

団塊の世代が後期高齢者に

高齢化や核家族化が進み、家族だけでの介護が難しくなり、社会全体で介護を支えるために生まれた介護保険制度。平成12年の制度開始のときに全国で約900万人だった75歳以上の後期高齢者は、団塊の世代が75歳ごろを迎える2025年には2千万人を超える見込みです。本市でも、65歳以上の高齢者人口は2021年に7万8千人を超え、その4年後には市民の3人に1人が高齢者になると予測されています。目前に迫る超高齢化社会に備え、将来にわたって介護保険制度を続けていくため、国では2025年までに「地域包括ケアシステム」の実現を目指しています。

地域包括ケアシステムの実現に向けて「地域包括ケアシステム」とは、高齢者の「できる限り、住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らしたい」という願いを実現するために、介護・医療・住まい・生活支援・介護予防を一体的に提供する仕組みのことです。国の制度改正によって、平成17年度には地域密着型サービスや地域包括支援センターが創設されました。また、介護が必要でない状態を維持・改善するための予防給付や地域支援事業が導入されるなど、これまで仕組みづくりが進められてきました。

本市の現状

本市の平成29年度の認定者（要支援・要介護）数は約1万8千人の見込みで、約41%が要支援認定者です。これだけの人が数年後に要介護となった場合、将来は保険料の負担が大幅に増え、介護人材の不足を招くこととなります。このように、介護予防の重要性はますます高まっており、また、地域住民同士の助け合いの取り組みを活性化させていく必要があります。

介護予防・日常生活支援総合事業

こうした背景の下、本市でも4月から始まる「介護予防・日常生活支援総合事業」。これまで全国一律だった要支援認定者の訪問介護・通所介護が市町村ごとの総合事業に移行し、地域の実情に応じてサービスも多様化します。また、要支援認定を受けなくても、「基本チェックリスト」で対象者と判定された場合には、訪問型・通所型サービスなどが受けられるようになります。

従来の介護予防事業も、総合事業の「一般介護予防事業」へ移行。65歳以上の全ての人を対象に、介護予防の普及や啓発、地域の活動支援などを行います。総合事業のスタートにより、一人一人の生活に合わせた介護予防サービスがより気軽に利用できるようになることが期待されます。

