

# 私たちの手でつくる 地域包括ケアシステム

住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせる  
社会づくりの実現のために

住民運営による認知症カフェ



“ちよるる”と一緒に  
考えてみましょう!

住民運営による通いの場活動



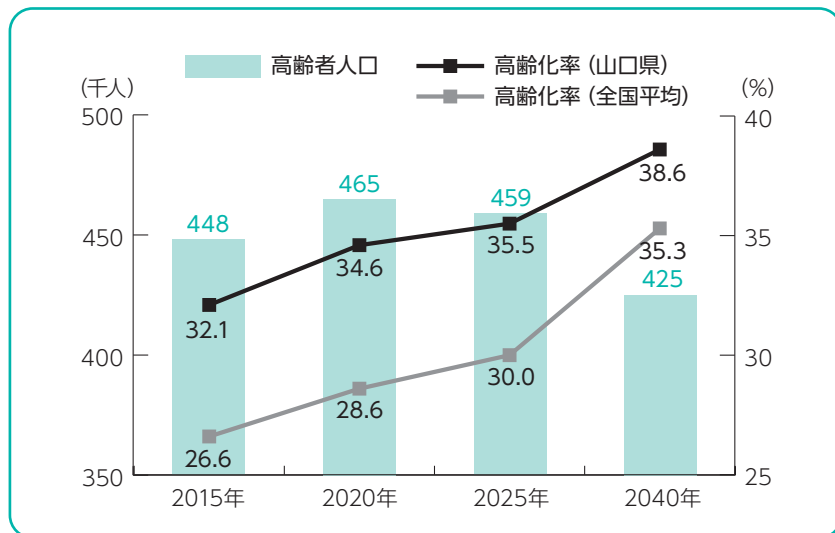
©山口県

も  
く  
じ

- |     |                      |        |
|-----|----------------------|--------|
| 第1章 | これからの山口県のすがた         | P2-3   |
| 第2章 | 身近な地域のできごと           | P4-5   |
| 第3章 | 私たちが地域でできること         | P6-7   |
| 第4章 | 地域づくりのチャレンジ          | P8-9   |
| 第5章 | 私たちの生活を支えるしくみ        | P10-11 |
| 第6章 | 地域包括ケアシステムを構築していくために | P12    |

# 第1章 これからの山口県のすがた

## 1. 高齢者人口と高齢化率の推移

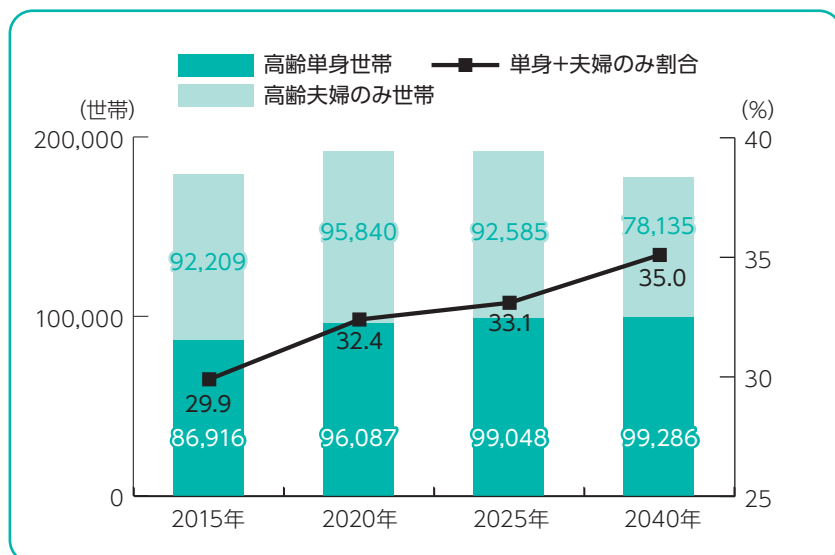


2020年以前：「国勢調査」（総務省）  
 2025年以降：「日本の都道府県別将来推計人口（平成30年3月推計）」  
 （国立社会保障・人口問題研究所）

山口県の65歳以上の高齢者人口は2020年にピークになります。しかし、高齢化率は若い世代の減少により、年々高くなります。山口県の高齢化率は、34.6%と全国第3位となっています。（2020年現在）

