

# 年を重ねても、自分らしく暮らしたい

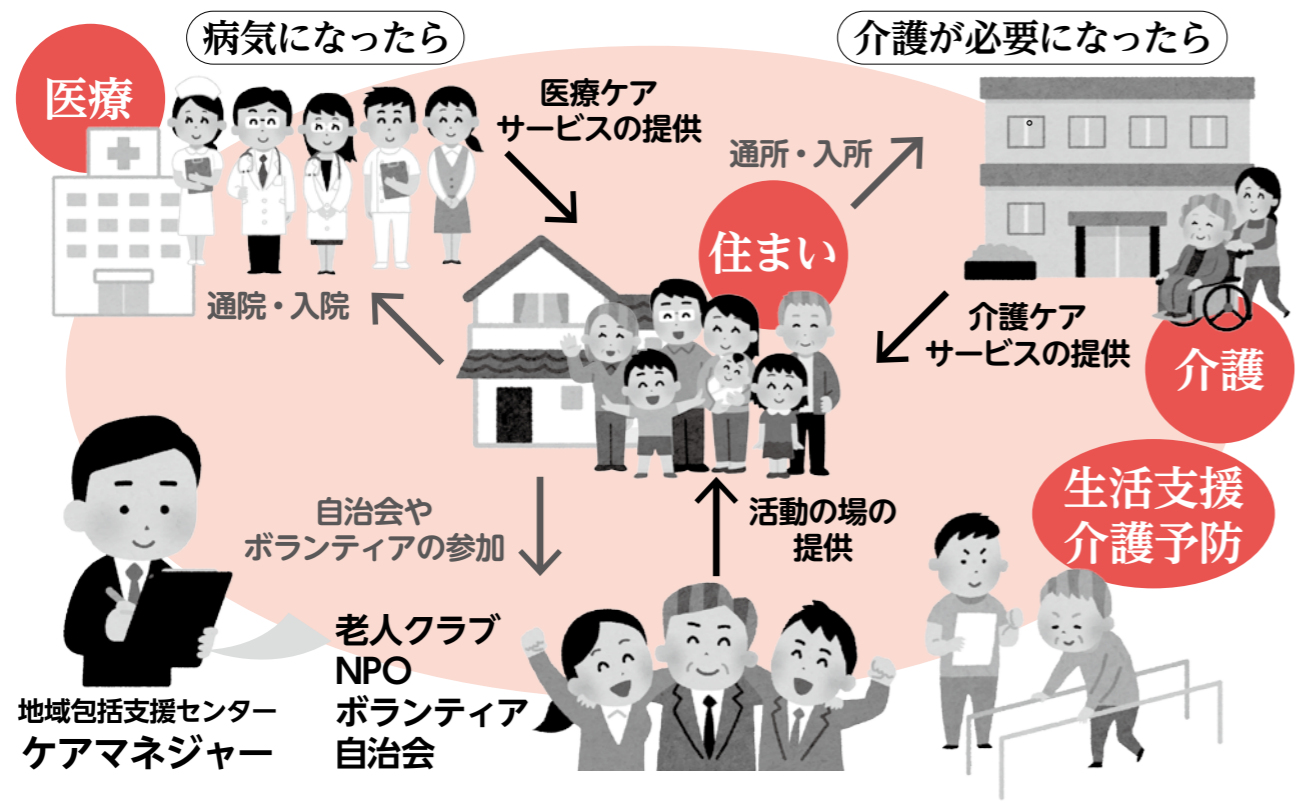
本市では、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供することができる地域包括ケアシステムの構築を進めています。よりきめ細やかな支援を行うため、面積や人口、地域づくり活動単位などから8つの「日常生活圏域」(猪位金・弓削田・後藤寺・田川・鎮西・伊田・金川・中央)を設定しました。また、日常生活圏域ごとに生活支援コーディネーターも配置しています。高齢者が住み慣れた地域で、最後まで自分らしく暮らすことができるよう、市民のみなさんに寄り添い支援していきます。

## 誰もがいつまでも自分らしく

本市では、平成30年度から地域包括支援センターの事業とあわせて「生活支援体制整備推進事業」を社会福祉協議会に委託しています。この事業では、住民や地域の組織、民間企業やNPO、ボランティアなどが連携し、地域での高齢者支援の担い手やサービスの開発を行い、高齢者の生きがいや介護予防を推進することを目的とした「生活支援コーディネーター」の配置や「協議体」の設置を行っています。

日常生活で支援が必要な高齢者などが、住み慣れた地域で生きがいを持って生活できるように「介護予防」や「社会参加」を重視しながら、地域住民が主体となって取り組む「助け合い・支え合い活動」を推進しています。

また、ボランティアなどの担い手や地域資源の発掘、ネットワークづくりなどを行い、地域の中でさまざまなサービスが提供できるように住民のみなさんと一緒に考えていきます。



## 生活支援コーディネーターがさまざまな方法で支援します

**困りごとを解決するためのマッチング**  
地域で行われているさまざまな活動をみなさんへ紹介

**各種団体との連携**  
地域の課題や困りごとなどの情報共有を定期的に行うなど、連携・協働の場づくり(「協議体」の設置)を支援

**新たな活動を支援**  
地域に必要なサービスや居場所づくりなど、新たな活動を支援

**支援者の育成**  
住民ボランティアなど、地域の生活支援活動の多様な担い手(支援者)育成を支援

**生活ニーズの把握**  
市民に対し、生活支援体制を整備するため、説明会や勉強会を通じて周知、啓発を行う

**交流の場 いきがづくり**  
高齢者の社会参加や生きがいづくりの機会を考え、新しい仲間づくりを支援

## 体、動かしていますか?

あなたは普段、どのくらい体を動かしていますか。健康なのに家に閉じこもっている人は、そうでない人に比べると、歩行障害や認知機能障害になる割合が2年で3~4倍も高くなることがわかっています。

## 高齢でも筋肉は増える!?

運動をすると、血流が改善される、食欲がわく、腸の働きがよくなる、気分がよくなるなどの効果が得られます。また、筋肉量が多いほど病気がけがをしにくく、長生きできると言われています。特に足腰を中心に筋力アップすることで、転びにくいからだを保つことができます。また、身体活動の種類に関係なく、日頃からよく動いている人は死亡リスクが軽減することもわかっています。



▲ひとりでも簡単にできる運動から初めてみませんか

## INTERVIEW あなたの不安や思いに耳を傾け、支えていきます



▲8人のコーディネーターが支えます

市地域包括支援センター・生活支援コーディネーター **平畑 尚史さん**

私たちの仕事では、みなさんが何を望み、何を行いたいのか、しっかりと耳を傾けることが大切だと感じています。地域のみなさんと一緒に「困りごと」や「助け合い」について考え、発信する機会をつくることで、誰もが安心して暮らしていけるまちづくりに繋がっていきと考えています。今後も、みなさんの思いを尊重しながら、住民、民生委員、行政、地域福祉関係者などと一体となって地域づくりを進めていきます。