特集 介護予防・日常生活支援総合事業がスタート

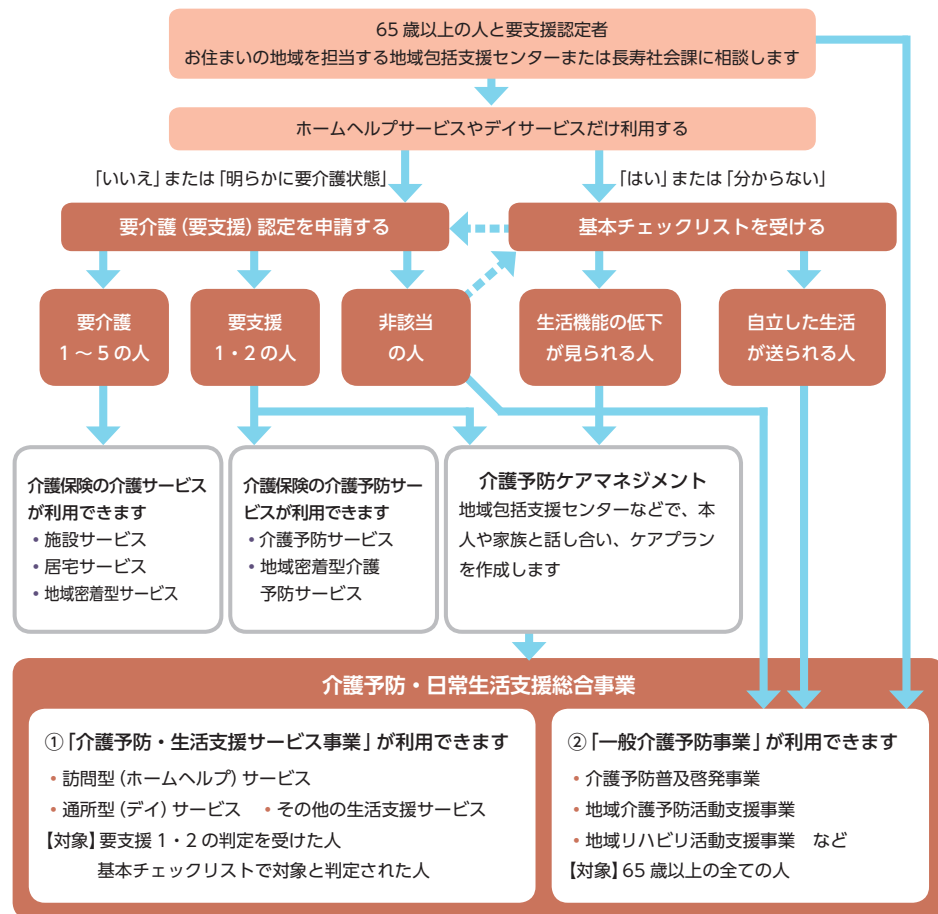
地域で暮らす、地域で支える

団塊の世代が後期高齢者となるのが2025年、超高齢化社会は目の前に来ています。未来に向けて、高齢者が住み慣れた地域で安心して、いきいきと暮らしていけるまちを作るには、本人や家族、地域が「自分のこと」として考え、地域住民自らが介護予防に取り込んでいくことが求められています。今回の特集では、4月から始まる介護予防・日常生活支援総合事業や要介護の大きな要因となっている認知症、自立した生活を送るための介護予防などについてお知らせします。



三川内地区今福東公民館「さくらの会」に参加した皆さん

介護予防・日常生活支援総合事業 サービス利用までの流れ



- ・現在の介護保険の被保険者証は、期間満了までそのまま使えます。
- ・平成28年度までのホームヘルプ・デイサービスと同様のサービスを利用する場合、利用料金は変更ありません。
- ・介護予防訪問看護、介護予防通所リハビリ（デイケア）、福祉用具の貸与などはこれまでどおり要支援認定が必要です。

認知症のことを聞きました

2025年には65歳以上の5人に1人がなると言われ、要介護の大きな要因となっている「認知症」。ここでは、身近になった認知症や介護のことなどについて、さまざまな立場で関わってきた人たちに話を聞きました。



有限会社 RAIMU
森俊輔さん
介護事業所を運営しながら、認知症介護指導者として全国で研修を実施。専門職の指導に当たっています

認知症のことを正しく理解する

認知症とは、ある原因で脳の働きが悪くなり、生活に支障が出る症状を言い、アルツハイマー型やレビー小体型、脳血管型など原因はさまざまです。「認知症は『今を忘れる病』です。昔の記憶は残っていますが今のは忘れてしまう。ただの物忘れと違い、体験の一部ではなく全てを忘れてしまいます。例えば『はん食べたかね』と何度も聞かれると『さっきも言ったよ』と考えてしまいがちですが、本人に

とっては毎日が『今』のことなんです。しかし、たとえ認知症になっても心は私たちと一緒にです。介護する側が介護の不安やストレスでパニックアウト（燃え尽き症候群）にならないためにも、そうした理解が必要ですね」

大切なのは同じ人として接すること

「心構えとしては、まずは自分たちと同じ人として見る。『認知症の人』ではなく、『認知症の状態にあるその人』として見るよう気掛けてほし

いでですね。ご近所のおじいちゃん、おばあちゃんとして、普通に声を掛ける。もし異変に気付いたら、専門家につなげられますから。いずれは自分たちも認知症になるかもしれない。だからこそ、偏見を持たずに接してほしい」

介護ってどんな仕事ですか

「認知機能が体に不自由があっても、当たり前の生活を送られるよう支援することなんです。私は『許せる心』だと思っています。現場では利用者の方が大声を出したり、徘徊したりといった場面にも直面しますが、そうした行動を許し、人として認める心を養う。私自身は介護を『聖なる職場』だと思っていますし、この世界に入ってからさまざまな経験をしながら、自分ならどんなサービスや施設を利用したいかを追求しながら今に至っています」



話を伺った森さんと「グループホーム来夢(らいむ)」（日野町）の皆さん

高齢者が安心して住める地域づくりへ

「施設から在宅へ」と言われる中、長崎県は斜面地で車の便がよくないこともあって、全国でも北海道に次いで高齢者の施設入居率が高いんです。人手不足もあって、在宅サービスの運営は厳しくなっていると思います」

地域による支援の輪を広げることも必要だと話します。

「民生委員の仕事も範囲が広いし、高齢化や町内会離れで地域に高齢者を支える体力がなくなっています。でも、多くの人は、介護が必要になっても、できる限り住み慣れた家や地域で暮らしたいと願っています。そのためどんな地域を作っていくのか。自分たち現役世代も、認知症を他人事ではなく自分のこととして向き合い、佐世保の実情に合った支援の形を作らないといけません。先日、在宅の利用者の方が真夜中に家を出たまま行方が分からなくなったことがありました。そのときは自治会や民生委員の皆さんにも捜索していただき、その方は無事に帰宅できました。確かに大変ですが、気持ちさえあれば地域にできることって大きいですね。認知症になっても外出したいという気持ちは私たちと同じだし、それでも自分の家や地域に住み続けたい、そんな願いを叶えてあげられる地域づくりに向かって行きたいですね」