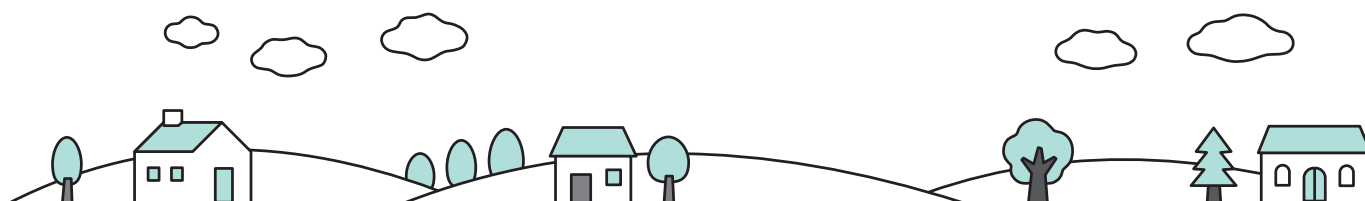
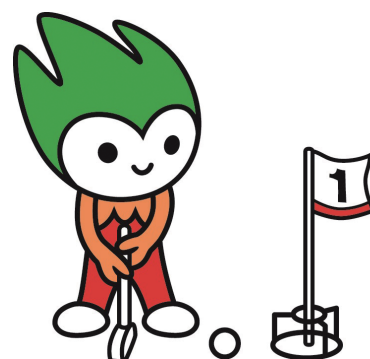


## 2. 高齢者世帯の推移

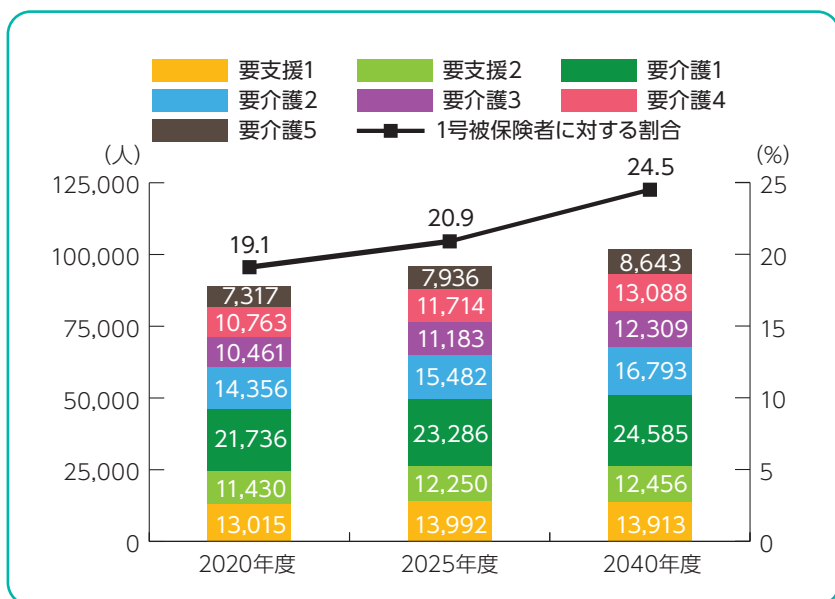


2015年：「国勢調査」（総務省）  
 2020年以降：「日本の世帯数の将来推計（都道府県別推計）（平成31年4月推計）」  
 （国立社会保障・人口問題研究所）

