

あらためて注目される “地域の力”

監修
社会福祉法人東北福祉会
認知症介護研究・研修仙台センター
センター長 加藤 伸司



地域包括支援センターを 100倍活用する方法

情けは人のためならず

人に情けをかけるのは、その人のためになるばかりでなく、やがては良い報いとなりめぐりめぐって自分に返ってくる

あらためて注目される “地域の力”

目次

地域包括支援センターを 100倍活用する方法

備えあれば憂いなし
地域のつながり、家族のつながり…… 1

変わりゆく日本と社会
～今こそ考える、自助・互助・共助・公助の役割～…… 2

あなたは助けてくださいと
言える人がいますか？…… 3

日常時のささいなことで
困ることがあります…… 4

災害時(地震、火事、台風)には、
全ての人が困ります…… 6

緊急時のために備えておくもの…… 7

知って得する(自助編)…… 8

知って得する(互助編)…… 10

自助・互助・共助のために
地域包括支援センターの役割と
ひとりひとりができること…… 11

私たちは東日本大震災で多くのものを失いました。築いてきた家や地域は崩壊し、多くの尊い人命が奪われました。

近所の人、友人、知人安否がわかりません。地震は山を崩し地を裂き建物を引き込み、津波は町どころか地域全体を飲み込んでいきました。ほんのわずかな時間の出来事でした。そんな中で、求めたもの、そして希望は、人のつながりでした。地域の温かみ、人のありがたさ、家族の大切さを改めて感じざるを得ない出来事でした。災害によりライフラインが断絶しましたが人のつながりは壊れませんでした。地域の信頼、お互いさまの心(互酬性の規範)、人と人のつながり(ネットワーク)をこんなに強く感じたことはありません。

現在社会では、閉じこもり、引きこもり、無縁社会、孤独死、孤族等人間関係の希薄さを表すキーワードが新聞やテレビで取り上げられる機会が多くなってきました。問題は、個人が望んでこうした状態になったのではなく、そうならざるを得ない状況になった過程があり、疎遠にさせられる地域にあったのかもしれません。地域は、意識しないと弱くなっていきます。

この冊子では、身近な事例をもとに、私たちが地域に接近し地域を活かしていくためのポイントを押さえようと試みました。どんなことがあっても安心できる、住み慣れた地域で暮らし続けるための地域包括支援センター活用方法をまとめました。



備えあれば憂いなし 地域のつながり、 家族のつながり



平成23年3月11日、午後2時46分大きな地震が東日本を襲いました。多くの尊い命、そして家や車、財産が奪われました。しかし、求めたもの、残されたものは今まで見えづらかった人と人とのつながりです。地域や家族の絆は、私たちの財産です。このつながりは日々意識することが大切です。

孤独死とは、誰にも看取られることなく亡くなった後に発見されることを言います。孤独死は単に一人で亡くなることを示すのではなく、早い段階で誰かに発見され適切な処置、もしくは適切な介護がなされていれば救命できたにもかかわらず、一人で苦しみ憔悴し亡くなった場合を言います。孤独死とは言い難いですが、孤独に耐えきれず自殺する方もいます。



内閣府が報告した「高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査」によると、誰にも看取られず亡くなった後に発見される「孤独死」について60歳以上の43%が「身近な問題」と感じていることが明らかになりました。孤独死を身近に感じている人は小都市(39%)、町村(36%)に対し、大都市(47%)や中都市(45%)に多く、“都会の中の孤独”の傾向が見えます。

生きがいを感じられる場所や時間が少なくなっています。孤独を軽減する方法として、趣味を楽しんだり、友人との語らい、また仕事や役割を持って生活することが大切です。しかし、このような生きがいを感じる機会は年々減少しています。



