

特集

あなたのまちの 地域包括支援センター

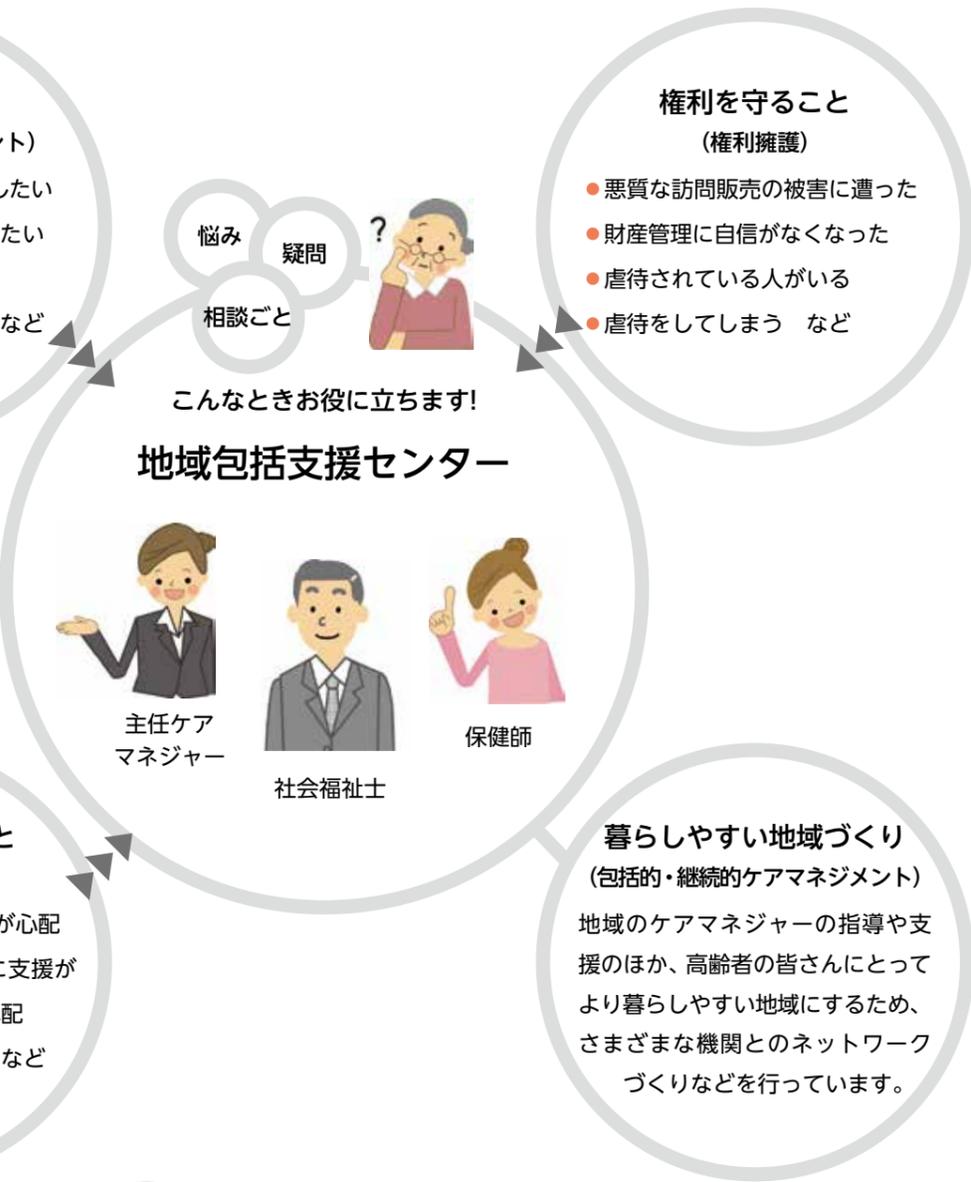
「高齢者になっても、住み慣れた地域で暮らしたい」
それは誰もが思うこと。今回の特集では、その実現のために地域で高齢者を支える「地域包括支援センター」の取り組みや、地域で介護予防に取り組む自主活動グループなどについてお知らせします。

何でも相談窓口、地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、高齢者のための総合相談窓口です。

介護や介護予防をはじめ、日常生活での困りごとなどの相談を受け付け、関係機関と連携しながら必要な支援や援助、要支援の認定を受けた人への介護予防サービス利用の支援などを行っています。

担当する職員は「主任ケアマネジャー」「社会福祉士」「保健師（看護師）」などの専門職で、地域の皆さんの健康、生活、財産、権利などを守るために、お互いが連携を取りながら必要な支援を行います。



メモ 要介護認定率全国1位の長崎県

厚生労働省がことし発表した日本人の平均寿命は男性が80.21歳、女性が86.61歳。男性は初めて80歳を超え、女性は2年連続の長寿世界一となりました。今後も早いスピードで高齢者人口が増加し、本市でも2025年には3人に1人が65歳以上になることが予測されています。長崎県の要介護認定率は全国平均の18.5%を上回る22.5%（全国1位）。高齢者人口の増加に伴い、寝たきりや認知症で介護を必要とする高齢者の増加、介護の重度化も大きな問題となっています。



