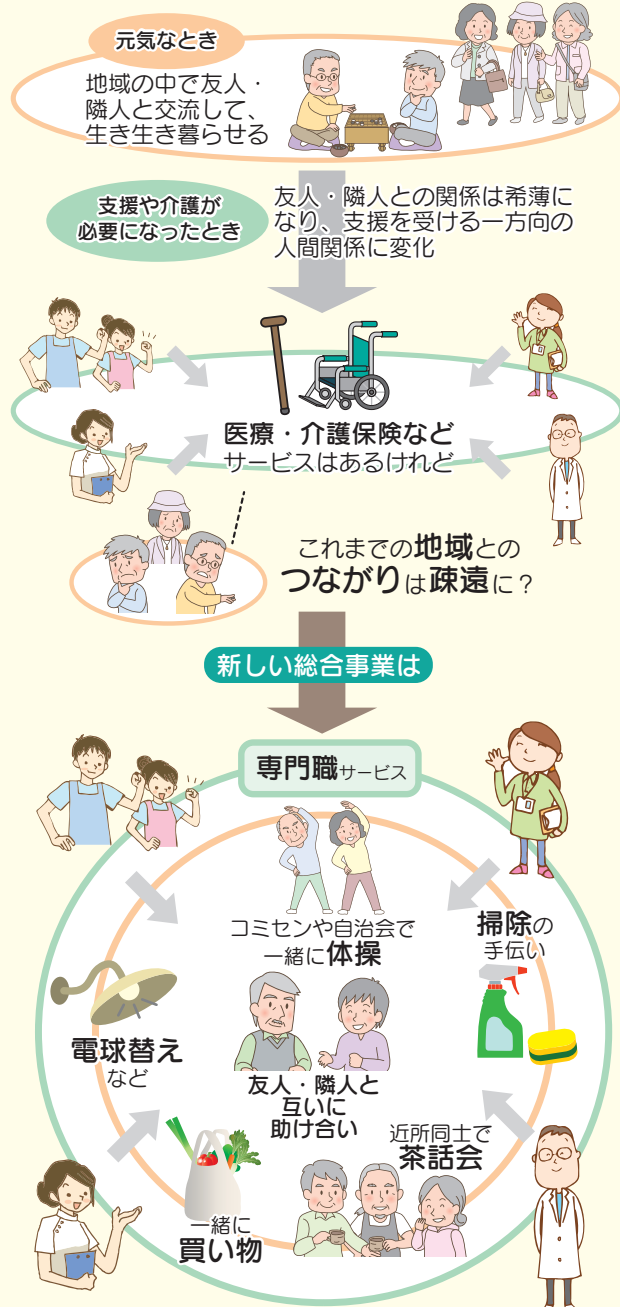
少子高齢化に伴い、介護のニーズが増大する一方で、それを支える専門職（介護福祉士など）の数が増加することは期待できません。これらに対する取り組みとして、みんなで助け合う地域づくりを実施することで、解決する場合があります。新しい総合事業をつくり上げていくことも、その解決策の一つです。

【75歳以上の後期高齢者と15～64歳の現役世代人口】



参考資料：「新しい総合事業の移行戦略」(三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社)

## 互いに助け合う関係とは



「互いに助け合い」の輪を広げていくことで、支援や介護が必要になっても、地域社会の中から切り離されず、なじみの関係を継続できます

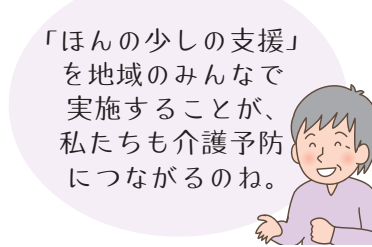
## 互いに助け合う関係に

高齢化と核家族化に伴い、単身世帯・高齢者のみ世帯の増加が予想され、これまで家族が担っていた日常生活での「ほんの少し」支援してほしいことも、さらに増えていくことが考えられます。高齢者が住み慣れた地域で自分らしい生活を続け

ていくためには、専門職だけでなく、近所の人や地域のボランティア、民間企業などが、互いに助け合う地域づくりに参加し、みんなで考えていくことが必要になっていきます（右図参照）。



支援もありがたいけれど、これ以上筋力や体力が落ちないように、自分でできることはなるべく自分でしよう。できないところは助けてもらえると、いつまでも住み慣れた地域で生活することができるよね。



「ほんの少しの支援」を地域のみんで実施することが、私たちも介護予防につながるのね。

## 社会参加をすることで介護予防につながります

ボランティアや趣味活動などの社会参加をする人は、転倒や認知症、うつ病のリスクが少ない傾向が見られます。元気な高齢者がボランティアをすることで生きがいを感じたり、介護予防につながったりします。また、「ほんの少し」支援して

ほしい高齢者の手伝いをするすることで、生活支援の担い手になります。そして、いつもは手伝いが必要な人でも得意分野などの自分のことを実践し、社会参加することで、人とのつながりや生きがいを感じ、介護予防にもつながります。

## 2025年に向けて

これから地域づくり（生活支援、介護予防、社会参加など）をみなさんと一緒に進めていきます。まずは、みんなで楽しめる介護予防の取り組みを

始めてみませんか。  
\*市広報紙7月1日号では、地域で生き生きと活躍している人の特集を掲載します

回	日程	場所	テーマ
第1回	7月5日(火)	メイトム 宗像・健診室	福祉用具を使って安全・安心に介護をしよう
第2回	9月5日(月)	メイトム 宗像・会議室103	認知症を学ぼう
第3回	11月7日(月)	日赤看護大・宗像ホームヘルパー研修センター	介護の基本(更衣・口腔ケア)
第4回	平成29年1月16日(月)		介護の基本(排せつ、介助、おむつ交換)

- 日程・場所・内容 左表参照
- 時間 いずれも 受付 午前9時30分 実施 10時～正午
- 対象 家庭介護に 関心がある人
- 講師 認知症介護 指導者・介護技術 講習会主任指導者 他
- 定員 先着15人
- 申込締切日 6月22日(水)
- 申込必要事項 ①住所②氏名③電話番号④受講希望回
- 申込先 同センターあすか
- 対象 家庭介護に関心がある人
- 講師 認知症介護指導者・介護技術講習会主任指導者 他
- 定員 先着15人
- 申込後、受講をキャンセルする人は必ず連絡を
- 申込後、受講をキャンセルする人は必ず連絡を

**みんなで学ぼう やさしい介護**

市では、家庭介護講座を開催します。この講座では、「大変」と思われる介護の負担の軽減についても学べます。誰でも、介護を受けたり介護をする立場にいつなるか分かりません。男女を問わず介護の体験をしてみませんか。受講無料。全4回。

\*この講座は、(株)そら(ケアプランセンターあすか)が、市からの委託を受けて実施

**CAL** 0120-076-014

8～20時

コンパクトクラス 12時間のって マーチ・デミオ・軽トラ etc **¥2,500**

12時間のって **¥6,900** ファミリークラス

セレナ、ステップワゴン

吉井商事株式会社 東郷店 森林都市店

住宅新築・リフォーム設計施工

**OKU 奥井建設** 株式会社

TEL.0940-33-0953 FAX.0940-33-5553

★断熱・防音に優れた火災保険付き省エネ ECO 住宅 「REPOSER(ルボゼ)」

★増改築・水廻りなど大きなリフォームから小さな修繕まで

★外構・エクステリア

詳しくはこちらへ!!

奥井建設 宗像市

【本社】〒811-4163 宗像市自由ヶ丘9丁目13-3

【URL】http://okui-ken.net 【E-mail】info@okui-ken.net