大崎市流地域包括ケアシステム

**みんなでつくる 支え合う**

生活スタイルの変化や核家族化が進み、一人暮らしの高齢者が増加傾向にありますが、いくつになっても元気に生きがいを持って生活することは、誰もが願うことです。

いつまでも生き生きと、住み慣れた地域で暮らし続けるために、必要なことは何か。地域包括ケアシステムを通じて、考えてみませんか。

現在、市の65歳以上の高齢者人口は、３万７７７４人（平成30年4月1日現在）。人口13万１６９２人に対する割合（高齢化率）は28・7％です。

　国立社会保障・人口問題研究所が発表した「将来推計人口」によると、今後も高齢化率は上昇。２０２５年には、市の高齢化率は30％を超え、約3人に1人が高齢者となります。医療と介護の需要はさらに伸びると予想されますが、担い手不足から、現在の医療と介護の供給体制を維持することが難しくなると見込まれます。

　市が、昨年度実施した「日常生活圏域ニーズ調査」では、回答した65歳以上の１３５６人のうち、約6割の人が「医療や介護が必要になっても自宅で過ごしたい」と考えています。

　これからの超高齢社会では、それぞれが求める生きがいや心身の状態などにより、高齢者の生活は多様化します。また、高齢者の数が多いというだけではなく、一人暮らしや、老々介護の増加、現役世代（生産年齢者）の人口減少により、支える力の弱体化が懸念されています。

　このような状況の中で、制度による画一的な対応や専門職による対応だけでは、住み慣れた地域で過ごし続けることは困難です。そのため、すでに地域で行われている見守りや支え合いなどの助け合いが必要になります。

高齢者になっても、住み慣れた地域で生き生きと生活ができるよう、市は、既存の仕組みを生かした新しい包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を進めています。地域包括ケアシステムとは、可能な限り、自分らしい生活を人生の最期まで続けられるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が一体的に提供される仕組みです。

特に、市では、「健康づくり」「自立支援」「地域づくり」を3つの柱とし、「介護予防」「医療と介護の連携」「地域を支える仕組みづくり」に力を入れています。地域にあるさまざまな資源（宝）や、既存の取り組みを生かし、地域と医療と介護が一体的となった仕組み、「大崎市流地域包括ケアシステム」を目指します。

**地域とともにつくる　生活支援体制整備事業**

市では、地域住民が主体となった生活支援・介護予防サービスの充実を目指し、「生活支援体制整備事業」を実施しています。行政主導ではなく、地域の実情に合わせて「地域の支え合いの仕組み」をつくるために、地域自治組織（まちづくり協議会など）の希望により、地域支援コーディネーターを配置するものです。

　コーディネーターは、関係者のネットワークや組織などを活用しながら、①資源開発②関係者のネットワーク化③ニーズとサービス提供主体のマッチングなどを調整します。

　住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けることができるよう、すでにある地域の資源（宝）を生かし、地域のコミュニティを活性化して、地域全体で支え合える体制をコーディネーターがつくっていきます。

　この支え合いの仕組みを地域で取り組みたい場合は、社会福祉課地域包括ケア推進室（２３－６０１２）へお問い合わせください。

・地域支援コーディネーターが配置されている地域自治組織

池月地域づくり委員会（平成28年10月開始）

鳴子まちづくり協議会（平成28年11月開始）

清滝地区振興協議会（平成29年4月開始）

松山まちづくり協議会（平成29年4月開始）

岩出山地域づくり委員会（平成30年2月開始）

高倉地区振興協議会（平成30年5月開始）

**地域を見守りながら見守られている**

お茶飲み会での交流や、いきいき百歳体操での健康づくりなど、わたしたちが暮らしの中で営んでいることが、地域での見守りや支え合いの仕組みにつながっていきます。

「古川地域の高倉地区振興協議会では、今年5月から事業を開始し、地域支援コーディネーターを配置。地域の人と人をつなぎ、高齢者にやさしい地域づくりを進めています。

　高倉地区では、さまざまな地域課題に対応するため、昨年からワークショップを行い、地域づくりの必要性を話し合ってきました。

　どのように住みよい地域をつくっていくかの話し合いの中で、公民館で行っている「いきいき百歳体操」やサロン、お茶飲み会など、これまで行ってきた取り組みそのものが、今、市で進めようとしている地域包括ケアであることがわかってきました。

　「今ある事業を包括ケアに位置付けて地域の将来像を描いていく」。みんなの声を生かし大切にした地域づくりを目指しています。

　地域支援コーディネーターの髙橋みゆきさんは、高倉地区に嫁いで10年。見渡すかぎり田んぼの景色ですが、のどかで子どもを育てやすい環境だと感じているそうです。

　高倉地区で生活支援体制整備事業（地域包括ケア）をスタートするにあたり、地元の行政区長から髙橋さんに声がかかりました。市や県の研修を受け、コーディネーターの役割は、包括ケアは一人ではなく、支え合いで地域のことを見守り見守られ成り立っていくもの、みんなで作っていくものだということを学んだそうです。

