

中央市

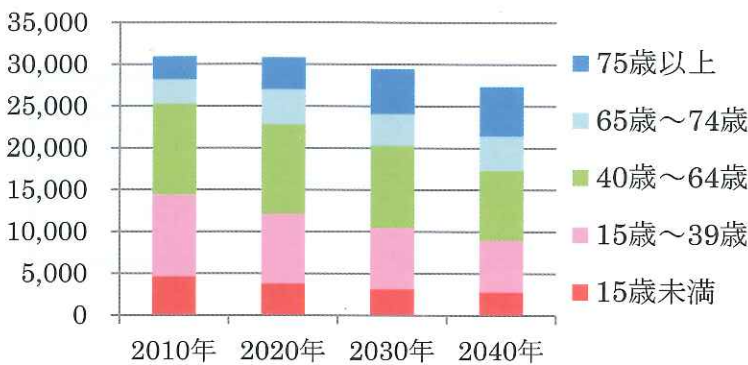
# 地域包括支援センターだより

平成29年11月発行

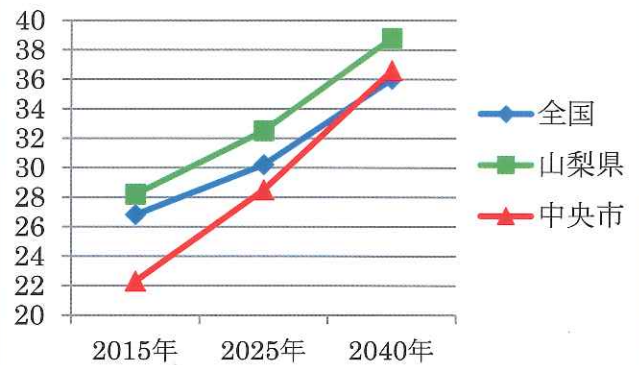
## 進む“高齢化”中央市の将来は？早めの介護予防を！

県内でも3番目に高齢化率が低い中央市。“若い人が多いまち”と言われていますが、「高齢化」は進んでいます。実際、中央市の将来はどのようになるのでしょうか。

【中央市 人口推移】



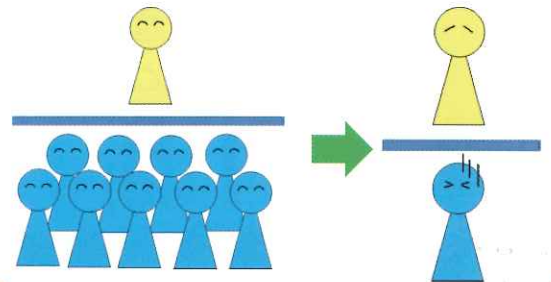
【全国・山梨県・中央市の高齢化率】



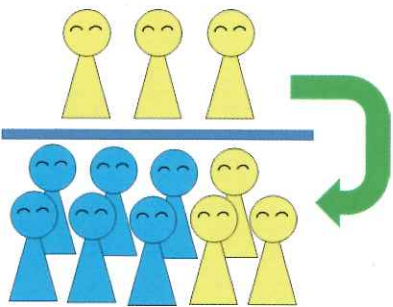
人口は減っていく一方ですが、65歳以上の人口割合は増えていることがわかります。第2次ベビーブーム世代（団塊ジュニア）が65歳に達する2040年、高齢者数はピークを迎えると言われており、中央市の高齢化率も全国平均を上回る予想です。

かつては大勢の若者で高齢者を支えていましたが、2040年には、1人の若者が1人の高齢者を支える状況になります。働き手が減少し、子・孫世代の負担は大きくなることが考えられます。

2040年には「肩車型」へ



「支え手」を増やしましょう！



支え手（元気な高齢者）を増やすためには、介護予防サービスを利用したり、地域での取り組みに積極的に参加したりと、早いうちから介護予防をしていくことが重要です。また、病院や施設の数にも限りがあるため、介護が必要となった時、自分がどのように暮らしていきたいか、自分の将来について考えていくことも大切になります。