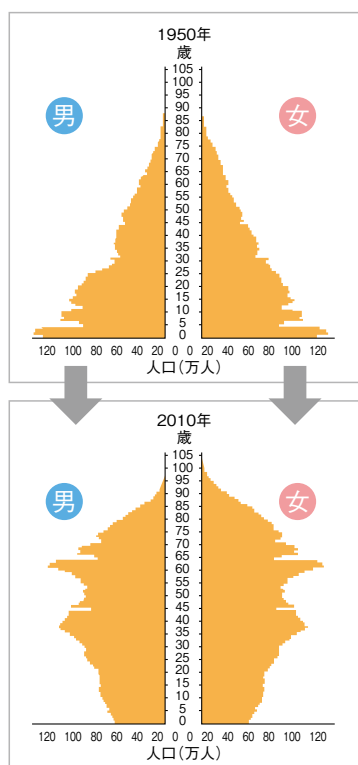
変わりゆく日本と社会

～今こそ考える、自助・互助・共助・公助の役割～

今こそ考える地域とつながる『キーワード』



1950年代の日本は、カラーテレビやパソコン、携帯電話等はなく、東京タワーの完成に歓喜し、皆貧しい時代でした。そして、それぞれの個人は、家族に属し、地域、そして国という枠組みの中で育ち、網の目で縛られた窮屈な社会ではありましたが地域で助け合う温かい社会でもありました。2010年の日本は、とても便利になり自由で豊かな国となりましたが、一方で、個人主義となり、家族は崩壊し、地域の枠組みや国の役割さえあいまいとなった、液状化した社会となってしまいました。そうした社会の中では、それぞれの役割を見直す必要があります。



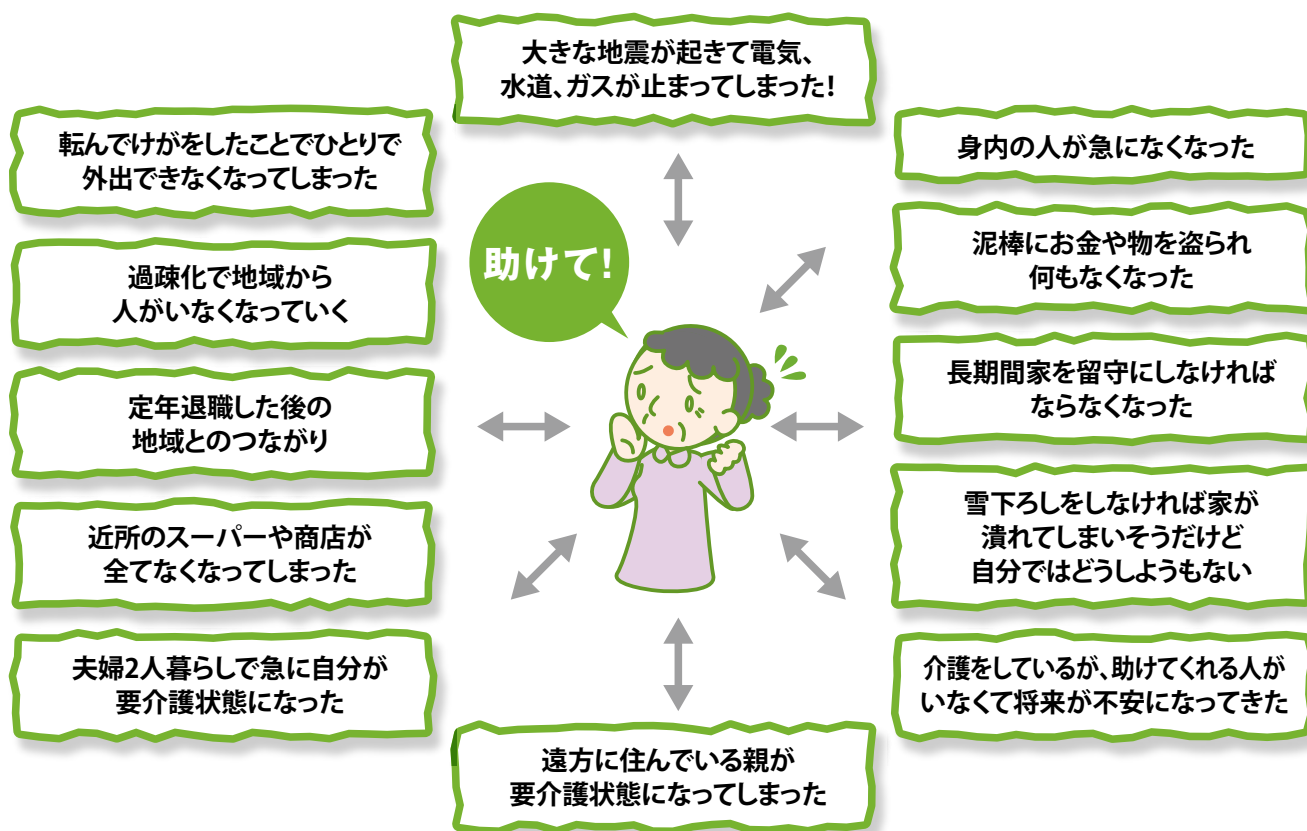
参考資料「今後の社会保障の在り方について」(平成18年5月・社会保障の在り方に関する懇談会)
「地域包括ケア研究会報告書～今後の論点整理のために～」(平成21年3月地域包括ケア研究会)