介護予防の自主活動グループ「浜クラブ」の皆さんと山澄地域包括支援センターの皆さん

信頼関係を築けるように心掛けていきます

「高齢者になっても、住み慣れた地域で暮らしたい」そんな高齢者の思いを実現するため、さまざまな事業に取り組んでいる各地域包括支援センター。今回は山澄地域包括支援センター長の山岡久子さんに日頃の取り組みなどについて話を伺いました。



山澄地域包括支援センター長の山岡久子さん

身近なセンターで相談を
山澄地域包括支援センターは高齢者本人はもちろん、家族や介護事業所、県外に住む家族などさまざまな人が利用し、近所での困りことから介護に関すること、お金に関する相談まで、日々さまざまな相談を受けています。地域包括支援センターには主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師

(看護師)が常駐しています。「健康面は保健師、お金に関することは社会福祉士といったように専門分野を生かしながら、担当者が一人で抱え込むのではなく、情報を共有し、相談しながら解決しています」と山岡さん。「高齢になると、悩んでいてもなかなか自分たちで解決することが難しくなります。そういうときは無理せず、身近な地域包括支援センターを訪ねてほしいですね」

高齢者との信頼関係が大事

峰坂町や木風町など坂の多い地域を抱える山澄地域包括支援センター。このように交通の便が悪い地域では、家から出られなくなっている高齢者が多く、孤立化などの課題を抱えています。センターでは、介護予防や支援が必要な高齢者、閉じこもり気味な高齢者を把握するため、積極的に地域の集まりに参加したり、自宅を訪問したりして高齢者への声掛けを行います。高齢者の中には地域包括支援セン



山澄地域包括支援センターの皆さん

ターを知らず、訪問すると驚かれたり、不審に思われたりすることもあるそうです。ケアマネジャーとして長年の経験がある山岡さんも、高齢者と接するときは信頼関係を築けるよう心掛けていくとのこと。「その後の支援にも影響するので、最初が肝心です。やっぱりまずは笑顔が大事ですね。地域に密着した活動をしているので、訪問に同行してもらうなど、何かと協

身近な相談窓口をご利用ください

● 地域包括支援センターの住所・問い合わせ先一覧

名称	対象地域	住所	電話番号
早岐地域包括支援センター	宮・広田、三川内、早岐、針尾・江上	権常寺1丁目4-10 メイノスビル3階	☎26-5800
日宇地域包括支援センター	日宇	日宇町2606	☎33-1700
山澄地域包括支援センター	天神・福石・木風、潮見・白南風	潮見町11-22	☎59-7671
中部地域包括支援センター	小佐世保、戸尾・光園・山手	上京町4-4永田ビル5階	☎59-7111
清水地域包括支援センター	金比良・赤崎・九十九 清水・大久保	相生町1-3	☎59-7770
大野地域包括支援センター	春日、大野、柚木	瀬戸越4丁目1298-4	☎59-7758
相浦地域包括支援センター	日野、中里・皆瀬、相浦・ 黒島・高島、浅子・小佐々	木宮町3-19	☎59-7003
吉井地域包括支援センター	吉井、世知原、江迎、鹿町	吉井町立石262-1	☎64-3877
宇久地域包括支援センター	宇久	宇久町平2578	☎0959-57-3450

営業時間：月～土曜日 9時～18時 ※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く。

● そのほかの問い合わせ先

名称	開設日時	住所	電話番号
黒島高齢者相談センター	月～金曜 9時～18時	黒島町1137 黒島テイサービスセンター	☎56-2026
高島高齢者相談センター	火・金曜 10時30分～15時30分	高島町647-3 高齢者いこいの家	☎48-3150
老人の認知症や心の相談 ※医師が相談に応じる。	毎月第3木曜13時30分～15時 (事前に予約が必要)	中央保健福祉センター	長寿社会課 ☎24-1111
介護者の「こころ」の相談会 ※臨床心理士が相談に応じる。	毎月第4木曜13時30分～15時30分 (事前に予約が必要)	中央保健福祉センター	長寿社会課 ☎24-1111

力してくださる民生委員さんにも感謝しています」

地域の課題はみんなで共有

地域包括支援センターでは地域が抱える課題を共有するため、各地の民生委員児童委員や介護事業所、医療関係者が参加する地域包括ケア会議を定期的に開催しています。昨年、高齢者宅での火事が2件発生した山澄管内ですが、今年度は該当地区で火災予防をテーマに会議を行いました。「消防署の方に来ていただいて講話をしてもらったり、話し合いをして解決策を考えたりしました。集まることで、いざというときに地域の中で誰がどんな役割を果たせるのか考える機会にもなりました。顔合わせができていけば、何かあったときにも相談しやすいので安心です」と山岡さんは話します。



(取材日)11月18日

楽しみながら介護予防に取り組んでいます

地域のボランティアをはじめ、民生委員児童委員、婦人部、老人会などを中心に結成される介護予防自主活動グループは、元気な高齢者と、介護予防の取り組みが必要な高齢者との相互の助け合いや、地域の高齢者の身近な居場所として、大事な役割を果たします。

