

❖ **介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の狙いは？**

1 日でも長く元気な体で！



団塊の世代が75歳以上となる2025年を目指して、これまで十分に政策的な後押しをしてこなかった、生活支援・介護予防の施策をこれまで以上に市町村が推進するようにするのが目的で、要支援者だけでなく、すべての高齢者を対象に社会参加することが介護予防の考えで、体操教室やサロンなど地域で高齢者が気軽に通える場所を増やしていくということが基本であり住民を巻き込んだ地域づくりをもくろんでいます。

一方、人間も機械化されてしまった実社会では体力を使うことが少なくなり、現存する高齢者もその一員ですので、体力に自信のある高齢者は減少して日々体力の劣化を自覚している方々が現実でしょう。

※ 畑仕事（貸農園）等、体を毎日動かすことができれば良い方で。「テレビを見ながら駄菓子に口」といった毎日では体力の衰え（特に足腰の劣化）が原因で「介護保険の認定を」と求める実態が“そこかしこ”に見られます。

※ 地域には住民の取組がある。運動ではストレッチ体操をしたり、歩行・ランニング？・・・娯楽では囲碁・将棋・トランプ・花札類など自分たちで、やりたいことをしながら、体を動かしたり、話し合いながら物事を考えて「あたまを使う？」＝認知症防？。

= 「加齢に比例して体力が劣化する」これは自然の成り行きですが、昔と違って掃除・洗濯をはじめとして日常生活が電化された中で70歳を超えると「歳と共に体力が衰え」特に足腰の衰えは云うまでもありません。[まず 腰・膝の強化から・・・]



参考 = 「日本人の平均寿命（2019・7月）女性 87.32 歳 男性 81.25 歳」

（介護予防を進める視点）

介護予防の充実

☆ 介護が必要な状態にならない、たとえ介護が必要となってもできるだけ軽い状態で最期まで自分らしく生きていくことは人類共通の願いである。

☆ 今後、一層高齢化が進んでも高齢期イコール要介護期ではなく、むしろ大部分は介護を必要としない高齢者であり。高齢者自身が健康づくりや介護予防に取り組むことにより、介護を必要としない、または、介護を必要とする期間を出来るだけ短くし、自分の能力を生かし地域社会に積極的に参加することを可能とすることは、より自分らしく生きがいのある充実した人生を送ることになります。

☆ これからの高齢者は、介護が必要な状態にできるだけならないようにするため、高齢期に入る前から、心身の健康について知識を深めることを含めて健康づくりに努め、十分に備えておくことが必要です。

☆ このような取組で、元気な高齢者が増加していくことにより、高齢者自身が、地域社会での助け合いの仕組みの主体となることが可能となり、介護に要する費用が過度に増大することを防ぎ、介護保険制度に頼ることなく、高齢者自らが介護予防に取り組むとともに、高齢者相互の助け合いの仕組みを充実させていく事を望んで？？・・・。



「支え合いだより」1号・2号と自己流で活字にさせていただきましたが「何が云いたいのや??」と思われるでしょう・・・?。

「支え合いだより」1号の下段に記載の27年の指針（再掲）

要支援者等については
掃除や買い物などの生活行為
の一部が難しくなっているが排
せつ 食事摂取などの身の回りの
生活行為は自立している者が多
い。
このような要支援者の状態を
踏まえると 支援する側と支援さ

よく聞く言葉で「もう歳やから、あかんわ」
高齢者の定義は何歳からか？解らないで使わ
れながら、機械化されている現在社会に甘え
て、身体を動かさない生活が常識化されていま
す。

田畑で一仕事、「ウォーキング・散歩」、「朝晩、体
操」など、身体をいじめている人は、
日々、元気に送って?、おられます?!。

そう?思いませんか?。

右の指針の棒線部分に該当する方々は
友人・知人と助けられたり・助けたりを
しながら、時には溜り場を作って、囲碁
・将棋など、脳の洗脳も如何でしょう?。



総合事業の実施では
ボランティア活動との有機的な連
携を図る等、地域の人材を活用して
いくことが重要である。
六十歳代、七十歳代を始めとした
高齢者の多くは、要介護状態や要援
護状態に至っていないことから、こ
うした高齢者が地域で社会参加でき
る機会を増やしていくことが高齢者

❁ 総合事業の目的は、

住民主体のサービスの充実を図り、在宅生活の安心確保を図ると共に高齢者の社会
参加の促進や要支援状態となることを予防する事業の充実による要介護・要支援認定に
至らない高齢者の増加、効果的な介護予防ケアマネジメントと自立支援に向けたサービ
ス展開による要支援状態からの自立の促進や重度化予防の推進等により、結果として費
用の効率化が図られることを目指すものであり、その背景及び基本的な考え方は、

(1) 高齢者の社会参加と地域における支え合いの体制づくり

(2) 介護予防の推進・・・

を、まず目指している???

(阿弥陀各地区の福祉委員の皆さんにお願い)

■ 地域に集いの場を一か所設営（自治会館・その他 民家）

現在、阿弥陀各地区での「生き生きサロン」の小規模版のような集団で活動?。

週内=1回～何回でも、 集団=少数～

=費用の発生の場合は協議会と協議あり。

■ 各地区に「支え合い協議会」との連絡員の推薦を



⊕ 上記、詳細については、・・・後日

(文責=野々村。☎=447:1080)