

地域包括ケアシステムのある暮らし



Aさんの15年後はどうなる？

市内で一人暮らしのAさん(75歳)の生活

地域包括ケアシステムの5つの柱を実際の生活にあてはめると、このような感じになります。(Aさんは架空の方です)

右の表のように、現在75歳のAさんですが年齢を重ねるにつれ、体は少しずつ衰え、介護度や体の具合、生活パターンなどの状況が徐々に変わっていきます。

なにもしないでおくと、要介護3以上の、かなり重度の介護状態になりがちです。ただし、Aさんのように、地域包括ケアシステムが確立されると、たとえ一人暮らしで15年が経過しても、重症化を防ぎ、その人らしく元気に、少しでも長く、安心した在宅生活を送ることが可能となります。

高齢者の皆さんも、支え手である周囲の皆さんも協力して取り組んでいく必要があります。

自助

互助

年齢	75歳
状態	<ul style="list-style-type: none"> 一人暮らしで杖歩行 娘(40代)は遠方に住んでいる
①住まい	<ul style="list-style-type: none"> 自宅で生活
②介護	<ul style="list-style-type: none"> 要支援1 ケアマネジャーが生活目標と一緒に考え、自立に向けた支援を実施 ヘルパーサービス(清掃の一部支援)
③医療	<ul style="list-style-type: none"> 病院(内科、整形外科)通院中(高血圧、膝)
④介護予防	<ul style="list-style-type: none"> <u>地域の集いの場(サロン)に参加し、楽しみ、生きがいとなっている。</u> <u>健康づくり介護予防を目的として自宅で体操を行い、日記をつける</u> <u>食事は自分で作る</u> <u>買い物は自分で行き配達を依頼</u>
⑤生活支援	<ul style="list-style-type: none"> <u>近所によるごみ出し支援や声かけ</u> <u>サロンへの参加(地域が見守りの場になっている)</u> 安心コール

年齢	90歳
状態	<ul style="list-style-type: none"> 一人暮らし 寝たり起きたり 室内は歩行器、外出は車いす 物忘れは年齢相応 娘(60代)は退職後、頻繁に来訪
①住まい	<ul style="list-style-type: none"> 自宅で生活 住宅改修で手すり、段差解消
②介護	<ul style="list-style-type: none"> 要介護3 ケアマネジャーによる調整・自立支援 ヘルパーサービス(食事作りや買い物などの家事、排せつなどの身体支援) デイサービス通所(入浴・交流など、デイサービスが楽しみになっている) 車いす、手すりのレンタル(貸与) ポータブルトイレの購入
③医療	<ul style="list-style-type: none"> 病院(内科、整形外科)通院中(経度の心不全、高血圧、膝) 一時、心不全で入院をし、歩行状態が不安定。退院前に介護度変更の手続きを行い、上記のサービスの追加調整をしてから退院
④介護予防	<ul style="list-style-type: none"> <u>地域の集いの場(サロン)に参加し、楽しみ、生きがいとなっている。(娘来訪時)</u> <u>ソファで足上げ運動</u> <u>なるべく座る時間を多くする</u> <u>自分でカレンダーやメモ帳に予定記入</u>
⑤生活支援	<ul style="list-style-type: none"> <u>近所によるごみ出し支援や声かけ</u> <u>サロンへの参加(地域が見守りの場になっている)</u> 民生児童委員による見守り 安心コール

今後の生活支援の取り組み

今後は、ご自身の住む地域で安心して暮らしていくための「介護予防や生活支援をきっかけ(目的)とした地域づくり」に向け、市の地域を7か所に分け、仮称「地域支え合い検討会(生活支援・介護予防)」を開催する予定(今年度は市内4か所程度)です。

「検討の場」を設けさせていただく際には、地域ごとの構成員として、町内会の皆様や介護予防サポーターをはじめ、各関係者の皆様に参加をお願いする予定です。

その場で課題やアイデア(具体策)を話し合っただき、そこからモデル地区を設定し、助け合いの地域づくりの実現に向けて取り組んでいく予定です。

地域包括ケアシステムに関する問い合わせ・ご相談

市長寿あんしん課 包括支援グループ
(地域包括支援センター)
中央4丁目 稚内市保健福祉センター2階
☎ 23-8585

地域包括ケアシステムのイメージ

病気になったら…

医療

いつまでも元気で暮らすために…

介護予防

集いの場、サロン
介護予防教室等

生活支援

見守り、外出支援、
配食サービス、家事支援、権利擁護等

介護が必要になったら…

介護

施設・居住サービス
特別養護老人ホーム、
老人保護施設、
グループホーム等

在宅サービス
訪問介護、通所介護、
訪問看護、ショートステイ、
小規模多機能型居宅介護等

居宅介護
支援事業所
ケアマネジャー

住まい

・自宅
・サービス付き高齢者
向け住宅等

地域包括ケア
システムの調整役
地域包括支援センター