山口県の高齢者だけの世帯数は、2020年まで増加していきます。高齢者だけの世帯の割合は2025年には、33.1%となります。



### 3.要支援・要介護認定者数の推移



2020年度 : 「介護保険事業報告」(厚生労働省)  
 2025年度以降: 各市町の推計数値(「見える化」システムの「将来推計機能」による)の集計



介護認定を受ける高齢者の数は増加する見込みです。

要介護状態になったとき、どこで生活したいですか？

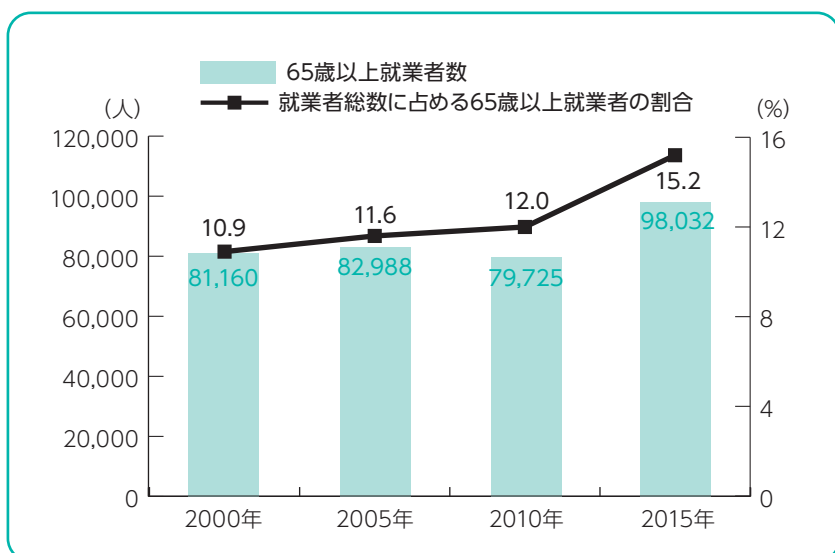
### 4.認知症の人の推移

山口県の認知症の人の数は、2012年では約6.3万人、2025年には約9万人になり、65歳以上高齢者に対する割合は、現状の約7人に1人から、約5人に1人に上昇すると見込まれています。

認知症とは、脳の細胞が減少し、働きが悪くなっていく病気で、誰にも起こりうる可能性があります。  
 認知症になると、日常生活をうまく営むことが難しくなり、周囲の見守りや支援が必要になることがあります。



### 5.高齢者の就業の状況



「国勢調査」(総務省)

