

趣味は庭いじり。
3月で満102歳を迎えられる
ご長寿の秘訣は常に動い
ていること。ハキハキしゃべ
り、何にもつかまらず歩く姿
は100歳を超えていること
をまったく感じさせません。

明日のこの世を
去るとも
今目の花に
水さやりのささい

特集 超高齢社会と向き合う

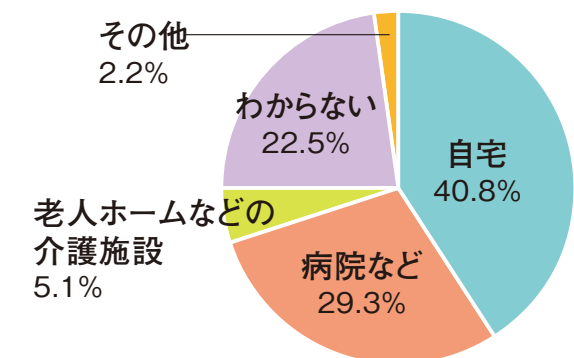
いつまでも 自分らしく 暮らしたい

ちゃんねる
連動

今回の特集の内容は
市政情報等提供番組
「ちゃんねるよっかいち」
地デジ12ch(CTY)でも紹介します。
●2月21日(木)～28日(木)放送
月・水・金・日曜日 9:30、20:30
火・木・土曜日 12:30、20:30

現在、本市の人口は、312,258人。このうち65歳以上の高齢者は79,613人で、高齢化率は25.5%という状況を迎えています。(平成30年10月1日時点)
年齢を重ねても生きがいや喜びを持ち、元気に安心して生活することは全ての人の願いです。「住み慣れた地域で自分らしく最期まで生きる」ために、自身の健康はもちろん、地域での支え合いが必要不可欠です。
今回の特集は、変わりゆく時代に備え、高齢者を支えるさまざまな立場の人を追います。

自分が最期を迎える場合、
どこで看取られることを希望しますか



※平成25年「高齢者介護に関する調査」(四日市市)

超高齢社会に突入

高齢者を取り巻く状況

高齢化の進行に伴い、一人暮らし高齢者や高齢者夫婦のみの世帯が増加するとともに、医療や介護を必要とする人も増えています。一方で、要介護状態になっても自宅で最期を迎えたいと希望する人は高齢者の約4割に達します。

こうした中で、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにするためには、医療や介護などの公的なサービスだけでなく、さまざまな関係者の力が必要になります。

特に、少子高齢化が進み、医療・介護の専門職の確保が難

しくなる中では、地域住民一人ひとりが高齢者支援の担い手となっていくことが求められます。

また、自らが長く健康でいられるよう努めることが必要不可欠です。そのために、介護予防に取り組んだり、積極的に地域に出て人と話したりすることが大切です。

現在、本市では、医療・介護制度の充実を図るとともに、地域の協力の下で高齢者を支える体制づくりに取り組んでいます。



正しい理解で つながるサポート

他人事ではない認知症

最も大切なのは
家族や周囲の人の
理解です



認知症の人と家族をみんなで支える地域づくりを推進
介護・高齢福祉課 認知症地域支援推進員 山内加奈江

65歳以上の4人に1人が認知症あるいは認知症予備軍と言われ、今や認知症は他人事ではなく自分の身近なこととして考える時代になってきています。本市では、認知症の早期発見・早期治療ができる仕組みづくりを進めているほか、認知症の人やその家族を孤立させない地域での見守り体制づくりに力を入れています。

「認知症のことを学びたい」「認知症の人を支えたい」など認知症に関することは、介護・高齢福祉課や各地域包括支援センターに配置されている認知症地域支援推進員にご相談ください。

人と人 地域をつなぐ 認知症カフェ

誰もが気軽に参加できる集いの場として、現在市内17カ所で開設されている“認知症カフェ”。認知症の人やその家族が安心して過ごせる地域の居場所として、NPO法人、社会福祉法人などの運営主体で月1回程度開催されています。

認知症の人にとっては、外出して他人と関わる機会として、そして介護者にとっては、経験者や専門職に介護の方法を教えもらえる情報交換の場として利用されるなど、さまざまな立場でさまざまな思いを持った人たちが集まります。

特別養護老人ホームうねめの里の一室で毎月第4木曜日に開催されている“オレンジカフェうつべ”。認知症の家族を持つ人たちが集まると、生活する上での悩みが自然にこぼれ始めます。認知症カフェでは、回想法や季節に合わせたイベントも開催されており、心身のリフレッシュ効果も期待されています。

22,642人(9月末時点)のサポーターがいます♪

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を随時開催しています。「認知症サポーター」には、“認知症の人を支援します”という意味を示す目印であるプレスレット(オレンジリング)を配布します。

