

# 誰もが安心して暮らせる地域をめざして 社会参加【自助】支え合い【互助】がキーポイント！ これから地域づくりのヒント @高丘

明石市では生活支援コーディネーターが各中学校に配置され、地域の支え合いの推進や誰もが住みよい共生の地域づくりの応援をしています。

地域の主役は住民の皆さんですが、困った時やもっとこうなればいいけどどうしたらいいかな～という時は一緒に考えさせてください。

今回はなかなか声を聞きづらい少し生活にサポートが必要になってきた高齢者の皆さんのお話を聞かせてもらいました。

誰もが要支援状態になる可能性はあるので、貴重な声を地域の皆さんに知ってもらい、これからどんな地域にならいいかな？というヒントになればと思います。

## 高丘中学校区の情報

人口：14,814人

高齢化率：88%

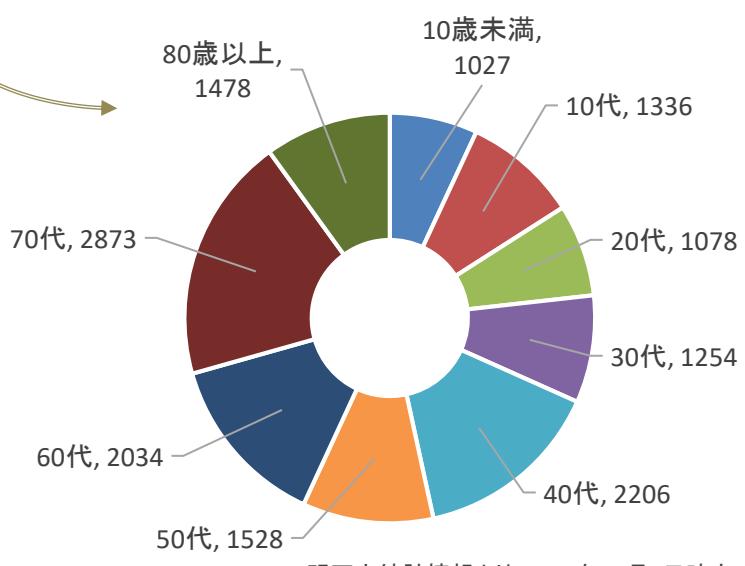
(65歳以上の人口割合)

### 高丘のつどいの場

☆ふれあいサロン	17か所
☆高年クラブ	8か所
☆子ども食堂	2か所
☆ふれあい会食	2か所
☆体操（自主グループ）	6か所
☆認知症カフェ	1か所

その他、会食やコミセンサークル、スポーツの集まり、健康教室もあります！

※詳細は高丘シニアあんしん情報にて！



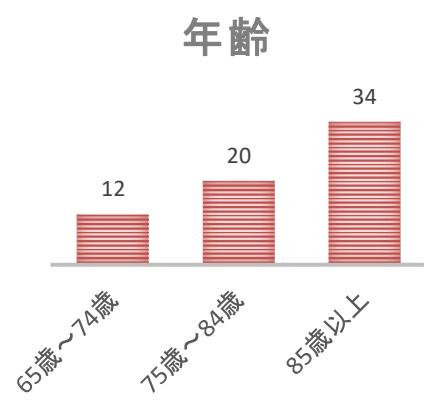
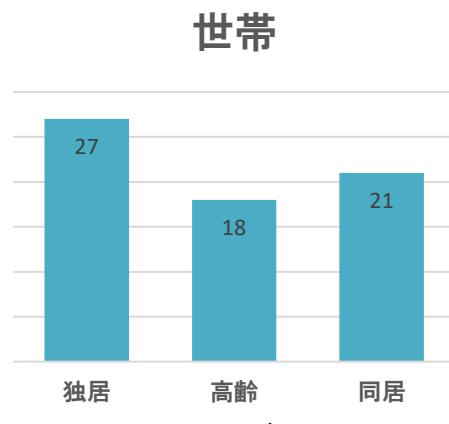
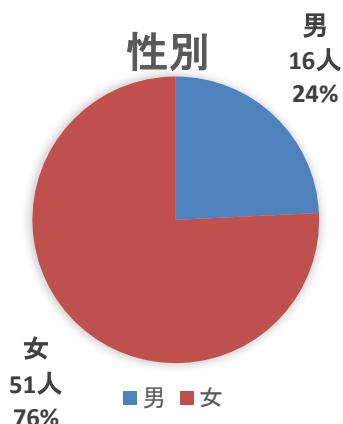
明石市統計情報より 2019年10月1日時点