高齢者の就業者は、2015年には就業総数の15.2%を占めており、年々増加しています。  
 また、79.0%の高齢者が社会活動に参加しています。

「高齢者などシニアが活躍することができる社会づくりが進んでいる」と感じている県民の割合は年々増加しています。

## 第2章 身近な地域のできごと

### ある地域の風景

病気で入院したあとは、  
どうなるのだろう



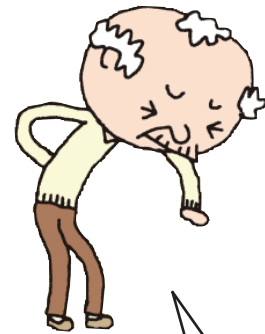
最近、  
体が弱ってきたなあ！



じいさんの介護があるから、  
気軽に出かけられん…



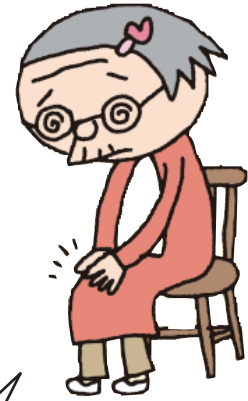
仲間と一緒に、地域のために  
活動したいなあ



車がないので、  
買い物は不便じゃ…



家の中で、この間、転んだよ。  
ひとり暮らしだから心細い…



こんなとき、どうしたらいいので  
しょうか？



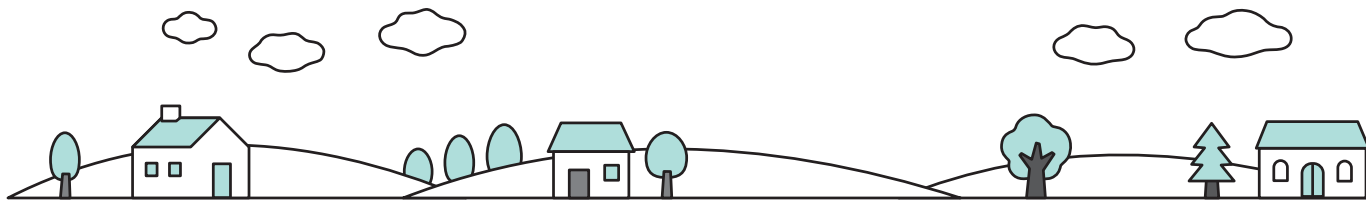
お答えしましょう



# ちょこっと

# 講義

「地域の困りごとの解決」



## 私たちの暮らしや地域をもっと知る

私たち自身の生活上の困りごとや悩みごと、地域の課題について、次のチェック表で確かめてみましょう。

私個人の問題は、私たちの地域の課題かもしれません。

まずは、住み慣れた地域のことをもう一度よく知ることが大切です。



### ○か×をつけてみよう！

- ごみを捨てに行く場所が遠い。
- みんなが気軽に集まれる場所がほしい。
- 買い物や通院が不便。
- 気になるひとり暮らしの人がいる。

地域の課題に対して、どのようなことが自分たちでできるでしょうか？

その他、困りごとや悩みごと、地域の課題を書いてみましょう。

まず、大切なことは一人で悩まないことです。

困りごとなどありましたら、地域の**民生委員**さんや専門機関である**地域包括支援センター**に相談しましょう。

しかし、個人の手や地域のみなさんの力で、解決できることもあるということも覚えておかなければなりません。

私たちがこれまで大切にしてきた、ご近所同士の“お互いさま”の支え合いをもとに、自治会の会合などで、地域について話し合い、自分たちで解決する方法を考えることも重要です。つまり、自分たちの暮らしをよくしていくには、住みよい体制づくりが必要であり、**地域住民のパワーが必要不可欠**なのです。

# 第3章 私たちが地域でできること

## 地域の課題を解決する時の3大原則

- ① 私の問題は地域の課題と考えよう
- ② 地域の課題は、地域みんなで解決しよう
- ③ 「お互いさま」の気持ちで「支え合い」をしよう



**Q** 誰かがやってくれるのでは？

**A** 少子高齢化が進む中、生活の支援を必要とする高齢者は増えています。つまり、誰かではなく、「自分自身」の問題と考え、積極的に取り組みましょう。

**Q** どんなことをすればいいの？

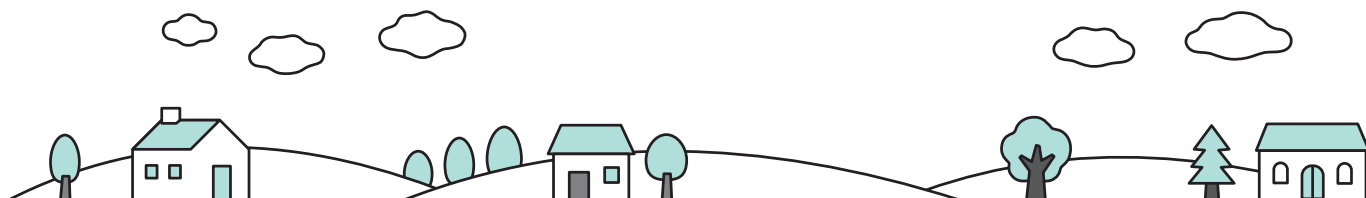
**A** 身近なことでは、地域で生活の支援（ゴミ出しや見守り等）をすることも一つです。自分のできることからはじめてみましょう。

**Q** ボランティア活動は、介護予防につながるの？

**A** 見守りや買い物支援などのボランティア活動を行うことで、困っている人を支えるだけでなく、自分自身のやりがいや生きがいにもつながります。また、体を動かし、考えて行動することにより、介護予防にもつながります。

**Q** 地域の課題を解決、話し合う場はないの？

**A** ご近所同士の話し合いや自治会の会合などの場を活用することも一つです。また、地域包括支援センター等が開催する「**地域ケア会議**」という会議もあります。この会議は、当事者だけでは解決できない困難な課題に対して、医療や介護などの専門職から地域住民まで幅広い人が集まり、解決に向けて話し合う場です。みなさんも地域ケア会議の参加のお願いがありましたらぜひ参加して下さい。