あなたは「助けてください」と言える人がいますか？

多くの人は、「誰か困っている人がいれば手助けしたい」と考えています。

一方で、自分が困った時に「だれか助けてください!」と言える人は3割程度しかいないそうです。それを妨げるのが「こんなささいなことで」という気持ちです。

日常生活の中では、たくさん困ったことがおきます。災害のような大きなことから、日常生活のことまでいつ何がおこるかもわかりません。そんな時、みなさんは誰に助けを求めますか?とてもささいなことが無縁や孤独を招きます。枠の中のようなことが起こった時、誰にもしくはどこに相談するのか考えてみましょう。



様々な出来事
(転倒、介護、病気、買い物難民)

周りの環境や心理
(助けが無い、1人で悩む、きっかけが無い)

孤独や無縁

ここで示す項目が直接“孤独”や“無縁”をもたらすのではなく
ささいな出来事の発生後、サポートがないことで引き起こされます。

日常時のささいなことで 困ることがあります

日ごろのささいな出来事から起こる不安

CASE
1

転んで怪我をしたら

一人暮らしをしている人が、骨折などで怪我をすると、日々の外出や買い物に困ります。

CASE
2

スーパーや商店街がなくなってしまった

郊外に大手の大規模スーパーなどができると、昔からあった商店街が衰退していきます。現在買い物難民等の問題は都市部でも起きています。

CASE
3

定年退職した

男性の場合、定年退職後地域とのつながりの少なさに気づく方も多いようです。専門的な知識も豊富でまだまだ、現役でできることもたくさんありますが、なかなかそうした情報が得られない場合もあります。

CASE
4

家族が亡くなった

急に身内に不幸が起こるとどのように対処して良いかだれもが困惑します。昔は、地域全体で執り行っていた葬儀も今は自分で用意しておかなければならなくなりました。

CASE
5

過疎化

現在わが国では、1,724市町村ありますが、そのうち776市町村で過疎が起こっています。これは全体の45%にもなります。過疎化することで防災、教育、保健、福祉など日常生活を維持する上でたくさん問題が生じてきます。

CASE
6

親の介護をしているが助けがない

在宅介護には誰にでも先の見えない不安があります。長期の介護を継続していくためには、体力も必要ですが、何よりも周囲の理解と支えが大切です。そして介護者自身の心身の健康です。介護保険サービスは、そのような在宅介護を支援する制度でもあります。

CASE
7

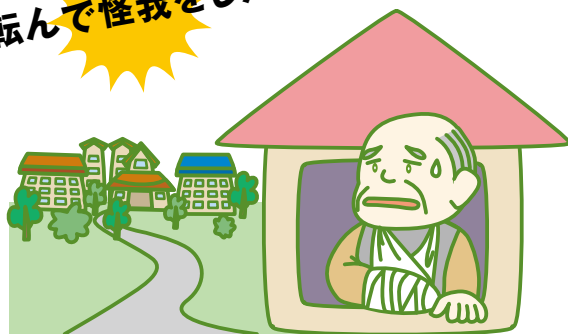
屋根の雪下ろしをしなければ家が潰れてしまう…

雪国にとって屋根の雪下ろしや雪かきはとても重要な家の仕事です。しかし、こうした降雪地域の多くは高齢者世帯が多く人手が足りずひとりで行っている現状があります。平成22年度だけでも100人以上の人が雪かきや雪下ろし作業で亡くなっており、そのうち80%以上が65歳以上の高齢者です（NHK調べ）。

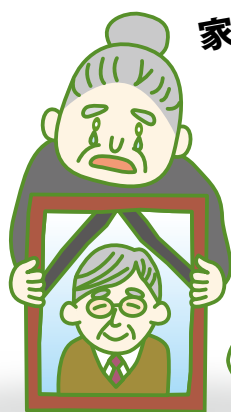
ささいな
出来事から
起こる不安



転んで怪我をしたら



家族が亡くなった



親の介護をしているが
助けがない

屋根の雪下ろしを
しなければ家が潰れてしまう...



