

「地域包括ケアシステム」の
 充実・向上を目指して

本市の高齢者人口は年々増加傾向が続き、高齢化率は毎年ほぼ1%ずつ上昇しています（図1）。また、高齢者一人暮らし世帯や高齢夫婦世帯も年々増加している状況です（図2）。

本市では、高齢者が住み慣れた地域で自立して生活するために「地域包括ケアシステム」の充実・向上および誰もが支え合う地域共生の社会づくりを目指しています。特に「自立支援・重度化防止」を重点目標として、できるだけ長く健康寿命を保つための取り組みや地域での支え合いを育ていき、高齢者が暮らしやすい地域、認知症にやさしい安心して暮らせる地域をつくるための取り組みを推進していきます。

主な取り組み状況！

健康寿命を延ばしましょう！

口から健康長寿！



口の清潔や機能を保つことは、いつまでも自分の口からおいしく食事をし続けることにつながるだけでなく、全身の健康に影響します。本市では、歯科衛生士が各地域へ出向き、ご希望の内容に沿った歯科講話を行っています。

●内容 オーラルフレイル、口と全身疾患の関連性、口腔体操、個別歯科相談など
 ※問い合わせ、申し込みは地域包括支援センターへお願いします。

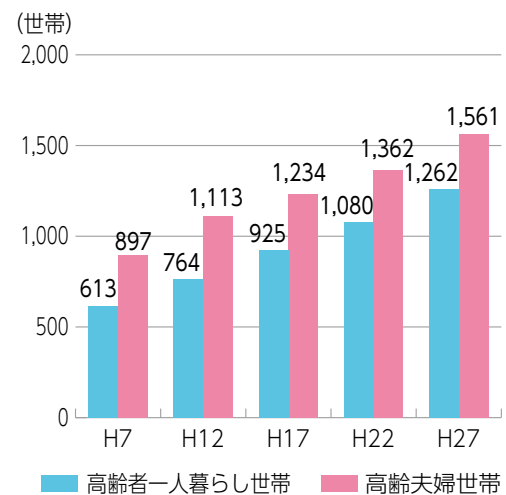
フレイル（虚弱）対策！



コロナ禍によるフレイル（虚弱）が懸念されています。意識してフレイル対策（社会参加・運動・栄養と口の健康）を行うことが重要です。週に1回集まり、人とつながり、筋トレができる「いきいき百歳体操」はフレイル予防に効果的です。※いきいき百歳体操については、12ページをご覧ください。

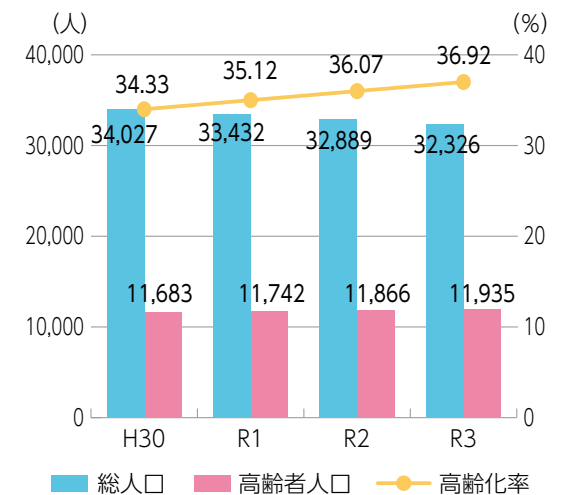


図2 高齢者一人暮らし世帯、高齢夫婦世帯の推移



出典：国勢調査帳（各年10月1日）

図1 高齢者人口・高齢化率の推移



出典：住民基本台帳（各年3月31日）

地域で支え合い、安心して暮らせるまちへ

生活支援コーディネーター



本市では、「地域支え合い推進員」と言われる生活支援コーディネーターを委嘱し、介護予防に関する活動や地域に不足しているサービス、困りごとを行政・関係機関へ「つなぐ」などの活動をお願いしています。

高齢者が住み慣れた地域でいきいきと、お互いに支え合いながら暮らし続けられるまちを目指して、コーディネーターと連携して取り組んでいます。

認知症理解のための出前講座



「認知症サポーター養成講座」は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者を増やすための講座です。寸劇などを取り入れて、「楽しくわかりやすく」をモットーに行っています。

また、「オレンジカフェ」では、認知症の方、ご家族、地域の方、誰でも自由に過ごせる交流の場として、主に介護予防センターなどで月2回開催しています。

「地域包括ケアシステム」とは、「団塊の世代」が後期高齢者となる令和7年、団塊ジュニア世代が65歳以上となる令和22年に向けて、高齢者一人一人が自身の健康を維持しつつ、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう、「住まい」「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」が切れ目なく提供される体制のことです。

