

二宮町生活支援体制整備事業



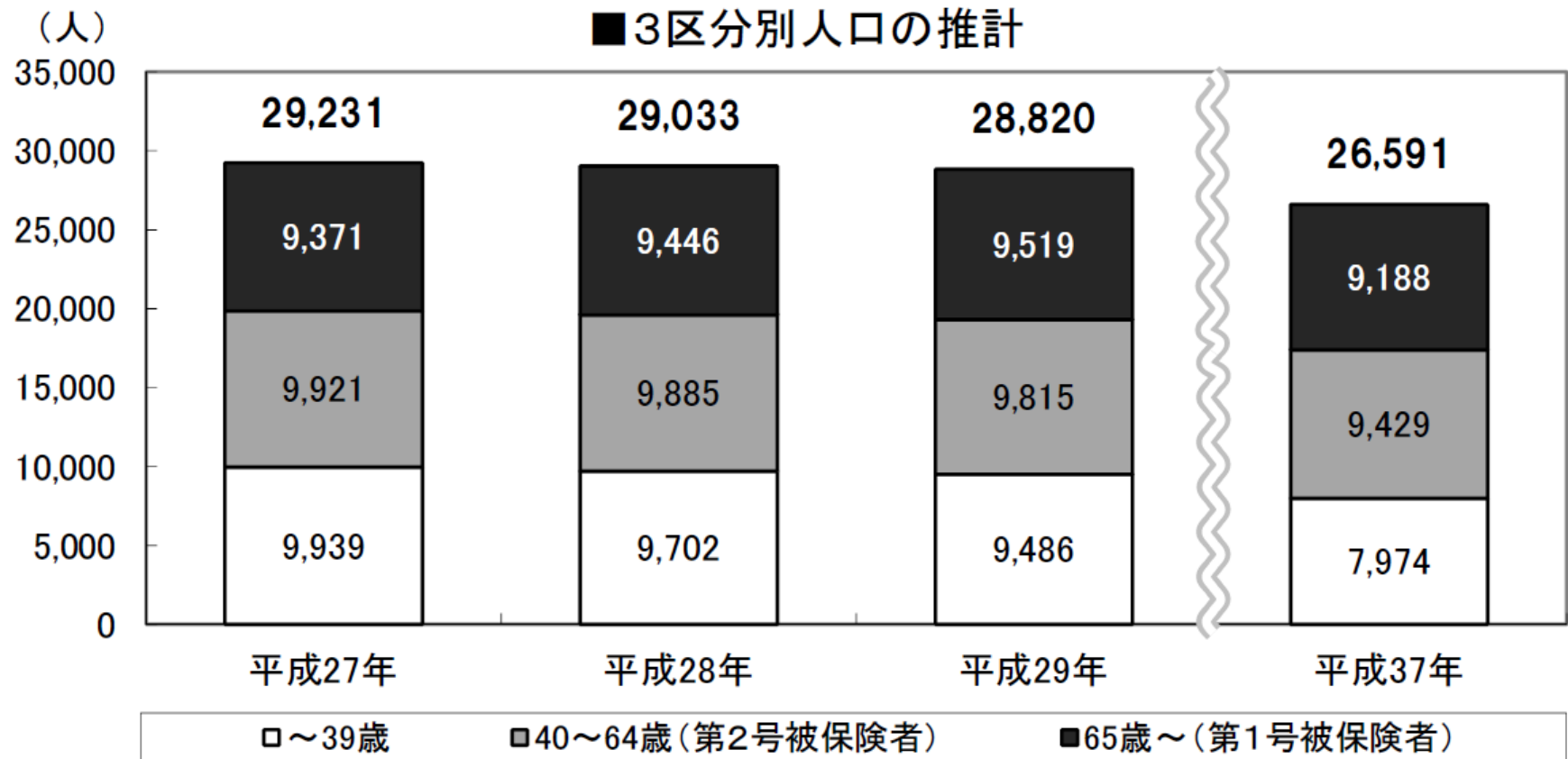
広げよう！ おたがいさま

～たすけ合い・ささえ合い・まちの宝～



ねえねえ
最近、子どもの姿が少なくなっ
たわねえ。
わたしたちのまちでも、見かける
のはお年寄りばかりよ・・・





3人に1人が高齢者だもんね～
子どもの声も聞こえないはずよ。

参考：二宮町高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画

『少子高齢化』がこの二宮町でも進んでるんだよね～
高齢化率はどんどん高くなっているのに、人口は減っているのね。
これって、若い人たちも減ってるってことよね。





にのデイサービス




みやデイサービス



デイサービスの車は、
頻繁に見かけるよう
になってきて、介護
保険使う人も多
くなったわね～


隣のおじいさんもヘルパー
さんを使ってるしね・・・
わたしらも、将来お世話に
