行方市生活支援体制整備事業　説明資料

広げよう！おたがいさま

～たすけ合い・ささえ合い・宝さがし～

社会福祉法人　行方市社会福祉協議会

生活支援体制整備事業

（介護保険法第115条の45第2項第5号）

平成27年の介護保険法改正で、生活支援体制整備事業という新しい事業が創られました。

高齢者の

○要介護状態となることの予防と軽減、悪化の防止

○地域における自立した日常生活の支援

今、できることは２つあるんです！こまりませんよ！

事業が創られた？それは困った！！
さて、どうしよう・・・

元気で住み良い
行方市にするための

①社会参加
②“おたがいさま”の支え合い

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、

『健康寿命の増進』です。

外出・交流を行い社会参加を促進

健康長寿３つの秘訣

社会参加

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。

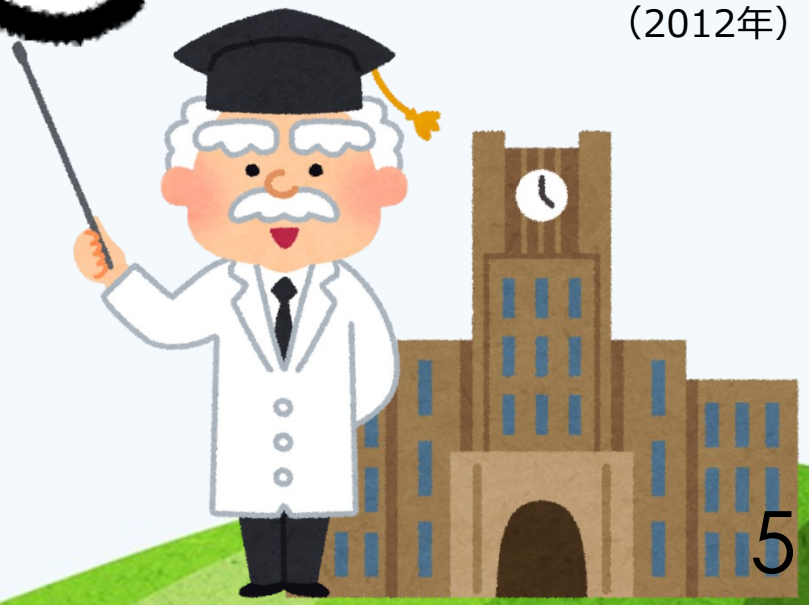
つまり…

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、要介護予備群を中心に介護予防体操などで健康を維持してきましたが、

今後は、

全ての高齢者が**好**きな活動を**長**～く続けること！

結果的に**効果的**な**介護予防**

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

ミニデイなどのお茶会

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ます。
このような取り組みが、

『閉じこもり予防』『孤立予防』に！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。

ふたつめは、**高齢**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、

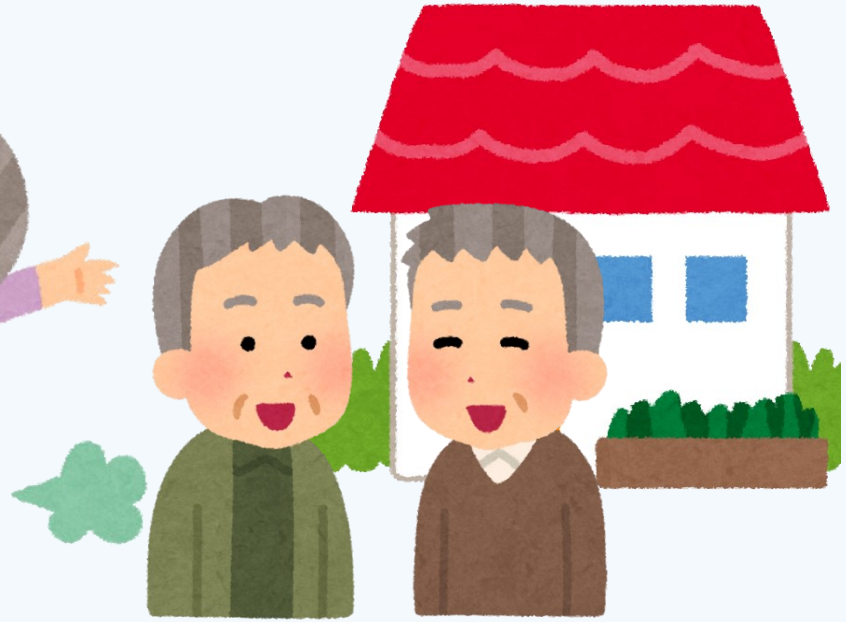
『支え合いの

地域づくりを行う』ことです。

例えばこんな支え合い・・・

Q.　今後在宅で利用したいと感じるサービス・取り組みは？

外出支援（通院・買い物・サロン等）



見守り・声掛け訪問

緊急通報システム

※緊急通報システム＝在宅のひとり暮らし高齢者などに対し、急病などの緊急事態に対処するため緊急通報装置の設置をしています。

他にもこんな支え合い・・・

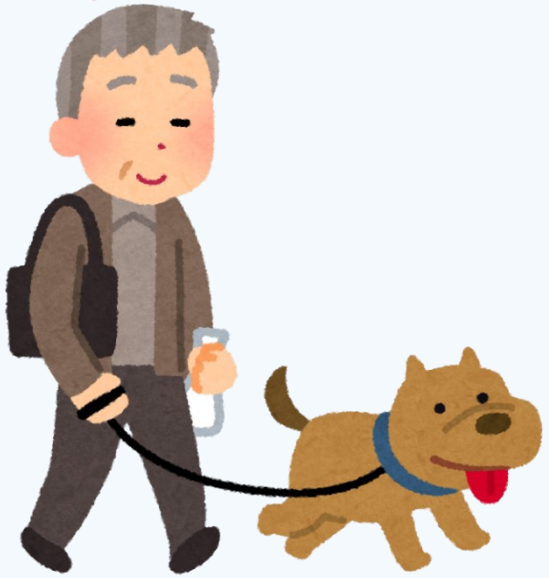
家事支援

ゴミ出し

お茶会
話し相手

調理支援

買い物代行



犬の散歩代行

健康づくり

支え合いを生み出すには…

「気になる」（気にかける）

という感情が大事。”気になる“が、支え合いやボランティアの動機となります。しかし、

「つながる」

を意識しないと「気になる」は生まれません。

“誰かとつながること”

“つながる場づくり”　を意識的に行っていきましょう。

広げよう

地域の支え合いサイクル

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？
みんなで一緒に考えます。

活動の中で、様々な課題への気づきにつながります。問題解決に向けた次の展開がみえてきます。

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。

生活支援コーディネーターは
地域の宝探しをします！

生活支援コーディネーターは、「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、「地域で暮らす人」と、「支援する人やサービス」をつなぐ専門職です。

地域の伝統や文化、日々のつながりや交流は地域の支え合いの基盤であり、地域の宝物です。このような宝物を大事に育みながら、日常のつながりの中で気に掛けあい、住民主体の助け合い・支え合いを広げていきましょう！