# 地域ケア会議とは？

地域ケア会議は、困っている高齢者の支援方法を検討するとともに、地域に共通した課題を発見し、その解決をみんなで考える会議です。

## ある地域ケア会議の様子

「買い物」がテーマの地域ケア会議の始まりです。



まずは、地域包括支援センターの保健師さんから今日のテーマの説明です。



みんなで買い物について困っていることを話し合いました。



みんなで現状とその解決策について、話し合いました。

## 地域ケア会議のまとめ

### 生活の現状

#### 過疎地域、近くに商店はない

- 生活バス（週3日）
- 食料品などは20km先のスーパー
- 服やメガネ等は隣市のお店
- 息子たちは、都会に住んでいる
- タクシーは、お金がかかる

### 不自由なこと

#### 欲しいものが欲しい時に、手に入らない

- バスは運行本数が少なく、自由に乗れない
- 足腰の状態がよくないので、重いものをもってバスを乗り降りするのが大変
- 購入できる量も限られる
- 隣近所に買い物を頼むのも気を遣う

### 解決できそうなこと

#### “お互いさま”を大切にする

- 買い物ツアーがあればいいな！
- 足腰を鍛えて介護予防をしよう
- 車を運転できる人に、ちょっとした買い物を頼んでみよう

## 地域ケア会議の結果

困りごとの解決のため、助け合う地域を目指すことに！

地域住民による  
買い物ツアーボランティア  
を発足



保健師さんの  
指導の下に  
介護予防教室が開始



※地域によって、開催方法・参加者は異なります。

地域住民が積極的に関わり、地域を良くしている取組として、どのような活動があるのでしょうか？

# 第4章 地域づくりのチャレンジ

ここでは、**住民主体による生活支援の取組**について紹介します。  
皆さんの地域での取組の参考にしてください。

## 三島おたすけネット

高齢者の買い物送迎支援

地域名：光市三島地区

代表：川本 文吾さん

運行開始：令和4年3月

構成人数：11人

令和4年9月取材時点

### 地域の状況を教えてください。

人口約6,400人、3,000世帯が住んでいます。高齢化率は37%で、今後、高齢者の増加や小中学生の減少が進むことが予想されています。地域の皆さんが、いきいきと元気に笑顔で暮らすことができる地域とするため、平成28年に「三島コミュニティプラン」を作成し、地域の皆さんと一緒に考え、一緒に行動し、取り組んでいます。

### どのような活動をしているんですか。

65歳以上で自家用車などの移動手段を持っていない方を対象に、自宅から地域のお店に行くことができるコミュニティ交通（買い物送迎支援）を運行しています。

現在は毎週土曜日の午前に運行しており、ボランティア5名が交代で運転しています。（光市から車を貸与されています。）

### 活動をはじめたきっかけを教えてください。

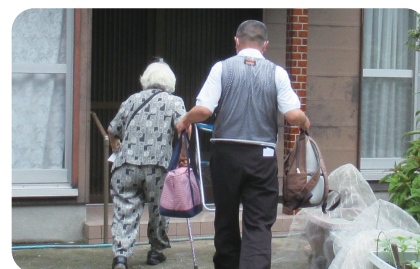
日頃から、高齢者の買い物や通院の移動に課題を感じていました。地域住民に地域の困りごとについてアンケートをしたところ、やはり、買い物に困っていることがわかりました。