災害時[地震、火事、台風]には、 全ての人が困ります



電気が使えません

テレビやパソコンから情報が得られません。明りがなくなりとても不安になります。



水道が止まります

水道が止まると、飲料水だけではなくトイレの水も流せずトイレに行けなくなります。大量の水を運ぶのはとても大変でした。



ガスが止まります

ガスが止まると料理が限られ、温かい食べ物食べられず、お風呂も入れません。東日本大震災の際、仙台市内では、ガスタンクや配管の損傷により都市ガス復旧には2カ月以上かかりました（地域差はあります）。



店がすべて閉店し食品が買えません

店舗は崩れ、冷蔵庫が使えません。物流も停止し店員も被災者でした。



ガソリンがなくなり車も使えません

ガソリンスタンドも電気がないと営業はできず、物流も途絶えてしまいました。東日本大震災時には通常営業までに3週間以上かかりました。



電話やメールが使えなくなります

連絡はとれなくなります。情報は、自分で外に出て取りに行かなければ何も入ってきませんでした。公衆電話も使えなくなりました。



電車やバスが使えません

移動が難しいので、買い出しや水汲み、知人とのやり取りが難しくなります。

どうしたら情報が得られる？

「近所の人からの『どこに何が売っている、誰が避難している、ガソリンはどこで売っている』などの情報や物のやりとり等支え合いが唯一の頼りになります。家の中にいたら何も助けになることはありませんでした。」

（東日本大震災、中越沖地震、阪神大震災等の被災者の声）

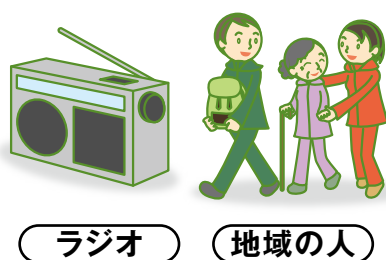
身体が弱く、外出が難しい人、
孤立している人はたちまち
生活に困り、早急に支援が
必要な人となります。

緊急時のために備えておくもの

！ 明りはなくなる



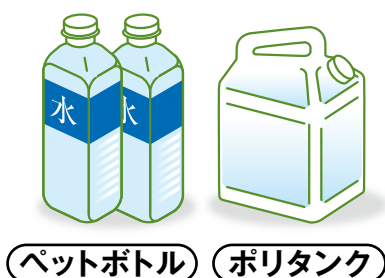
！ 情報はなくなる



！ 連絡は取れない



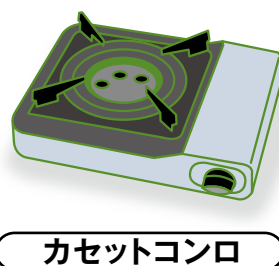
！ 水はなくなる



！ 食べ物はない



！ ガスはなくなる



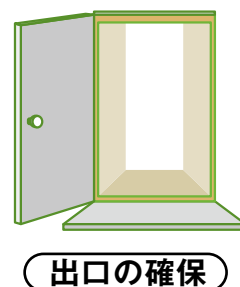
！ 着替えはなくなる



！ 足場は悪くなる



！ 家の中は危険



！ だれでも弱ってしまう



これらが不足しても地域のつながりで助けられることはたくさんあります。

もしもの時の
地域のつながりをつくっていく
ための仕事を地域包括支援センター
は行っています

知って得する?!

地域包括



知って得する

自助編

これからの無縁や孤独を 自分自身で予防するための 地域包括支援センター活用法

無縁や孤独を防止するためには、日ごろからの準備が大切です。その時が来た時にあきらめたり、慌てないためにチェックしておきましょう。

1 運動に心がけ、健康に関する知識を身につけること

何よりも自分の健康状態を知り、衰えやすい筋力の低下を防ぐことです。よく歩き、運動をすることは大切です。そのために、健康診断を受け自分の健康状態について把握しておきましょう。地域で実施されている運動教室や介護予防教室は、**地域包括支援センター**が把握しています。



