

— 特集 —

支える勇気が 東温をつくる

始めよう **支えあい**

地域包括ケアシステム

す
ぶ
つ
な
ぐ

連
係
プ
レ
ー

地
域
力

東温で最期を迎えたい

日本は、世界でも類を見ないスピードで高齢化が進んでおり、団塊の世代が全て後期高齢者（75歳以上）となる2050年以降本格的な「超高齢社会」を迎えます。東温市の人口をみると、全体が33,654人（10月1日時点）で、うち65歳以上は10,032人（高齢化率29・8％）です。

人口減少が進む中、高齢化率の上昇は避けられませんが、東温市では、「第7期高齢者福祉計画・介護保険事業計画」を策定し、住み慣れた地域で、人生の最期まで尊厳をもって自分らしい

生活を送りたいという誰もが願う希望が叶えられるまちづくりに取り組んでいます。

今必要な「地域力」

この計画のポイントとなるのが、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が一体的に提供され、地域で支えあう体制を整備する『地域包括ケアシステム』の構築です。このシステムは特定の世代や一定の地域が対象ではなく、今、東温市で暮らす若い世代の人たちにこそ必要な仕組みといえるでしょう。それはこのシステムが、すぐに実現できるものではなく、一步一步の地道な努力によって、実現するものだからです。

県下で一番「住みやすいまち」といわれる東温市が、将来にわたり持続的に発展を続けるためには、各地域に住む皆さんそれぞれの自主性や主体性が発揮され、特性を活かした「地域の力」が必要です。今月の広報とうおんは、地域包括ケアシステムの構築を目指し、主体的に活動する皆さんをご紹介します。

上の写真は、地域包括支援センターで作成中の「認知症カルタ」の読み札です。皆さん一人ひとりの支える勇気が、地域に暮らす人たちと繋がり、東温市を創りあげていくことでしょう。



渡部 元衛さん（南方）

未来を見据えて、
住民主体で活動する、
協議体。

東温市には数回の勉強会を経て2つの「生活支援体制整備事業協議体」が発足しています。名称は難しいですが、活動を紐とけば、地域の力を育てていくことに繋がる身近な取組みが活動の中心です。それぞれの地域や目線で見つけた課題や解決策をもちより、情報共有して他地域に横展開できないか、主体的に取組む皆さんが集まって意見交換を繰り返しています。しかし、役割負担（やらされている）と感じてしまえば、どんな活動も長くは続きません。



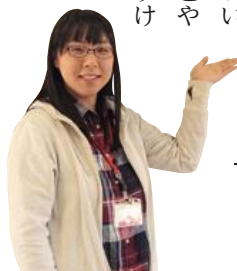
川内地区で活動続ける渡部元衛さん（南方）は、活動のきっかけとなった当時の勉強会を振り返ります。「活動当初はモヤモヤがありましたね。集まって地域の課題を洗い出していくうちに、『この課題は誰が解決するんだろう？』と皆考えました。今にすると、当事者意識がなかったんでしょう。今までは、地域の課題を洗い出して、担当窓口に伝え、施策に反映してサービスを受けるというピラミッド型でしたが、何回も勉強会を重ねていくうちに、メンバーは皆『これからは地域の力で解決しよう』と考えるようになりました」と話す渡部さん。また、『重いゴミ出しに困っている、高いところの電球の付け替えで困っている』という身近な困り事は、地域の繋がりで解決できると思うんです。現代は近所付き合いが薄れて、かつ、



一人暮らしが増えているので、すぐに介護サービスを利用しがちですが、将来の負担は目に見えています。民生委員、PTA、老人会、NPO、ボランティア団体など。これからは行政に頼らない、地域の力で課題を解決する仕組みを作っていく時代と考えています」と、未来を見据えます。

