

## 地域包括支援センターで、地域の支えあいのお手伝いをしています

酒々井町の65歳以上の高齢化率は31%を超えています（下表参照）。  
今後ますますの高齢化が進むと考えられています。

	平成21年4月	平成31年4月	10年の変化
酒々井町総人口	21,447人	20,778人	669人 減少
高齢者人口（65歳）	4,384人	6,592人	2,208人 増加
高齢者人口（75歳）	1,532人	2,967人	1,435人 増加
高齢化率（65歳）	20.4%	31.7%	11.3% 増加
高齢化率（75歳）	7.1%	14.2%	7.1% 増加
介護保険の認定者	486人	836人	350人 増加

### これから発生してくる地域の問題は？



#### ● ひとり暮らし高齢者の増加

（孤独、ちょっとした困りごとを誰にも頼めない、孤独死 など）

#### ● 認知症の高齢者の増加

（家の場所を忘れた、ゴミの曜日を忘れた、消費者被害に遭う など）



#### ● 介護保険の認定者が増えれば、皆さんが負担する介護保険料が高くなる

（月1万円の時代！？）

#### ● 少子高齢化のため、今後ますます介護サービスの担い手が不足

（サービスを受けたくても受けられない時代が来るかも）



## どうすればいいの??

高齢者が増えること自体は問題ではありません!!

平均寿命（男性：約 80 歳/女性：約 86 歳） 健康寿命（男性：約 71 歳/女性：約 74 歳）

★「健康寿命」：ヒトが心身ともに健康で自立して生活できる時間

平均寿命と健康寿命の差：不健康な期間（男性：約 9 年/女性：約 12 年）

解決策：平均寿命と健康寿命の差を縮めれば良い

●元気に暮らすためには：「家に引きこもらない」

週に 1 回程度は、皆で集まって会話や体操などしましょう！



これまでの介護予防は機能訓練重視

- ・チェックリストで要介護状態になりそうなひとを把握
- ・行政などが呼びかけて介護予防教室に参加してもらった

その結果は

- ・参加した高齢者は介護予防教室に行っている間は元気だが、予防教室終了後、もとの生活に戻ってしまった：独り暮らしの家に戻ると「誰とも話さない」、「体操もしない」：元の木阿弥  
⇒認知症や要介護状態になった

●これからの介護予防

機能訓練だけでなく、通いの場や生活支援（ゴミ出しや掃除、買い物など）

をはじめとした様々な活動の場づくりを、住民の皆さん（特に元気な高齢者

の方など）の力を借りて作り出して行きましょう!!



「住み慣れた地域で日常生活を送ることができること」を確保するため

専門的な技術が必要な身体介護は専門職が、専門職でなくてもできる生活支援や助

け合いは住民が主体となり、地域で支え合う仕組みを作っていく活動です。

★地域の多様な主体（NPO法人やボランティア（有償含む）、元気な高齢者 など）

市町村ごとに配置されている「生活支援コーディネーター（地域包括支援センター職員が兼務）」が地域を回ります。随時行なう座談会や、戸別訪問で皆さんの困りごとや地域の課題、活動などをお聞かせください♪