そこで、車の運転ができない人の移動手段を確保しようと、地域で話し合いを重ねてきました。

### 活動に対する想いを教えてください。

利用者からは、自分で好きな食材を買い物できることや、車内やお店でのおしゃべりが楽しく、毎週の買い物が待ち遠しいとの声をいただいています。

利用する皆さんの笑顔が嬉しく、地域への恩返しにと想い活動しています。地域が一体となって、優しさ、楽しさあふれる、ふれあいの町になるよう目指して活動しています。





# 便利屋さん

高齢者の日常生活における  
ちょっとした困りごとへの支援活動

地域名：周南市八代地区 運行開始：平成27年4月

代表：手島 康成さん 構成人数：9人

令和4年10月取材時点

## 地域の状況を教えてください。

本州唯一のナベツルの飛来地です。人口約600人、310世帯で、高齢化率は53.5%です。

地域活動には多くの住民が参加しており、地域のつながりや絆が強い地域です。一方、地区内に開業医やお店がなく、病院や買い物に地区外へ出かけていく必要もあります。（週に1度診療所が開所。移動販売車の運行があります。）

## どのような活動をしているんですか。

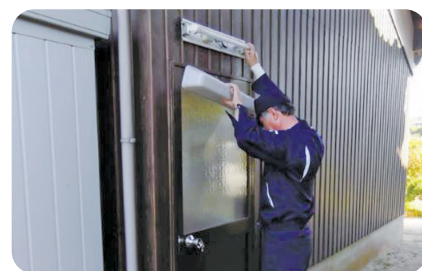
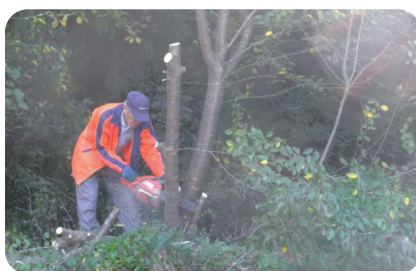
単身高齢者や後期高齢者夫婦の家庭等を対象に、庭の草刈りや木の伐採、家屋や水道等の簡単な修理といった、日常生活における困りごとへの支援活動を行っています。経験、技術を持った有志が、有償ボランティア（30分500円+材料費）として活動しています。

## 活動をはじめたきっかけを教えてください。

15年前、突如、無医地区になったことをきっかけに、高齢者の通院支援をはじめ、地域の困りごとについて地域で話し合いを重ねました。高齢者にアンケートを行った結果、日常生活に困りごとを抱えていることが把握できたことから、困りごとを手助けする「便利屋さん」を立ち上げました。

## 活動に対する想いを教えてください。

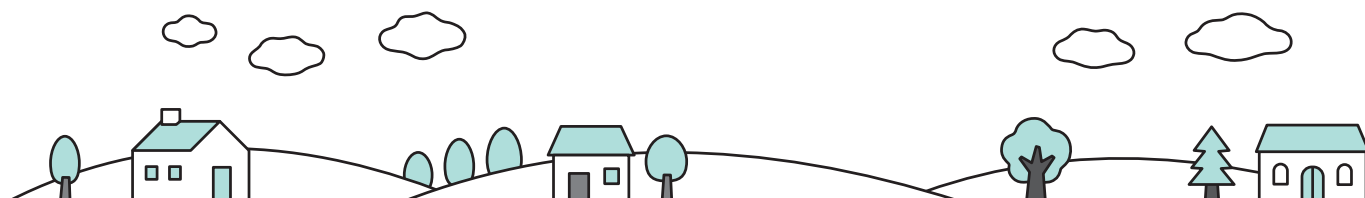
活動を通じて、地域の人々のつながりが強くなり、高齢者をはじめ地域住民が住みやすい地域にしていきたいと考えています。高齢者が地域で孤立することなく、自立し暮らし続けていただけるよう、地域の関係者で話し合いながら活動していきたいと考えています。



※ここで紹介した以外にも、皆さんの地域にもたくさんの取組があるはずです。

まずは、自分で何ができるかを考えて、行動に移すことが大切です。

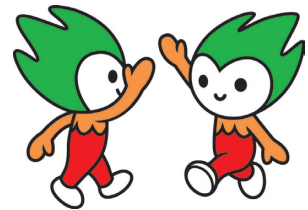
住民による取組が、どのように地域をよりよくする体制につながっているのでしょうか？