なるんだろうね～





わたしは夫もいないし、家族も遠くにいるし、介護が必要になったら、老人ホームにでも入るからいいんだ～

老人ホーム

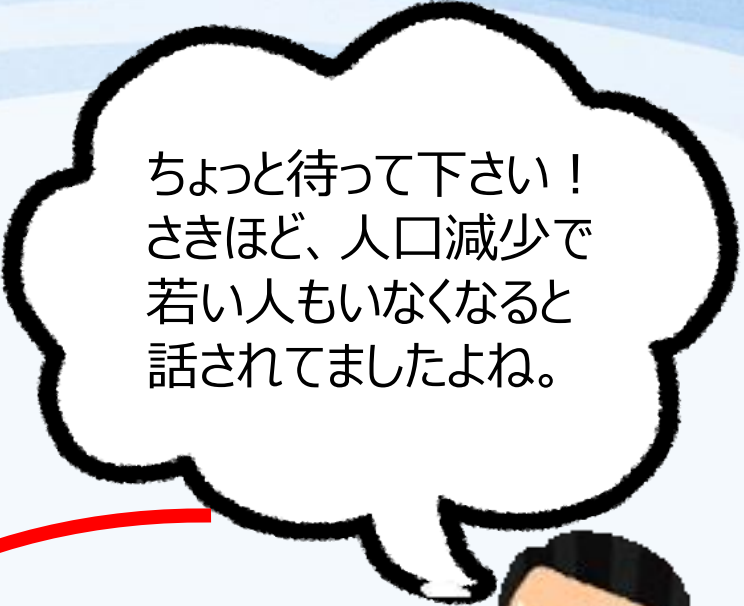


子ども達と同居する家庭も減ってきて、家族の介護も期待できないしね～



二宮町にサービス提供している事業所で働くヘルパーさん

	40歳未満	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60歳以上	合計
A事業所	1	1	1	2	1	7	13
B事業所	1	7	2	1	1	3	
C事業所	1	4	2	2	2	24	35
D事業所		3	6	3	1	5	18
E事業所			3	4	10	5	22
F事業所	1	2	5	1		4	13
G事業所	1	2	1	1	1	1	7
H事業所	1		2	2	1	3	9
回答率 / 計	6	19	22	16	17	52	132
	5%	14%	17%	12%	13%	39%	