重信地区で活動する本田加代子さん（田窪）は、「地域包括ケアシステム、協議体」とい

と、すごい内容を話さないといけないと感じますが、そんなことはありません。この集まりは、『編み物を教えてほしいけど誰かいないかな？』など、自分手が届く範囲の困り事を共有して、参加者で繋がりをもっていくための集まりです。雑談の中に色々な地域の情報や気付きがあって、『あ、これくらいの方が参加しやすいな』と思います。難しく考えなくても、支えあい、が自然とできる社会がいいなと思います。名称はもっとやわらかい言葉を考えていただけだね（笑）」と、新しい参加者を募ります。



お気軽に
ご参加いただけます

協議体の次回開催
日付 平成30年12月18日(火)
時間 13時30分～15時
場所 川内公民館 会議室



選択...
住まい...
支援...

知ろう！東温市の

地域包括ケアシステム

地域包括ケアシステムの捉え方



出典：平成28年3月 地域包括ケア研究会報告書より

右の図は、地域包括ケアシステムの5つの構成要素である医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が、互いに連携しながら有機的な関係を担っていることを示しています。生活の基盤となる「住まい」「生活支援」を植木鉢、土と捉え、専門的なサービスである医療・介護・福祉を植物と捉えています。植木鉢や土のないところに植物を植えても育ちません。地域包括ケアシステムでは、高齢者のプライバシーと尊厳が十分に守られた住まいが提供され、安定した日常生活を送るための「介護予防・生活支援」があることが基本となります。そこで初めて、専門職による「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・福祉」が効果的な役割を果たすものと考えられています。



東温市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター 坂元 愛さん

主役は地域の皆さん。
コーディネーターは地域を繋ぐミツバチ



東温市社会福祉協議会 生活支援コーディネーターの坂元さんに話を伺いました。
「2017年5月に成立した、いわゆる地域包括ケアシステム強化法によって、東温市でも事業の枠組みが出来上がりました。よく「自助・互助・共助・公助」という言葉が使われますが、介護保険（自助）をはじめ、これからは、地域の繋がりが生む支えあい互助が力を発揮します。ご近所のあいさつや回覧板の配布、少しの声かけや気遣いは、どなたでもできる。支えあい、地域への参画、新しい取組みを創ること、既に活動しているボランティア団体の皆さんと、支援を必要とする人たちを繋いでいく仕事です。幅広い知識と、なにより地域で支えたい想いをもって活動する皆さんとの人脈が一番重要です。皆さんが生きて暮らすためにも多くの方と出会い、地域のミツバチになれるよう取組みたいと思いますので、気軽に声をかけてくれたら嬉しいです」

認知症になっても 住み慣れた東温で 暮らしたい

いまや老後の最大の不安となる「認知症」。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症の人が記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果周りの人との関係が損なわれることもしばしば見られ、家族が疲れきって共倒れしてしまうケースも少なくありません。とすれば認知症対策は、高齢者だけの問題ではなく、若い皆さんも自身の未来のために考え、行動する必要があるのではないのでしょうか。

東温市の地域包括ケアシステムでは、認知症への対策も盛り込まれています。地域包括支援センターで認知症地域支援推進員として活動する富永さんに話を伺いました。

「認知症かもしれない」とはじめて気づくのは本人とされています。その時、ご家族や地域の皆さんには、本人の味方であってほしいと伝えられています。認知症になって家庭や地域での役割や思い出がなくなっていくといった自分の人生が脅かされる恐怖に対して、一番安心感を与えられるのは、身近な人の支えです。

未だに認知症に対する偏見は存在します。認知症になっても大丈夫と言える東温市づくりのためには正しい知識の啓発が必要で、私たちは様々な取り組みを行っています。認知症のことで困ったら、本人は勿論、ご家族の方も安心してご相談ください」