受講を希望される場合は、介護・高齢福祉課高齢福祉係(☎354-8170)へお問い合わせください。



ここ来ると
本当に楽しい



オレンジカフェうつべ参加者
カフェではほかの参加者のお世話役

家にいると1人なので、しゃべることもないんです。でも、ここに来たら、知っている人がたくさんいて、自然にいっぱいしゃべっています。今が一番幸せです。周りの皆さんにも良くしてもらって安心して通っています。

住民主体で安心をつくる 地域で顔の見える 関係づくり



サービスを受ける地域の皆さんと支援者。支え合いの中で信頼関係が生まれています

「お互いさま」で助け合い 住民主体サービス

住民組織、ボランティア、NPOなどによる「介護予防・日常生活支援総合事業」の通所型・訪問型サービスが、市内のいくつかの地域で実施されています。高齢になると、足腰が自然に弱るなどして、買い物に出掛けることやごみ集積所までごみを運ぶことさえ難しくなります。さらに、外出することがおっくうになり、閉じこもりがちになる人も増えます。そういった現状を受け、高齢者を地域全体で支えようとする意識が芽生え、買い物や病院へ付き添うなど生活の支援を行ったり、集いの場を設けたりする活動が始まっています。

要支援1・2の人、基本チェックリスト該当者で
ケアマネジャーから紹介のある人などが対象です

通所型サービス ニコニコ茶屋

趣味につながる活動や脳トレなどを行った後は、体を動かします。少し汗をかいたら、みんなで昼食タイム。できることできないことをお互いに補い合いながら、充実した時間を過ごしていました。



訪問型サービス 困りごと支援事業

病院の付き添いにゴミ出し、掃除に洗濯。依頼されたことを支援者はテキパキとこなします。休憩のついでに「最近調子はどう?」と会話が始まりました。一人暮らしの高齢者にとっては、いざというときに頼れる心強い存在です。



橋北地区は高齢化率が高い地区で、高齢者の社会参加が課題となっています。何かできないか、と考え高齢者が集える喫茶を始めました。徐々に地域の人々が支援者として手助けをしてくださるようになり、学童保育や防犯活動、そして総合事業の住民主体サービスまで活動範囲を広げられました。さまざまな場面で地域の人とつながる機会が増え、たくさんの感謝と笑顔に出会ってきました。今では、僕自身の生きがいにもなっています。

NPO法人 ニコニコ共和国理事長 高井俊夫さん



きっかけは
「高齢者の
居場所づくり」

地域で取り組む

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、重りを使った高知県発祥の筋力運動です。平成14年に開発されたこの体操は、今や全国で400を超える市町村で行われています。三重県内で初めて取り入れたのは本市で、現在では、市内の70カ所で行われるなど、広がりを見せています。

いきいき百歳体操は、住民の「やりたい!」という声で始めることができ、立ち上げ当初に地域包括支援センターの支援を受けた後はDVDを見ながら住民同士で運営します。体操が終わった後、独自にお茶会を開いているところもあるなど、介護予防だけでなく居場所づくりにもつながっています。

いきいき百歳体操は、行政主導ではなく、「地域住民が自分たちのために自分たちで地域に体操の場をつくって運営し、皆で元気になる」という地域づくりの視点も取り入れたものです。



地域の皆さんのやる気に動かされました

富田一色連合自治会会長 藤田信男さん

水谷さんから話を聞いたときはどんな体操か知らなかったんですが、現場を見に行ったら、地域の皆さんの「やりたい!」という声と熱意がすごかったです。地域の高齢者が元気になると、公会堂を開放し、当初パソコンの画面を見ながら体操を行っていたので、自治会としてテレビを購入しました。新しいものを取り入れることは勇気が要りますが、その地域の住民の熱意にできる限り応えることが、自治会の役割だと思っています。



筋力づくりと居場所づくり 気軽に寄り合って介護予防

一人じゃないから
継続できる



いきいきサロン転ばぬ先のオモリ
世話役代表 水谷武彦さん

たまたま仲間が、北地域包括支援センターが開催する「いきいき百歳体操住民説明会」に参加して、「地元でやろう」と話が盛り上がりしました。早速、北地域包括支援センターの職員さんと今後の進め方を打ち合わせて、公会堂の無償利用申請や自治会との話し合い、チラシ作成などを進めました。初回は26人の参加者でしたが、口コミで区内に浸透し、想定していた40人の枠はあっという間に埋まりました。1週間に1回集まるので、参加者が元気かどうか分かります。ワイワイガヤガヤの雰囲気、体操よりもおしゃべりの方が健康の秘訣かもしれません。

