

# できる限り 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために ～介護予防シリーズ①～

【問合せ】南魚沼市地域包括支援センター ☎773・6675  
大和地域包括支援センター ☎788・0106  
塩沢地域包括支援センター ☎782・0252

南魚沼市の65歳以上の高齢者人口は、令和3年3月末現在で18,563人、高齢化率は33.75%で市内人口の3人に1人は高齢者です。この高齢化現象は今後も続くと予測されています。

近年、家族形態は大きく変化し、子どもとは別々に暮らしているなど、核家族化が進み、高齢者の1人暮らしや高齢者だけの世帯の割合が多くなってきています。

このような状況の中でも、住み慣れた地域で自分らしい暮らしができるよう、住まい・医療や介護・介護予防・生活支援の各分野が互いに連携しながら高齢者を支え合う体制を整えることが急務となってきました。

この体制を「地域包括ケアシステム」といい、各市町村が地域の自主性や主体性に基づき作り上げていく必要があります。

## 地域包括ケアシステムを植木鉢に例えると…



### 葉っぱ

高齢者の心身の状態に合わせて行う「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・福祉」など、主に専門職が行うサービスを表します。葉っぱが茎でつながるように、多職種が連携していきます。

### 土

日常生活を通じて介護予防や生活支援を実践していく地域での生活を表します。社会に参加し、地域の中でお互いに生活を支えあう事の継続が結果的に介護予防につながります。土が豊かであれば、葉っぱが茂ります。

### 皿

自分がどういう生活を送りたいのか、という気持ちと家族の心構えが重要であることを表します。住まいと住まい方をそれぞれの暮らしの条件に合わせて決めていくということです。

市では、介護人材の確保や医療の問題の解決について取り組んでいますが、地域包括ケアシステムを支えていくためには、民間企業やボランティア、NPO法人、そして高齢者自身が地域づくりに積極的に参加することが重要となります。

だれもが老い、介護を必要とします。他人ご

とではなくみんなで考え、自分ができることを行い、助けあっていくことが必要です。

市の地域包括支援センターは、医療や介護・福祉の関係機関と連携し、高齢者の総合相談、介護予防・自立支援や権利擁護など、さまざまな面から生活や社会参加を支援しています。