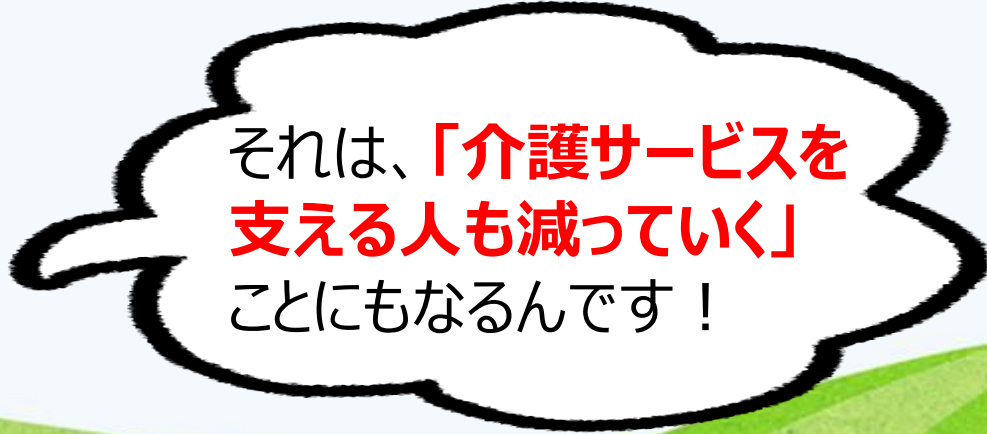


ちょっと待って下さい！
さきほど、人口減少で
若い人もいなくなると
話されてましたよね。

平成28年11月訪問介護事業所ヒアリングより



まあ！
それはたいへん！



それは、「介護サービスを
支える人も減っていく」
ことにもなるんです！

国策による



収入も減ってきて、年金暮らしなのに増税や保険料のUPとなると、**人口も減ってるから一人ひとりの負担も増えるのね...**
それはキツイわね。。

介護保険料



このまま介護サービスを使う人が増えれば...
大增税や保険料の大幅UPは避けられません。



2025年（H37）に向けた介護人材需給推計 （厚生労働省）

介護職員約253万人必要
⇒ 供給見込み約215万人

37.7万人不足

神奈川県だけでも
2.4万人以上の不足が見込まれています

人材不足も否認しません！
厚生労働省では、2025
年に向けた介護人材需
給推計を出していますが、
大幅に不足しているん
です！！



つまり…介護サービスを使いたくても使えない時代が来る!!