あなたも「いきいき百歳体操」を始めてみませんか

いきいき百歳体操の立ち上げ支援は、地域包括支援センターが行っています。まずは、住民説明会で内容を見て聞いて体験してください。担当地域の包括支援センター職員が向きますのでぜひお問い合わせください。

杖が必要
なくなったんやわ

次来るのが
楽しみ



北地域包括支援センター
☎059-365-6215
中地域包括支援センター
☎059-354-8346
南地域包括支援センター
☎059-328-2618

患者に寄り添う医療体制 安心の急性期医療と 地域連携

市立四日市病院

地域連携・医療相談センター サルビア

市立四日市病院は、命に関わる緊急で重症な病気やけがなどに対し、高度な専門的医療を提供する急性期病院です。そして、急性期治療を終えた患者が安心して退院できるよう、その支援の役割を担っているのが、「地域連携・医療相談センター サルビア」。ここでは、医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)・看護師など11人の専門スタッフが常駐しています。



1日に80件以上の相談を受けることも

サルビアでは、退院後の療養や介護など、病気によって起こるさまざまな生活上の不安や心配事について、相談を受けています。必要に応じ、院内の医師や看護師、リハビリスタッフ、薬剤師などの関係職種と、また地域の医療や介護・福祉などの関係機関とも連携して、患者やその家族の意向に沿った生活が実現できるよう、一緒に考えていきます。「介護保険のサービスを使うにはどうしたらいい?」「近くにどんな病院や施設があるの?」など、気軽にお尋ねください。

市立四日市病院
地域連携・医療相談センター
サルビアのスタッフ

在宅療養を進めるために 退院時カンファレンス

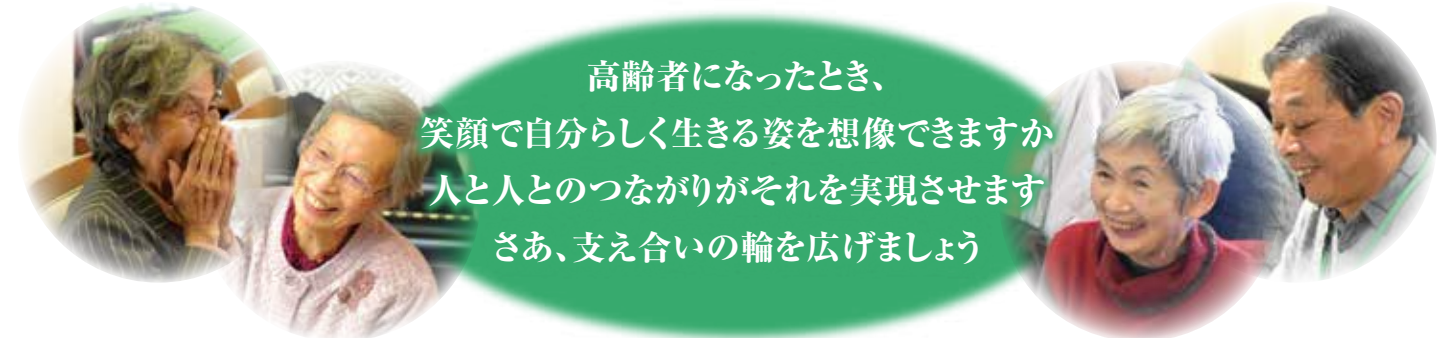
患者やその家族が望む在宅療養を実現するために、退院前にその病院や住んでいる地域の医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・ケアマネジャーなどの関係職種が集まって行う話し合いを退院時カンファレンスといいます。

本市では、四日市医師会が平成19年度に全国に先駆けて「退院時カンファレンスマニュアル」を策定しました。10年が経過し、さらに医療と介護の連携をよりスムーズにできるよう、四日市医師会を中心に医療と介護に携わる多職種が集まり、それぞれの専門職の役割を明確にした「改訂版退院時カンファレンスマニュアル」を策定しました。これにより退院に合わせて早期に生活の支援が受けられる体制づくりを強化しました。

「自宅以最期を迎えたい」といった希望を実現するため、四日市市は在宅医療の推進に取り組んでいます。



▲退院時カンファレンス



高齢者になったとき、
笑顔で自分らしく生きる姿を想像できますか
人と人のつながりがそれを現実させます
さあ、支え合いの輪を広げましょう

●この特集についてのお問い合わせ・ご意見は

介護・高齢福祉課 ☎354-8170 FAX 354-8280
市立四日市病院(サルビア) ☎354-1111(代表) FAX 354-2214
健康福祉課 ☎354-8281 FAX 359-0288
広報マーケティング課 ☎354-8244 FAX 354-8315