現在、市や地域包括支援センター、社会福祉協議会では、地域住民による自主活動グループの支援に力を入れており、グループの新規設立や活動の活性化を目指しています。

東浜1組町内会が運営する「浜クラブ」は市内でも活発な活動を行う自主活動グループの一つです。



(上)そろいのオレンジ色のTシャツを着て行われる浜クラブの活動の様子(下)左から、浜クラブの世話役を務める祖母井さん、鶴田さん、浦さん

ササイズ、歌唱などを通じ、地域の高齢者が楽しみながら介護予防に取り組んでいます。平成13年にスタートし、当初はカラオケや談話を楽しむような会でしたが、平成25年度に山澄地域包括支援センターのサポートを受けてこれまでのプログラムを変更し、介護予防の体操などに取り組みました。

「最初は10人くらいの集まりでしたが、『そいぎんたやるばい体操』などの介護予防を取り入れてからは口コミで広がって、今では毎回30〜35人が集まるようになりました。介護予防も独自の内容では限界がありますから、地域包括支援センターにサポートしていただいたのは本当に助かりました」と世話役の浦貞子さんは話します。

皆さんの努力が大きな成果にサポートを受けたプログラムをその後も継続し、発展させてきた浜クラブ。以前は声もあまり出せなかった参加者が、今では大きな声で歌えるようになるなど、成果を挙げています。「参加者が活動を通じてみるみる元気に、明るくなっていくのを見るのが一番うれしいです」と浦さん。

1年前に浜クラブの活動に関わった山澄地域包括支援センターの田代沢子さんは、「一緒に取り組んだのは最初の3月だけ。その後も継続して、ここまで続けるのは大変だったと思います。世話役の浦さんをはじめ、地域の皆さんの力が大きいですね」と話します。今では活動を休んだ人がいると、自宅の様子を見に行ったり、声を掛けたりするような、参加者同士の見守り活動も自然と行われています。



山澄地域包括支援センターの田代さん

地域で行われている高齢者向けの健康や介護予防のプログラム

本市には高齢者が住み慣れた地域で生涯現役で生活するためのさまざまなプログラムがあります。各地域の公民館活動や自主活動グループなど気軽に取り組めるものもたくさんありますので、元気なうちに運動やボランティア活動に参加し、介護予防に努めましょう。

ますます元気教室

- 対象者** 65歳以上で体力や物忘れに心配があるなど介護予防チェックリストに該当する人
 - 内容** 足腰を強くする運動、栄養の改善、お口の体操、脳を元気にする教室など
 - 場所** スポーツクラブ、通所介護事業所、通所リハビリテーション事業所、公共施設など
 - 期間** 全12回(約3カ月)
 - 料金** 無料
- ※要支援・要介護認定を受けている人は対象外です。通所が難しい方への戸別訪問や支援も行っています。詳しくはご相談ください。
- 📍各地域包括支援センター(9ページ参照)

生涯学習ボランティア講師派遣事業

- 対象者** 町内会、婦人団体、老人会など
 - 内容** 介護予防など希望分野のボランティア講師を派遣します
 - 場所** 市内の希望地
- ※講師謝金、材料費などはお尋ねください。
- 📍社会教育課 ☎24-1111

認知症サポーター養成講座

- 対象者** 町内会、婦人団体、老人会、職場団体、3人以上の個人グループなど
 - 内容** 認知症の基礎知識、認知症の人やその家族への支援などについての講話
 - 場所** 市内の希望地
 - 料金** 無料
- 📍福祉活動プラザ ☎23-0018

総合型地域スポーツクラブ

年齢や体力、技術に応じてスポーツや文化活動に親しむ地域のスポーツクラブです。

場所

- NPO法人スポーツクラブしかまち(鹿町町下歌ヶ浦、☎77-4580)
 - スマイル江迎スポーツクラブ(江迎町長坂、☎66-2175)
 - クラブなぎさ(小佐々町西川内、☎68-3157)
 - NPO法人トライ(世知原町太田、☎78-2011)
 - 相浦・日野総合スポーツクラブ(椎木町、☎47-6771)
 - やまんだ倶楽部(春日町、☎090-8229-7763)
 - NPO法人ウィルドゥ(戸尾町、☎25-9373)
 - レゾナンスクラブ(日宇町、☎33-6669)
 - 東部スポーツクラブきずな(浦川内町、☎38-5390)
- ※年会費・月会費や開催種目、実施場所など詳しくは各クラブへお尋ねください。

ふれあいいいききサロン、各地域自主活動グループ

地域の高齢者の生きがいがづくり・仲間づくり・閉じこもり防止などを目的に、参加者の興味や関心に合わせた自由な活動を行います。

※料金や内容、開催場所など詳しくは各地域包括支援センターや社会福祉協議会(☎23-3174)にお尋ねください。

担い手募集

地域で介護予防などに取り組む、自主活動グループやふれあいいいききサロンの担い手を募集しています。今ある活動をさらに活性化させたいというグループには講師派遣やプログラム改善のためのアドバイスもしています。お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。



📍長寿社会課 ☎24-1111