

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③～

【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

介護予防シリーズでは「地域包括ケアシステムの体制」（市報11月1日号掲載）や、地域包括ケアシステムを構成する要素の「介護予防・生活支援」（市報12月1日号掲載）についてお知らせしてきました。最終回となる今回は、「4つの助（自助・互助・共助・公助）」からみた地域包括ケアシステムについてお知らせします。

「4つの助」

地域包括ケアシステムが効果的に機能するためには「自助」「互助」「共助」「公助」という4つの助をうまく組み合わせ、高齢者のさまざまな生活課題に取り組んでいくことが重要です。

4つの助の基本は「自助」で、一人ひとりの主

体的な取り組みが大切です。しかし、自分一人で生活していくには限界があります。そのため自助を支える仕組みとして地域の中で助け合う「互助」が必要です。さらに、地域の力だけでは解決できない課題に対しては「共助」や「公助」が必要です。

自助（自分で自分を助ける）

できる範囲で炊事や洗濯、散歩をしたり、習い事やカルチャースクールを利用するなど、自分で介護予防・健康増進に取り組むこと

互助（家族や知人、地域などで互いに助け合う）

家族の支援、町内会活動やご近所などによる自主的な助け合い

共助（共に支え合う仕組みを制度化したもの）

介護保険・医療保険サービス、年金などの制度に基づく相互扶助の仕組み

公助（行政による支援）

生活困窮者の支援を目的に、自治体や国などが主導する生活保障制度や社会福祉制度のことで、税財源を基に行う支援

地域の力を活用した「互助」の重要性

住み慣れた地域で過ごすためには、豊かな地域社会の存在が不可欠です。そのための活気ある地域づくりの実現に向け、地域住民同士による「互助」の重要性が高まってきています。

特に高齢化が進む中では、元気な高齢者が働く意欲や活躍の場を持ち、豊富な知識や経験を生か

して地域社会で活動するなど、高齢者自身が「支え手・担い手」として活躍することが期待されています。

地域の中でも、住民主体の通いの場がさまざまできています。自分に合う通いの場に参加し、介護予防を行いましょう。

高齢者自身が地域の支え手・担い手になる

- ・シルバー人材センターやボランティアなどの活動で、自身が担い手となって、買い物・掃除・話し相手・除雪などのできる事を仕事として行う
- ・筋力づくりサポーターやサロンなど、地域の集まりの場を主催者となって開催する
- ・地域での声かけやお茶のみに誘う、簡単なおみ捨てを手伝う など

住民主体の通いの場

- ・筋力づくり教室、カラオケ教室
- ・ふれあいサロン、認知症カフェ
- ・個人宅での卓球教室や太極拳、生け花、お茶会
- ・老人クラブ活動
- ・公民館などでのカルチャースクール など

地域包括ケアシステムは、高齢者に限定されるものではなく、障がい者や子どもを含む地域のすべての住民のための仕組みであり、そのすべての住民の関わりにより実現されるものです。誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるように、それぞれができることから取り組みましよう。