老人ホーム





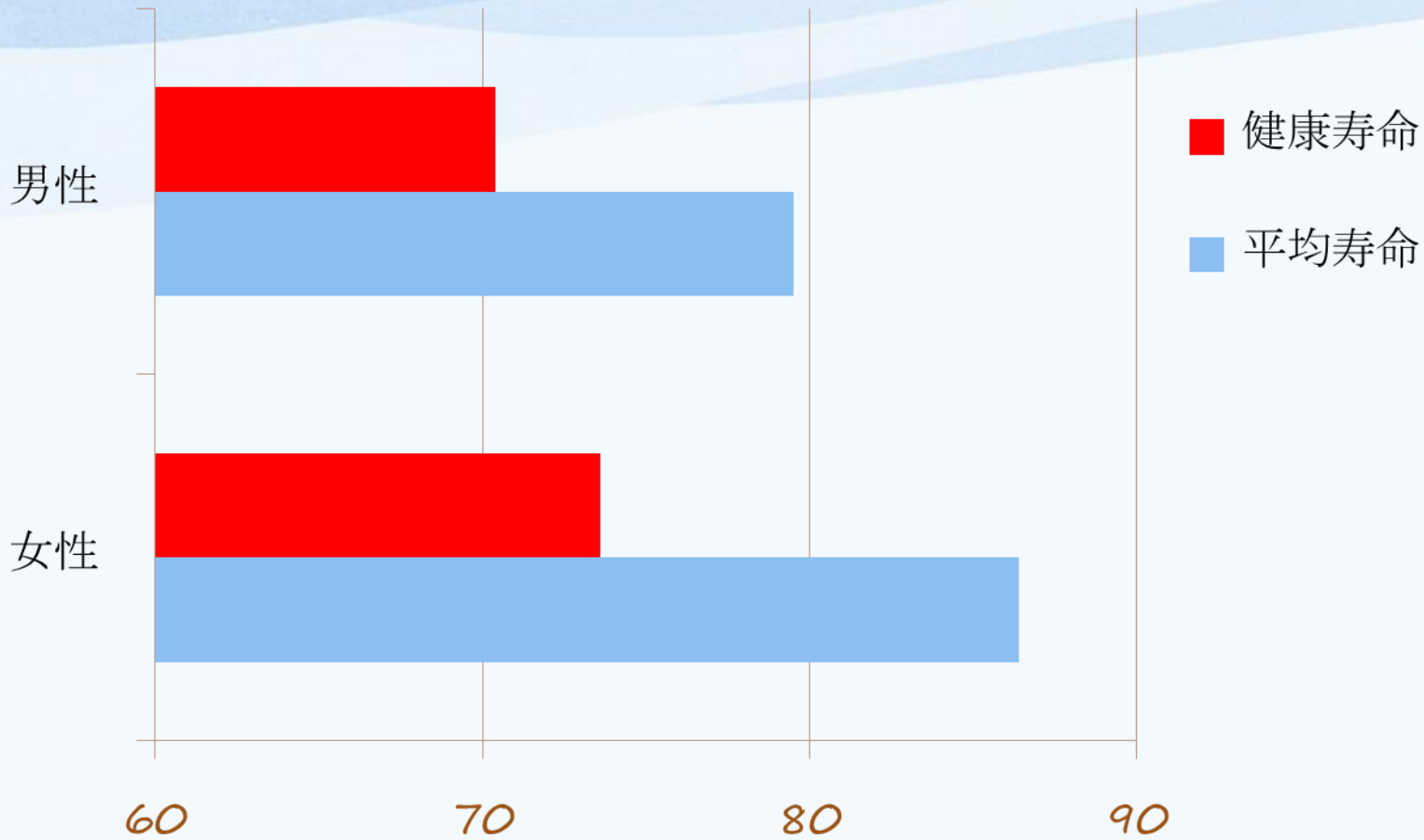
今、できる
ことは2つ
あります！

それは困った！！
さて、どうしよう・・・



ひとつは、自分自身が介護のお世話にならないよう、介護予防に努めることです！つまり、『**健康寿命の延伸**』です。





健康寿命とは、認知症や寝たきりにならないで元気で暮らすことができる期間の長さを言います。
 健康寿命を長くすることで、**要介護状態になることの抑制**や、**介護給付費の減少**にもつながります。

健康寿命の男女間の差も延ばそう！健康寿命！



社会
参加

健康長寿3つの秘訣

体力
維持

十分な
栄養

基礎体力を維持する運動

栄養バランスの良い食事

健康長寿には左図の3つの柱があり、その中でも『社会参加』が重要で、社会性の低下が体や心の活発さを失い、栄養摂取を低調にし、体を弱くするのです。

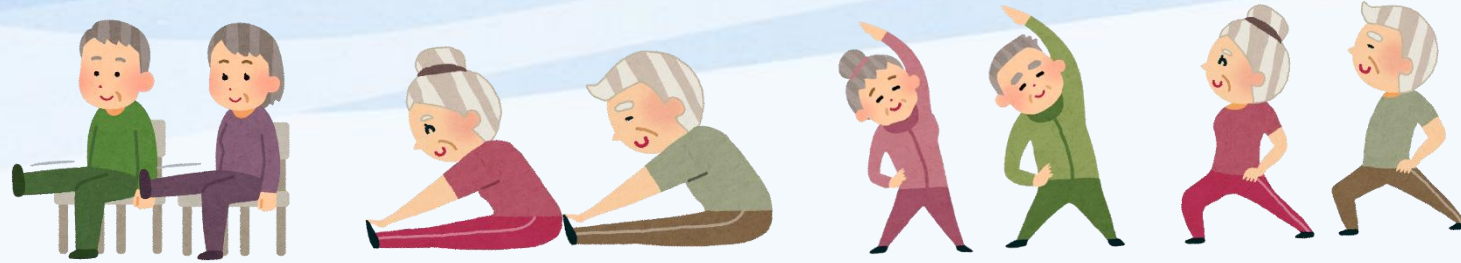
つまり…

**社会参加が減る = 虚弱化の進行
と言えます！！**

参考：東京大学高齢社会総合研究機構
(2012年)