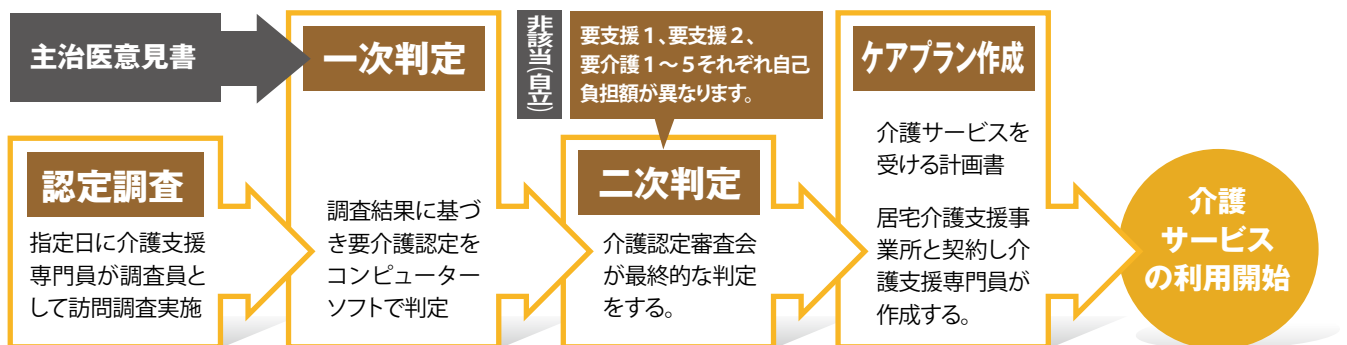
2 家族で老後の住まい方や介護の方法について話し合うこと

- ① 老後過ごしたい場所をあらかじめ決め家族に伝える
- ② 介護が必要になった時、どのようにしてほしいかを決める
- ③ 現在すでに介護が必要な人は、現在のサービスを家族全員が理解し今後の方針や見直しをしてみる



3 介護保険の知識を身につけること

要介護状態は、身体・認知機能の低下により無縁状態を引き起こしやすくなります。そのために早期発見、早期申請はとても大切です。介護保険サービスを受けるためには市区町村介護保険担当窓口に行くか、**地域包括支援センター**などに「被保険者証」を提出し申請するところから始まります。



- 認定調査時には、すべてイエスで答えずに実際にできるかどうかを試してみましょう。
- 長く利用するサービスです。安く質の高いサービスを考えるようにしましょう。
- 介護保険は一部負担です。高額介護サービス費や医療費控除が受けられる場合がありますのでよく相談してみましょう。

4 地域専門機関の情報を知ること

無縁や孤独をあらかじめ防ぎ、つながりを作る機関はいくつかあります。
どこにあり、何をするとところかを知っておきましょう。

地域包括支援センター

地域における在宅介護の問題の総合的な相談対応、ケアマネジメント（介護サービスを効果的、効率的に組み合わせること）を担う、中心機関です。社会福祉士、主任介護支援専門員、保健師の3職種が専門職として対応します。介護の相談のほかに、悪徳商法や財産管理にかかわる「権利擁護事業」、^{ようこ}「介護予防」の相談やサービス提供をしています。無縁や孤立化に対しても地域づくりやネットワークづくりを行っています。地域社会へのつなぎ役にもなりますので気軽に相談してみましょう。

民生委員児童委員協議会

地域の見守りをする民生委員の組織です。地域には必ず民生委員がいます。専門職と連携し地域全体を見守る役割を果たしています。

市区役所、町村役場

介護や福祉、生活保護、法律に関する相談窓口が設置されています。

社会福祉協議会

地域福祉を推進する団体です。ボランティアやNPOの活動を推進しています。地域のサロンの展開を支援したり、見守り、支え合いのための活動を行っています。「日常生活自立支援事業」による福祉サービス利用支援や金銭管理、「生活福祉資金」として資金貸付も実施しています。

保健センター、保健所

健康づくりや保健サービスの拠点となっています。健康相談や健康検査などいつでも行われるかもわかります。精神保健の窓口もありますので、外出したいけど怖い等のささいな悩みでも相談してみましょう。

知って得る?!

**地域包括
支援センターを
100倍
活用する方法**

- 介護予防、認知症予防の相談にのってもらおう!
- 地域で利用できる施設や資源を知りたい!
※地域資源マップなどを持っているかもしれません
- 健康講座や体操教室に参加したい!
- 認知症のことについて知りたい!
- 認知症サポーターになりたい!

積極的に
利用
しましょう!



知って得する?!

