

# 地域で支え合い 笑顔つながり 安心して暮らせるまちへ

高齢化が進む中、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちにするためには、介護予防の取り組みとともに、地域の支え合いが欠かせません。町では、介護が必要になったとしても、認知症になったとしても、関係機関と地域が一体となって高齢者を支えるまちづくりを進めています。

今月号では、無理なく取り組める身近な「助け合い」や「支え合い」について紹介します。



野沢・大久保サロンの様子（7月8日撮影）。  
新型コロナウイルス感染症の影響で、久々の活動となったこの日、参加者の皆さんは元気よく棒体操に取り組んでいました。

## なぜ支え合いが必要なの？

平成12年に介護保険が導入されてから20年が経過しました。

この間、介護サービスが充実して、介護にかかる負担が軽減される一方、家族形態や生活様式の変化も相まって、全国的に地域の支え合いや、つながりが薄れてきているといわれるようになりました。

さらには、高齢化が進むにつれ、介護は必要でなくても、家事や移動手段といった日常生活のちよつとした困りごとに対する支援ニーズが高まっている現状もあります。

そこで、平成27年に介護保険法の改正により、地域の助け合いや支え合いを支援し、公的支援と組み合わせることによって、地域全体で高齢者の生活を支える仕組みづくりが進められることとなりました。

高齢者のみ世帯や、一人暮らし高齢者世帯が増える中、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにするために、公的支援だけでは不十分なことが多く、一人一人の介護予防の取り組みとともに、地域の支え合いが欠かせないものとなっています。

## 他人事ではない2025年問題

日本の人口減少が進む一方、団塊の世代が75歳を迎える2025年には、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上となり、認知症患者は700万人を超え、65歳以上の高齢者数は2040年度まで増加が推計されています。

少子高齢化がさらに進むと、介護人材の確保だけでなく、介護保険料などの社会保障にかかる負担にも影響が出てきます。

町の高齢化率は、令和2年4月1日現在、65歳以上が46.4%、75歳

## できることから始める！

### さりげない見守り

- ・最近見かけない
- ・郵便や新聞がたまっている
- ・夜になっても電気がつかない
- ・朝まで電気がつきっぱなし
- ・あてもなく歩き回っている
- ・もしかして認知症かも？

## 皆さんの行動や気付きが 支え合いの第一歩

### 日頃のお付き合い

- ・笑顔であいさつ
- ・お茶のみでの会話
- ・おすそわけ
- ・できる範囲での助け合い

以上が28.1%と2025年問題を上回っていますが、町には元気な高齢者が多く、また、昔ながらの人と人とのつながりが色濃く残っていて、地域の特性を活かした地域づくりに主体的に取り組む地域や団体などが増えてきています。

自分らしく地域で暮らし続けるためには、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが大切です。役割を持つことは、生きがいや介護予防にもつながります。支え合いを他人事ではなく、自分のこととして考えてみませんか？

## 「気になるサイン」 に気付いたけど、 どうすれば… 分からない時は 抱え込まずに相談

それぞれの相談窓口が互いに連携し、本人や家族が必要とするサービスや制度、医療につないで支援します。承諾なしに本人や家族に情報元を伝えることはありませんので、安心して相談ください。相談しづらい場合は、本人や家族に相談窓口を紹介するだけでも構いません。

早めの対応が問題解決につながります。お気軽に下記までご相談ください。

相談窓口	問い合わせ先
地域の身近な相談窓口	地区の民生委員
介護や認知症に関する相談窓口	にしあいづ地域包括支援センター ☎45-3327
生活に関する困りごと相談窓口	西会津町社会福祉協議会 ☎45-4259
介護や福祉の制度に関する相談窓口	福祉介護課 ☎45-2214
健康に関する相談窓口	健康増進課 ☎45-4532



## 介護が必要になったとしても 在宅で生活したい人を支援するために

町が、今年の2月に介護認定を受けていない65歳以上高齢者にアンケートを実施したところ、今後、介護が必要となっても在宅で生活したいと答えた人の割合は75.7%でした。