東温市地域包括支援センター
認知症地域支援推進員 富永 智さん

認知症を地域で支えよう 4つのサポートを紹介します

01 専門職による初期対応 初期集中支援チーム



認知症になっても様々な理由で受診ができていない、内服ができていない、介護サービスの利用に繋がっていない人に対して、集中的なチームアプローチをする、30年度からの取組みです。40歳以上で家庭で生活している人が対象で、専門医と医療・介護の専門職によるチームが各家庭に赴き、支援対象者ごとに支援内容を検討していきます。東温市では、これまで3例の実績があり、正しい情報提供、必要なサービスの説明、心理的サポート等を集中的に行い（最長6か月）、引継ぎ後にモニタリングを実施します。

02 正しい知識を広めよう 認知症キャラバンメイト



認知症キャラバンメイト
吉田 典夫さん

地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する認知症サポーターをつくる認知症サポーター養成講座。その講師役となるのが、認知症キャラバンメイトです。東温市では、30～70歳代の地域住民や事業者が、認知症の人が行方不明になった時の捜索訓練や啓発活動など幅広く活動しています。

あくまでもボランティア活動で「無理なく、楽しく、より良いまちに」をモットーに。一緒にまちを良くする仲間を求めています。

認知症ってこんな病気

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、司令塔の働きに不具合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が半年以上継続している状態を指します。

認知症の症状は「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の大きく2つに分けられます。中核症状は、脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状のことをいい、行動・心理症状は、本人の性格や人間関係・生活環境、心の状態などによって出てくる症状をいいます。

中核症状1 記憶障害



覚えられない、すぐ忘れてしまう
脳の一部の細胞が壊れ、そのはたらきを失うと、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害が起こります。

中核症状2 見当識障害



時間、場所、人がわからない
今がいつなのか、ここがどこなのか、自分がどういう状況にいるのかを理解する脳のはたらきが著しく低下します。

中核症状3 理解・判断力の障害



考えるスピードが遅くなる
答えるまで長い時間がかかったり、簡単な計算ができなくなります。しかし時間をかければできるので、急がせないことが大切です。

中核症状4 実行機能障害



日常の作業がこなせなくなる
例えば、普段どおり献立を考えて必要な材料を用意し、段取りに従って主食、おかずなど複数の料理を同時につくるができなくなります。

03

自分にできることから 認知症サポーター養成講座



認知症に対して正しく理解し、認知症の人や家族を地域で温かく見守り支援する応援者となる認知症サポーターを養成する講座を開催しています。

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の応援者です。認知症は誰でもなる可能性のある病気なので、他人事として無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。一人ひとりがすべて違うように、支える方法も一様ではありません。まずは講座を受講して、自分になにができるか？を考えるきっかけをつくってほしいと思います。

04

踏み出す勇気 目を配り、声をかけよう



認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す目印であるオレンジリングが渡されます。地域の中で「この人は認知症かな」と思っ

て声をかけるときにも、オレンジリングを身に付けていることで、周囲にも「あの人は、認知症の人のお手伝いをしているんだな」と一目で分かります。認知症の人が困っている様子がいたら「なにかお手伝いすることはありますか？」と一声かけてみましょう。たとえ、具体的な援助はできなくても理解者であることを示すことができます。



10月29日に開催した愛媛医療センターでの認知症サポーター養成講座



重信中1年生を対象にした認知症サポーター養成講座

Interview

講座を受講してー

患者さんの生活の質を高めるためには、周囲の支えがとても大事だと思います。大事に思えばこそ、そうそ〇をつくことが必要な場面もあると今回の講座で学びました。将来現場で活かすのはもちろんですが、普段の生活でも、周りの人に目を配って、支えあえる地域をつくっていければと感じました。



愛媛医療センター在学の皆さん

お気軽にご相談ください



地区のタウンミーティングで、「声かけの仕方を教えてほしい」というお声をいただくことがあり、地域の力を感じて嬉しい限りです。出前講座の開催や、包括支援センターの主催で「認知症サポーター養成講座」を、地区に出向いて開催することも可能ですので、お気軽にお問い合わせください。また、認知症や介護に関することでお悩みの方も、お気軽にご相談くださいね。

☎ 964・4408
岡長寿介護課 介護給付係



長寿介護課 宮下 保健師