第5章では、私たちの生活を支えるしくみについて、学んでみましょう。

# 第5章 私たちの生活を支えるしくみ

## 地域包括ケアシステムの構築



### 地域包括ケアシステムとは

住み慣れた家庭や地域で、安心して暮らせるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるしくみを「地域包括ケアシステム」といいます。

このしくみは、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、地域性や地域の特徴に応じて構築していくことが必要となっています。

つまり、「地域包括ケアシステム」とは、私たちの手でつくる「地域づくり」なのです。

### 地域包括ケアシステムの5つの要素

#### 医療

#### 急性期、回復期、慢性期に応じた切れ目ない医療

在宅医療 訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーション、  
かかりつけ医、歯科医、薬局等

#### 介護

#### 介護の必要性に応じた施設サービス、居宅サービス

施設・居住系 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム等  
居宅 訪問介護、通所介護、短期入所生活介護、訪問入浴、住宅改修等

#### 予防

#### 要介護状態等とならないための予防活動

生活機能の向上・閉じこもり防止のための通所介護、生活支援のための訪問介護、介護予防のボランティア等

#### 住まい

#### 私たちの希望と経済力にかなった住まい整備

自宅、サービス付き高齢者向け住宅、軽費老人ホーム、有料老人ホーム、  
生活支援ハウスなどの高齢者専用の住宅、公営住宅等

#### 生活支援

#### 生活上の困りごとに対する支援

買い物支援や配食サービス、見守り・安否確認、身近な移動手段の確保など、地域の実情に応じた取組

# あなたのまちの“地域包括支援センター”

「地域包括支援センター」は、高齢者が住み慣れた家庭や地域で、安心して暮らしていけるよう、さまざまな面から支援します。

## 地域包括支援センターのお仕事

### お悩みについて 相談ください

介護や健康について、生活上の  
困りごとや悩みごとなど、  
あらゆる相談に応じます。

### 介護予防の取組を 支援します

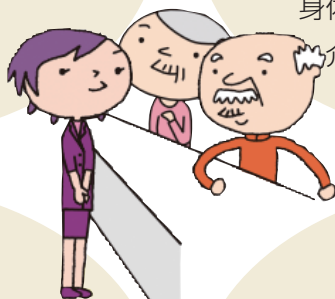
元気に生活を続けられるように、  
身体機能の向上や栄養改善など、  
介護予防の取組を支援します。

### あなたの 権利を守ります

消費者被害や虐待に関することなど、  
高齢者の権利を守るため、  
適切な対応・支援をします。

### 地域の ネットワークをつくります

安心・安全な暮らしができるように、  
サービスや人のつながりを  
つくっていきます。



地域包括支援センターが **医療** **介護** **予防** **住まい** **生活支援** の一体的な提供を目指して、皆さんの生活や自主的な取組をサポートします。

## 地域包括支援センターってどこにあるの？



- 山口県内では各市町に1箇所以上配置していて、市役所や町役場、地域の介護施設、医療機関等にもあります。

※お近くの地域包括支援センターは山口県長寿社会課ホームページを御覧ください。  
(右のQRコードをスマートフォンで読み取りいただくとホームページを御覧いただけます。)



## どのような人が対応してくれるの？



- 保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員といった、保健・医療・福祉の専門スタッフが対応します。
- 基本的には、高齢者や家族の方ならどなたでも無料で利用できますので、悩みごとなどあったら、地域包括支援センターに相談してみましょう。

# 第6章

## 地域包括ケアシステムを 構築していくために

高齢化が進む山口県、みんなが安心して暮らせる地域を  
私たちの手でつくります。

### 地域の課題を見つける

身近な困りごとから  
考えてみよう

### 地域で解決の方法を 考える

自治会の会合や  
地域ケア会議への  
参加など



### 地域で解決する 取組を行う

ボランティアや  
地域の活動に  
取り組もう

みなさんは地域包括ケアシステムの中で重要な  
「生活支援」の担い手として期待されています。  
みなさんの住む地域をよくしていくためにも  
積極的な参加・活動をしていきましょう！