ご相談・お問い合わせは 中央市役所玉穂庁舎 高齢介護課内

中央市地域包括支援センター ☎ 274-8558

# 在宅医療・介護連携に向けた取り組み

～住み慣れた地域で自分らしく生ききるために～

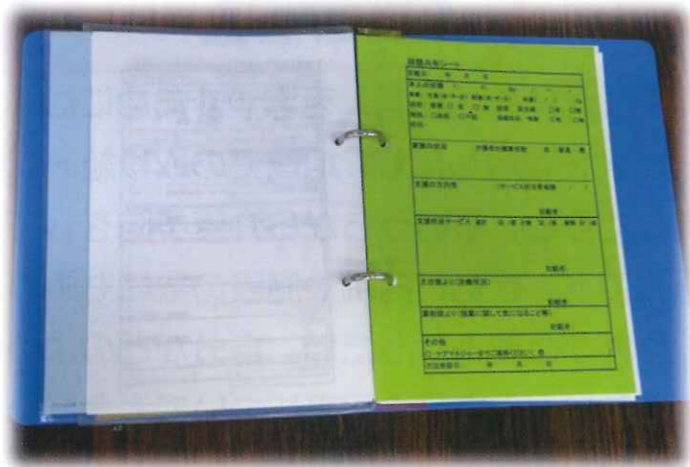
病気を抱えてもできる限り住み慣れた自宅で療養したい、病院や施設での療養になっても市内のなじみのある風景の中で過ごしたい、そのような思いをお持ちの方は多いかと思えます。しかし実際は、自宅よりも病院で最期を迎える方が多いのが現状です。中央市では、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを続けることができるよう、「医療」と「介護」の連携を進めています。平成27年から医療・介護に関わる複数の専門職で取り組みを始め、平成28年からは3つのグループ(部会)に分かれて進めています。

在宅医療・介護連携 中央市の目指す姿

「高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生きることができる街」

## 〈情報共有部会〉 情報共有のツール「連携ノート中央市」を開発中!

介護サービスを利用している方々の健康状態や生活について、本人・家族とサービス事業所間で情報を共有するために欠かせない「連携ノート」。以前は、事業所ごとに異なるノートを使用しており、何冊もノートを持っている人も…。利用しているサービスの種類や数に関わらず、「利用者一人に一冊のノート」にすることで、サービス事業所同士の連携も進めたい…。そこで、「連携ノート中央市」を作成しました。



さらに、かかりつけ医などの医療機関とも情報の共有ができるよう「課題共有シート」を開発中。

医療職と介護職、それぞれがお互いの役割を認識しながら、本人・家族の生活を切れ目なく支えていくことが目的です。

連携ノートがより良いものになるよう、利用しているご家族・専門職の意見を聞きながら、さらに研究を進めています。

## 〈研修部会〉 医療職と介護職、お互いの役割を知ろう!

研修部会では、医療と介護に関わる職業の人たちを対象に、多職種研修会を行っています。さまざまな専門職が同じ研修会に参加し、お互いの役割を知りながら、在宅生活を支援していくためには何ができるか考えています。



第1回目は「医療の仕組みを知ろう」、第2回目は「介護の仕組みを知ろう」を目的とし、参加者からは、『多職種の人達が真剣にその人の事を考えていくチームを作っていくかないといけないと学んだ。』などの意見が出ました。

## 〈啓発・広報部会〉 在宅医療について地域に広げよう!

6月に「地域で生ききる」をテーマに、市民公開講座を行いました。講座後のアンケートでは、参加者全員が「自分や家族の看取りについて考えた」と回答し、○母らしく残りの人生をどのように過ごせばよいか、再度家族と話し合ってみたいと思う。○本人の意思を大切に生きられるように助けたいと思った。などの意見をいただきました。在宅医療について多くの方に伝えることができました。



市内の医療・介護に関する機関をまとめた、「中央市医療・介護おたすけマップ」を作成しました!

11月号の広報と一緒に全戸配布しましたので、ぜひご活用ください!





みんなで楽しく  
元気なうちから介護予防!



# ふれあいサロン中央

「ふれあいサロン中央」は、玉穂と豊富の2カ所で行われており、どなたでも参加することができます。軽体操や歌、おしゃべりなど、楽しい1日を過ごしてみませんか?



- 曜日 玉穂・・・月、火、水、木  
豊富・・・月、火、木、金
- 時間 10:00~15:00
- 場所 玉穂・・・玉穂総合会館  
豊富・・・豊富健康福祉センター
- 料金 1日 200円 (別途昼食・おやつ代等がかかります。)



# げんきかい通信

地域に笑顔を届ける  
元気いっぱいボランティア!



げんきかいは地域に介護予防体操を届けるボランティアです。養成講座を修了したメンバーが公民館や体操会などで活動しています。

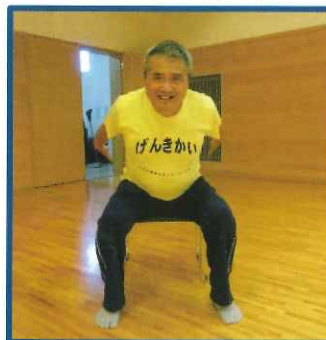
毎週木曜日には、げんきかいメンバーと一般の人が一緒に活動する「げんき体操会」を行っています。誰でも自由に参加できるので、ぜひお越しください!

「げんき体操会」

- 毎週木曜 10:00~11:30
- 玉穂総合会館2階多目的ホール



## ◆体操の紹介◆ ～スキージャンプ!さらちゃんポーズ～



イスに軽く腰かけ、足を肩幅に開きます。両手を後ろに伸ばし、胸を張って前を見ます。さらちゃんのジャンプをイメージしながら、ぜひやってみてください♪

## 募集! 健康体操サポーター養成講座

今年度も「健康体操サポーター」を募集します! 「げんきかい」として一緒に活動しませんか? お申し込み・お問い合わせは、地域包括支援センターまで! TEL: 055-274-8558