これまでは、町の介護予防事業などで健康づくりを支援してきましたが、



今後は、全ての高齢者が住まいに身近な場所で様々な活動を通して効果的な介護予防を実践していく必要があります。「体操は苦手だけどあそこへ行けば仲間がいる」など**好きな活動を見つけて続けることで効果的な介護予防につながります。**



カラオケなどの趣味活動



グラウンドゴルフなどの運動



ウォーキングや散歩



地域の通いの場など

このように、外に出て仲間と集まって楽しい時間を過ごせば体も元気になり、食事もおいしく食べられます。このような取り組みが、『閉じこもり予防』『孤立予防』につながります。また、『地域内の自然な見守り』につながり、助け合い・支え合い活動の基盤になります。



最近、通いの場に来ないよ
うだけど、かわりないか～
何か困ってることあったら、
言ってよ～。



ふたつめは、高齡になっても住み慣れた自宅で自立した生活を送れるよう、

『支え合いの地域づくりを行う』

ことです。



地域での高齢者の暮らしは、介護サービスだけで支えられているわけではなく、また介護サービスを利用しないで暮らしている高齢者の方が圧倒的に多いのです。

高齢者の生活時間調査では、ひとり暮らし高齢者は、「一人でいた時間が11時間18分」と、一日の大半を占めていることが分かった。

出展：「平成28年社会生活基本調査結果」（総務省）

ひとり暮らし高齢者も増えていきます。
行政制度・サービスへの期待（依存）も高まりますが、人口減少により税収も減ってきます。

『自分だったら将来支え合いの〇〇があると助かる』
を今のうちから考え、行動することが重要なのです！



例えばこんな支え合い・・・



家事支援



ゴミ出し



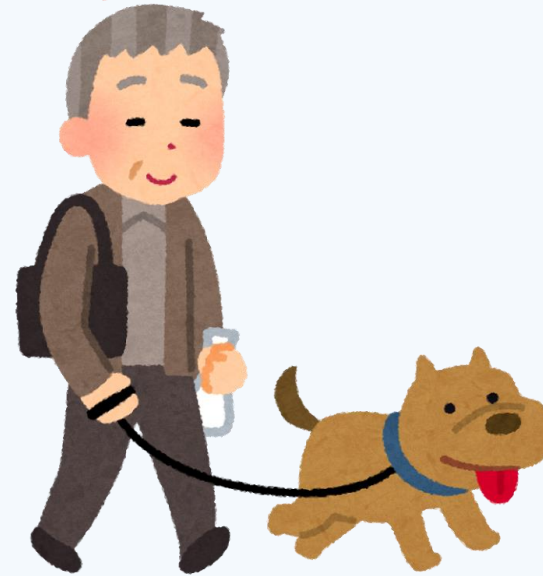
お茶飲み
話し相手



調理支援



買い物代行



犬の散歩代行



一緒に健康づくり 18

広げよう

地域の「おたがいさま」



ご近所さんでないと気づかない、
ちょっとした変化への気づき



話し合い

まずは話し合い。

ずっと住み続けられる地域にはどんな活動が必要か？ワイワイガヤガヤ、井戸端会議でみんなと一緒に考えます。



気づき



活動



活動の中で、様々な課題への「気づき」につながります。ゆくゆくの問題解決に向け、とにもかくにも情報共有。

世話焼き、物知り、看護や介護のプロ、人と人をつなぎ合わせるトリモチ人材…地域にはいろいろなお宝があります。活動することで、新たなつながりや活動者の生きがい創出、地域の活性化につながります。

二宮町の生活支援について話し合う協議体 『お互いさま推進協議会』

町の暮らしに必要なものを考えていくために、まずは今あるものをあらためて確認していくことから始めています。

今回、二宮町の生活支援サービスファイルを作りました！



地域の通いの場に置かせていただくことで、皆さんの困りごとの助けになればと思います。

また、このファイルはまだ完成品ではありません。みなさんの「困った」と「できるよ」を持ち寄って、私の地域の便利帳として充実させていくことができればステキだと考えています。