(取材日 2月22日)

認知症の悩み、ご相談ください



認知症の人と家族の会
長崎県支部 佐世保地区会
松尾文子さん
自身も母の介護を経験。県保健師のときから多くの当事者と接しています

症は、原因となる病気が治れば症状もなくなる場合があります。自分でおかしいな、と感じたら早めにかかりつけ医に診てもらってください

本人の気持ちに寄り添う

「周囲への感謝やうれしいと思う気持ちは認知症であっても絶対に失われません。家族、本人が病気を受け止める居場所ができたかと思っています。また、認知症の場合、失敗をとがめられて自尊心が傷付くと、症状が悪化することがあります。家族には、本人の立場に立った介護を心掛けるといいですね」

地域や周囲の思いやりが大切

「特に一人暮らしの高齢者など、回覧板を持って行くときにあいさつしたり、普段から声を掛けてもらいたいです。地域では、困ったときに相談しやすい環境づくりが大切だと思います」

(取材日 2月28日)

もし自分や大切な家族が認知症になったら

「家族が認知症と診断された直後は、気が動転したり、どうしていいかわからず戸惑う方がほとんどです。診断を信じられず、2つ以上の病院を回る人もおられます。病気を受け入れるには時間がかかります。心の負担を軽減するためにも、認知症について正しく知り、早めに相談したり、経験者の話を聞いたりするよう勧めています」

早期診断・早期治療を

「水頭症や甲状腺機能低下症などからくる認知

・認知症の人と家族の会の集い 毎月第4火曜 13時30分 市民活動交流プラザ(旧戸尾小学校)
お問い合わせは ☎ 090-9583-9860(松尾さん)まで。

認知症早期発見の目安

いくつか思い当たれば医療機関へご相談ください。

□ 物忘れがひどい

「たった今のことを忘れる」「同じことを何度も言う、聞く」「お金やものを盗まれたと人を疑う」

□ 判断・理解力が衰える

「料理、片付け、計算などのミスが多くなった」「新しいことが覚えられない」「話のつじつまが合わない」

□ 時間や場所が分からない

「約束の日時や場所を間違える」「慣れた道でも迷う」

□ 人柄が変わる

「些細なことで怒る」「頑固になる」「人のせいにする」

□ 不安感が強い

「一人になると怖がり寂しがりになる」「持ち物を何度も確かめる」「頭が変になったと訴える」

□ 意欲がなくなる

「身だしなみに構わなくなる」「趣味や楽しみに興味なくなる」「ふさぎ込み何をするもおっくうになる」

※医学的な診断基準ではありません。目安としてご利用ください。

認知症サポーターになりませんか



サポーター有志で活動する「グループおれんじ」の皆さん

認知症について正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を支える「認知症サポーター」。養成講座を受けて地域で支援活動を行う市民を募集しています。受講者にはサポーターの証としてオレンジリングを配ります。

対象 町内会、老人会、職場、学校、個人グループなど3人以上の団体

受講料 無料

申し込み

福祉活動プラザ ☎ 23-0018

栄町4番11号 サンクル1番館2階

☀ イベント情報

長申山つつじまつり



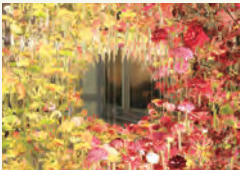
10万本の久留米つつじと平戸つつじが咲き誇る長申山。期間中はさまざまなイベントが行われます。

日程 4月8日④～5月5日④⑤
9時～18時

場所 長申山公園(鹿町町長申)
料金 高校生以上500円、70歳以上400円、団体(15人以上)400円、障がい者250円、中学生以下無料

HP <http://www.nagushiya.jp>
☎長申山公園 ☎77-4111

ハウステンボス
フラワージャパンカップ2017



パレス ハウステンボスでは国内外で活躍するフラワーアーティストによる特別展示が行われ、アムステルダム広場では鏡に囲まれた癒やしのガーデンオブジェが登場し、生演奏のクラシックやポップスなどを楽しめる音楽祭が催されます。

日程 4月15日④～5月8日④
☎ハウステンボス総合案内ナビダイヤル ☎0570-064-110

ウクジャム
UKUJAM2017

美しい宇久島の大浜海水浴場のキャンプ場で開催する音楽の祭典です。

日程 4月30日④13時～18時
☎UKUJAM 実行委員会 ☎0959-57-3935

みかわち焼はまぜん祭り



焼き物を焼くときに使う道具「はまぜん」の供養に合わせ、三川内皿山一帯で展示即売などが行われます。今回は日本遺産に認定された三川内焼の技術・技法の展示も行われ、毎年人気のスタンプラリーやオークションなども開催されます。