個人や地域の支え合いでは抱えきれない課題に対して、町の高齢者福祉サービスがありますので、ご活用ください。

### 《町の高齢者福祉サービス》

サービスの種類	内容
緊急通報システム	見守りが必要な一人暮らし高齢者などに、簡単な操作で緊急事態の通報が可能な装置を貸与します。コールセンターから定期的に安否確認も行います。
徘徊高齢者・障がい者探索システム	徘徊行動のある認知症高齢者の行方が分からなくなった場合に、迅速に居場所を特定できるよう、GPS端末機を貸与します。家族のスマートフォンから居場所と行動歴が確認できます。
徘徊高齢者・障がい者特定QRコード	徘徊先で警察に保護された時に、登録番号から身元を特定し、速やかに家族へ連絡するためのQRコードシールの配付を行います。
配食サービス	日常的に調理が困難な高齢者などに、栄養バランスを考えた弁当を毎週火曜日の夕食時に届けます。配達時に安否確認も兼ねています。
家事援助サービス	介護認定を受けていない高齢者が、虚弱などの理由により、日常生活上の支援が必要となった場合に、シルバー人材センター登録の支援員を派遣して、調理や掃除、給油、買い物など身の回りの支援を行います。
紙おむつ給付券	排せつが困難な高齢者の衛生管理のため、町内の紙おむつ取扱店で利用できる給付券を給付します。(1か月あたり3,000円分) ※65歳未満で身体障害者手帳1級又は2級及び同程度の方も対象
散髪料給付券	寝たきりまたは認知症で散髪に出かけることができない高齢者宅に、町内の理容店が訪問して散髪を行う際の給付券を給付します。(2か月あたり3,500円分)
ショートステイ利用サービス	在宅介護者の負担を軽減するため、寝たきりの要介護者が「さゆりの園」または「憩の森」のショートステイを1割負担で利用できる給付券を給付します。(四半期ごとに3日分・年間12日分)
在宅介護者リフレッシュサービス	在宅で寝たきりの要介護者を介護する介護者の負担を軽減するため、ロータスインの食事や温泉入浴、宿泊サービスなどを利用できる給付券を交付します。

詳しいサービスの内容や要件、利用料金についてはお気軽にお問い合わせください。

〈問い合わせ先〉 福祉介護課 ☎45-2214



## 地域の集いの場に参加しよう！ 交流が人と人をつなぎ、広がる支え合いの輪

集いの場に参加する人は、他との交流の機会のない人と比べて、要介護状態や認知症になる割合が低くなるといった研究報告もあります。  
町内にはサロンが45か所、老人クラブが29クラブあり、ほかに集落で行われている活動を合わせ

ると、ほとんどの集落で何らかの地区活動が行われています。  
自分に合った活動を楽しみながら、無理なく支え合いの輪を広げましょう。



## こうしたらできるかも！ 支え合いの仕組みづくりを応援

町では、社会福祉協議会、地域包括支援センター、民生委員、サロン、老人クラブ、見守り組織、ボランティア、シルバー人材センターの代表者などで構成する「ささえ愛支援会議」を組織して、地域で抱える課題解決に向けた話し合いを定期的に行っています。

### 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果から見る 日常生活の困りごと

Q. 身体が少し不自由になったとき、手助けしてほしいことは何ですか (2,266人回答・複数回答)

- |    |           |                |
|----|-----------|----------------|
| 1位 | 除雪・雪囲い    | 1,075人 (47.4%) |
| 2位 | 通院・買物等の送迎 | 997人 (44.0%)   |
| 3位 | 掃除・洗濯     | 803人 (35.4%)   |
| 4位 | 調理        | 744人 (32.8%)   |
| 5位 | 家の周りの除草   | 653人 (28.8%)   |



生活支援コーディネーターとして、町内の社会資源を把握するため、自治区やサロン、公民館などの公共施設の活動や取り組みを調べています。

「人と人をつなぐ」役割を担うため、ささえ愛支援会議で話し合った内容や地域の困りごとを、社会資源や関係者につなぎ、解決に近づける手助けとなる活動をしていきたいと思っています。お友達同士の集まりや、体操、ウォーキングなどの活動に積極的に訪問したいと思いますので、町社会福祉協議会(☎45-4259)までご連絡ください。