

重点は「介護予防」と「生活支援」。 地域活動で効果を!!

新しい「介護予防」とは、自分の健康増進だけでなく、住民同士の活動に役割を引き受けるなど意欲的に参加し、心と体の健康寿命を延ばすことをいいます。

生活支援とは、日常的な「住民同士の支え合い活動」をいいます。あわせて「サロンや様々な支え合い活動に参加」することで介護予防にもつながります。

※注 介護保険サービスについては継続して受けることができます。



「支えて元気!! 支えられて元気!!」 元気がつながる「支え合いのまちづくり」!!

これからは元気な生活を長続きさせることが何よりも大切になります。そのためには心が元気がなくてはなりません。

元気が小さくなりかけた人も、もちろん元気いっぱいの人も「支え合い活動」で「担えること」を見つけて、「元気をさらに大きく」しましょう!

心が元気なら身体の元気も長持ちします。あなたも支え合い活動の担い手として一歩を踏み出してください。

なぜ?

(改正前の介護サービスの課題)

- ▶ 介護人口の急増（膨張）で、保険財政が厳しくなっている。
いまのままでは、やがて介護サービスを減らすか増税かを迫られる。
- ▶ 介護サービス利用中の課題
 - 地域生活は今の介護サービスだけでは支えられない。
- ▶ 現在および将来の深刻な人口減少
 - 労働力不足で、増加する介護需要に応える、ヘルパーなど専門の労働力が確保できない。
 - 地域で高齢者を支える若い世代が減っている。
- ▶ 団塊世代の高齢化の問題。
さらに40年後には、高齢者人口が全人口の約40%になる。

平成37年

高齢者1人に対し
現役世代(15~64歳)
約2.1人



これからは?

(改正後の介護サービス)

- ▶ 「介護予防」に積極的に取り組む
 - 地域活動への積極参加を促し、状態に応じた役割をもつことで心と体の活躍を期待する。
 - 「高・高サポート(支援)」のすすめ。
高齢者にも積極的に支援する側になってもらい、「高齢者が可能な高齢者への支援」を期待する。
- ▶ 介護保険では未対応な「高齢者の生きがい」(趣味など)をサポートする支援が必要になる。
- ▶ 支援を受けながらも自分でできる支援活動に参加し、住み慣れた地域で充実感を感じながら明るく生活することが、介護予防と重症化の予防にもなり、生活の喜びにもつながることを期待する。
- ▶ これからは簡単な生活支援の要望が一気に増加し、支援の必要性がさらに高まる。労働力や財政の面からも対応が必要になる。



取り組み

「元気な支え合いのまち」をつくる 担い手になりましょう!!

ステップ① 「身近な困りごとに耳を傾けましょう!」

- ▶ 地域の高齢者、すでに活動をしている人、知り合いなどから、地域でどんな支え合いが求められているかを見つけましょう。
- ▶ 自分でやってみたいこと、参加したい活動はなにかを考えてみましょう。
- ▶ 人としての「元気な生活」や「生きがい」の面からは、話し相手や趣味などでの寄り添いも重要な支え合い活動です。