　「住民の立場だと自分のことしか見えず、地域の誰かが何かをやっているんだとしか捉えられなかった。実際に携わってみると、みんな公民館に来ることが楽しみで、それが包括ケアや見守りにつながるんだと感じた。皆さんから話しかけられて、とても温かさを感じる。わたしも、その温かさを地域に還元したい。壁のない、みんなの顔が見える地域になれば良いです」と話してくれました。また、「気軽に集まって話をして、いろいろな意見からみんなで地域をつくっていきたい」と笑顔で話してくれました。

**年を気にして消極的になっては人生楽しくない**

市内各地域で、健康増進や介護予防などを目的としたお茶飲み会やサロン、いきいき百歳体操などが開かれ、気軽に仲間と集う場が広まっています。

週に1度、公民館で行われる「いきいき百歳体操」を楽しみにしている佐々木さん。「生まれ育った清滝で、できるだけ介護の世話にならないように過ごしたい」と話してくれました。

　佐々木さんは農業を営み、老人会活動や地域のボランティア活動にも参加してきました。公民館事業の一環で始まった「いきいき百歳体操」に、老人会活動で公民館と関わりがあった佐々木さんは、まわりの勧めもあり参加するようになりました。初めは思うように手足を動かせなかったけど、練習を重ねるうちに楽しくなってきたそうです。足腰の痛みが改善され、体力が維持されていると言います。

　「地域社会のつながりは年々薄くなってきている。百歳体操で皆さんの仲間に入り、そのおかげで長生きをしている。よき友と話し合い、大いに笑うことが生きがいになり、長生きの秘訣になる」と、感謝しているそうです。

　「高齢者になっても、住み慣れた地域で、できるだけ元気で暮らすためには、気軽に仲間と集えるおしゃべりの場が必要。自分の年を気にして消極的になっては人生は楽しくない。いくつになっても夢を持ち、その日その日を楽しく生きることの積み重ね。今は若い人もいつかは老人になる。胸を張って生きていたい」と、心が晴れ晴れとする話をしてくれました。

**自分たちができること**

話し合いを大切に、みんなが協力して進めるのが、大崎市流のまちづくり。地域の実情に合わせて地域が主体となって取り組んだ、一つの成功事例を紹介します。

鳴子温泉地域の上野々地区は、潟沼や上野々スキー場などがある観光地で、約１００世帯、２４０人が生活しています。

　町内会の副会長を務める大江清輝さん、いきいき百歳体操のリーダーの柿澤眞里子さん、堀範子さんに話しを聞きました。

　上野々地区には商店が無いため、買い物が不便なことが地域課題の一つとなっていました。大江さんは地域のつなぎ役として、地域支援コーディネーターの高橋さんと話し合いを重ね、ＪＡいわでやまと交渉し、今年７月から移動販売車が週に１度、上野々地区に来ています。

　しかし、買い物だけに足を運ぶ人がどれだけいるのか。そう感じた大江さんは、以前からいきいき百歳体操の実施を望む声があったことから、移動販売車の出張日に合わせて百歳体操に取り組めるよう調整を行ったそうです。

　柿澤さんと堀さんは、週に一度の集まりを楽しみにしています。百歳体操と終わった後のお茶のみ、移動販売車での買い物など、以前より交流が深まりました。

　「移動販売車は種類や品数に限りがあるけれど、自分の目で見て選ぶことが楽しみの一つです」と堀さんは話します。品物が売り切れると、みんなで分け合う「おすそ分け」が、支え合いの一つになっています。

　「昔は子ども会や盆踊りなど、地域住民同士の付き合いがありました。それが次第に薄れてきた時、いいタイミングで新たな取り組みができたと思う。昨年、地域住民でワークショップ（話し合い）を行ったが、実は、地域住民の人たちは集まる場所やきっかけを求めていたのではないか」と大江さんは振り返ります。「組織の代表になると重荷になるので誰も受け手がいなくなる。それが悪循環になっていた。何かをやろうとする人たちが集まって、楽しくやれれば長く続くし、次第に人が集まってくるものだと思う」「話し合いの中で地域資源を活用していこうとする場面ができていた」「自分たちがやれること、やれないことを整理し、上野々地区は実現することができた」と話してくれました。

**地域の医療・介護の専門職とともにつくる　在宅医療・介護連携推進事業**

医療と介護の両方を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるためには、地域における医療・介護の関係機関が連携し、包括的かつ継続的な在宅医療・介護の提供が必要です。関係機関が連携し、多職種協働による在宅医療・介護を一体的に提供できる体制を構築するため、市と大崎市医師会が中心となって取り組んでいます。

　この事業では、在宅医療・介護連携の課題抽出と対応策の検討を行う、大崎市地域包括ケア推進懇談会や、住民の集いの場で講演会を開催するなどの普及啓発を行っています。

　地域包括ケア推進懇談会の話し合いから、市が大崎市医師会に委託し、大崎市在宅医療・介護連携支援センターが古川駅前大通（大崎市医師会訪問看護ステーション1階）に設置されました。在宅医療、介護に関する相談窓口や、地域へ訪問して健康講話などを行っています。

いつまでも生き生きと、住み慣れた地域で暮らす

**大崎市流地域包括ケアシステム**

大崎市流地域包括ケアシステムは「健康づくり」「自立支援」「地域づくり」が三本柱。

慣れ親しんだ住まいに暮らす「わたし」を、地域・医療・介護が一体となって「みんなで支え合う」仕組みです。