日程 5月1日④～5月5日④⑤
場所 三川内皿山一帯
☎はまぜん祭り実行委員会(中里峰幸さん) ☎30-7716

冷水岳春祭り

満開の平戸つつじに囲まれ、九十九島の島々を大パノラマで一望できる冷水岳公園の恒例イベントです。野外ステージなどでさまざまなイベントが行われ、特に「魚のつかみ取り」は子どもたちに大人気です。

日程 5月3日④⑤
場所 冷水岳公園(小佐々町矢岳)
☎小佐々町観光協会 ☎69-2562

ゴールデンえびまつり

日程 5月3日④⑤～5月7日④
場所 えびし岳高原リゾートスポーツの里
内容 キャラクターショー、ビンゴ大会など
☎えびし岳高原リゾートスポーツの里 ☎24-6669

させぼわんぱくひろば

日程 5月7日④10時～15時
場所 体育文化館、新公園
内容 ステージイベント、乗り物コーナー、昔あそびなど
☎子ども政策課 ☎24-1111

佐世保市民展作品募集

申し込み・搬入
5月14日④ ※書は10時～12時、
その他は13時～15時。
場所 島瀬美術センター
内容 洋画、日本画、書、デザイン、
写真、彫刻・工芸
※会期は5月17日④～28日④、
出品料は無料です。
☎社会教育課 ☎24-1111

アルカス SASEBO 公演情報

☎42-1111
アルカス SASEBO ジュニアオーケストラ
第5回定期演奏会



ビゼー作曲「アルルの女」第1、2組曲のほか、弦楽合奏や管打合奏を披露します。5年間の集大成を聴きにぜひご来場ください。

日程 4月29日④⑤14時開演
場所 大ホール
料金 全席自由 一般500円、3歳～高校生無料(要整理券)

ナタリー・シュトゥッツマン

シューベルトを歌う
女性の最も低い声とされるコントラルトの歌手、ナタリー・シュトゥッツマン。フランス芸術文化勲章と国家功労勲章を受賞した世界的コントラルトの歌手が至福のひとつをお届けします。

日程 5月4日④⑤14時開演
場所 中ホール
料金 全席指定 一般5,000円、学生2,000円



© Simon Flower

いきいき百歳体操で介護予防!

高齢になっても元気に暮らし続けてほしい、そのために大切な介護予防。「できることは自分で」を基本に、今のうちから取り組みましょう。

元気なうちから介護予防を

人は誰でも、年を取れば体力や記憶力の衰えがあります。ですが、何もしていないでいると心身の機能は低下していく一方です。「階段の上り下りに手すりを使うようになった」「よく物忘れを指摘される」など、思い当たるときは、元気な今のうちから介護予防の取り組みを始めましょう。すでに介護が必要な場合でも、今の状態を維持・改善することにつながります。そして、心の老化を防ぐために大事なことは、外に出て人と会い、話したり笑ったりすること。市内には、地域の自治会や老人会などで自主的に介護予防活動を行うグループもあり、高齢者同士の支え合いや交流の場となっています。地域包括支援センターなどでこうした場を紹介していますので、皆さんもぜひ積極的に活用してください。

いきいき百歳体操を始めませんか

本市では、介護予防・日常生活支援総合事業のスタートに合わせて、介護



予防に取り組む地域やグループを対象に「いきいき百歳体操」の普及を進めています。週1〜2回30分程度の重りを使った体操で、物の持ち運びなど日常生活での動作が楽にできるようになり、筋力が付くことで転びにくくなります。現在、市内の約40カ所で行われます。導入した団体には体操の指導や体力測定の実施などの支援を行っています。介護予防に効果的だけでなく、地域での交流のきっかけにもなるいきいき百歳体操。皆さんの地域でもぜひ取り入れてみませんか。

今福東公民館(三川内地区)での取り組みの様子

今福東公民館さくらの会では、世話人の椎葉幸秋さん(右)を中心に約20人の地域住民が集まって「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。この日は体操のほか「ガーデンハイツはいき」によるレクリエーションが行われ、参加者の元氣な笑い声が聞かれました



- ・問い合わせ 長寿社会課 ☎24-1111
- ・各地域包括支援センター 早岐 ☎26-5800 日宇 ☎33-1700 山澄 ☎59-7671 中部 ☎59-7111 清水 ☎59-7770 大野 ☎59-7758 相浦 ☎59-7003 吉井 ☎64-3877 宇久 ☎0959-57-3450