地域包括



知って得する

互助編

無縁や孤独にしない、させない 地域をつくるためにできること 地域包括支援センター活用法

無縁や孤独をつくるのは地域環境です。地域の人への声掛けや行事の参加は、人のためではありません。自分にいずれかえてくるものであることを意識し積極的に参加しましょう。

1 近所の人への声掛けやさりげない見守り

要介護状態や認知症は閉じこもりや、孤独と大きな関係があります。孤立しやすい「独り暮らし高齢者」、「高齢夫婦」、「中高年男性」、「介護家族」を把握しておくことが大切です。日ごろからあいさつをすることは、地域のつながりを強めます。

①洗濯ものが出っぱなし ②庭の草がボウボウ

③新聞や郵便物が放置されている状況は何らかのサインかもしれません。

地域の民生委員さんを知っておき、連携をとって見守りをすることは、自分のためにもなるのです。こうした専門知識を持っているのは地域包括支援センターです。



2 町内会や自治会への参加

町内会や自治会で、孤立している人や閉じこもっている人、介護で大変な人の情報を共有しましょう。地域の清掃の際に地域の情報を収集してみるのもよいかもしれません。

3 地域のお祭りや行事への参加

こうした地域の行事に参加することは、声掛けやあいさつがしやすくなる潤滑油の役割をします。安心して暮らせる地域づくりをするためには、同じ体験をすることでそれぞれの結束が強まります。

4 ボランティア活動への参加

社会福祉協議会や地域包括支援センターでは、こうしたネットワークや連絡先を把握しています。高齢者や閉じこもりに関する活動やネットワークのアドバイスをを行う役割を持っているのが地域包括支援センターです。

知って得する?!

地域包括
支援センターを
100倍
活用する方法

情報交換の
場がほしいから
相談しよう!



●地域の各団体との
ネットワークを作りたい!

定期的に地域ケア会議を開催しています。

●地域で高齢者関連イベント
を開催したい!

●老人クラブや町内会で
認知症を学ぶ機会を
作りたい!

自助・互助・共助のために 地域包括支援センターの 役割とひとりひとりができること



◎ 自助 = 自分で自分を助ける知識と活動

地域包括支援センターが行っていること

- 地域包括支援センターの広報周知
- 介護に関する講座や講話、講演会の開催
- 地域の見守り・訪問・声掛け・相談受付の実施
- 介護者等家族の会の開催や支援
- 地域の行事への参加
- 介護予防に関する取り組みの推進
- 地域の様々な会議への出席・参加
- 老人会・各種協議会への働きかけや支援

※すべての地域包括支援センターで行っているものではありません。

ひとりひとりができること

- 交流・近所付き合いを活発にしましょう
- 地域の中で知識・情報収集を共有しましょう
- 健康のために自己管理しましょう
(食生活・定期受診・服薬管理等)
- 地域の行事に参加しましょう
- 老後への備えを考えておきましょう
- 地域活動に参加しましょう
- 趣味を楽しみましょう
- 声掛け・見守り活動を行いましょう
- サロンに参加しましょう

◎ 互助 = お互いに助け合う地域づくり

地域包括支援センターが行っていること

- 保健・福祉・医療等機関・団体と連携
- 介護予防・虐待防止に関する知識・情報提供
- 地域の講座・勉強会を開催・支援
- 地域の実態把握・住民との課題共有
- 独り暮らし世帯等の見守り体制・組織作り
- 老人クラブ・サロン開催や支援
- 民生委員と連携した活動
- 地域行事・地域活動の支援
- 社会資源の情報提供

※すべての地域包括支援センターで行っているものではありません。

ひとりひとりができること

- サロンや自主組織の活動への参加や立ち上げをしましょう
- 見守り・訪問・声掛け活動やその組織化をしましょう
- 近所づきあいを積極的にし近隣で見守りをしましょう
- 地域包括支援センターの事業に参加しましょう
- 世代を超えて交流する機会をもちましょう
- 地域で介護予防や認知症予防活動をしましょう

◎ 共助 = 共に支え助け合う制度を活用する

介護保険を理解していきましょう

▼みなさんの地域の情報を書き込んでおきましょう

地域包括支援センター	
認知症コールセンター ※各県に設置されています ● 認知症の方や家族等からの介護の悩みなど、認知症全般に関する相談を受け付けています ● 認知症医療、介護の適切な関係機関へのつなぎ役となります	
若年性認知症コールセンター ● 若年性認知症の介護や対応方法の相談が受けられます	0800-100-2707
虐待を発見したら ● 各市区町村窓口	
● 地域包括支援センター	

 認知症介護研究・研修仙台センター

〒989-3201

仙台市青葉区国見ヶ丘 6-149-1

TEL 022-303-7550 FAX 022-303-7570