## ヒアリング回答者 基本情報

対象：高丘中学校区において要支援1・2及び事業対象者の認定をお持ちの方

調査期間：令和元年6月～11月

調査人数：66名



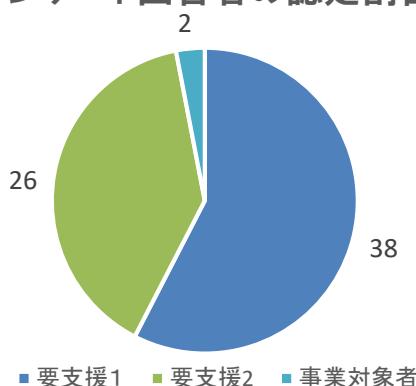
# 介護保険の利用状況

## 介護保険の要支援認定を受けている方ってどんな方？

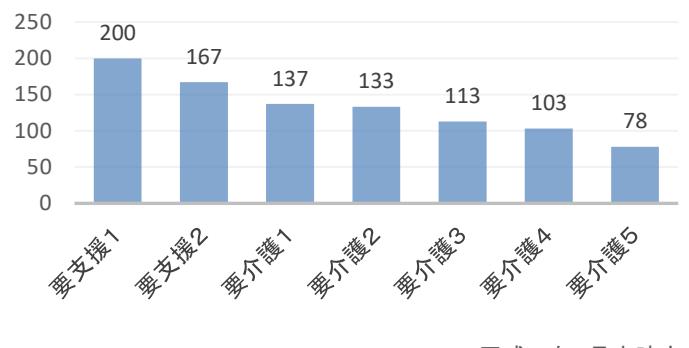
普段の生活のことはほとんど自分でできるけど、少し誰かの手助けが必要だったり、今の状態が悪くなってしまって要介護状態（普段の生活で介護が必要）にならないよう予防していくための支援が必要な方です。

まだまだできることもたくさんあるので、皆さんのが自分の望む生活を実現することや地域の中で力を発揮できるよう応援しています！

アンケート回答者の認定割合



高丘全体の要介護認定者数は？



平成31年3月末時点

## みんなが使っている介護保険のサービス

再見！生活プログラム（サービスC）

1

短期入所（ショートステイ）

1

福祉用具（その他）

11

福祉用具（歩行補助）

14

訪問リハビリ

5

訪問看護

2

通所リハビリ（デイケア）

12

訪問介護（ヘルパー）

25

通所介護（デイサービス）

32

## これからの中介・生活援助

介護保険制度が始まったのは2000年。今から20年前です。

社会状況の変化もあり、制度は改正を重ねながら現在のかたちになっています。

日本は少子高齢化が進み、介護を必要とするひとり暮らし・認知症の方の増加や介護の担い手不足、財源不足が深刻になってきています。

これはこの先何十年も続く問題で高齢者だけでなく、子ども・孫の将来の問題でもあります。

この20年公的な支援が支えてきたものがこれからそのままあるとは限りません。

また、公的な支援がいつという時一番の助けになるとも限りません。

このような状況を乗り越えていくには、まずは自分自身ができる限り元気で過ごすために大切な社会参加等による自助が大切です。

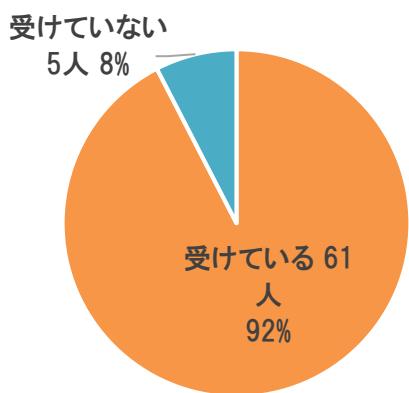
そして何か手助けが必要になった時は、介護保険等の支援、家族・友人・近所等の互助、どちらも両輪として必要です。

これらが豊かであるためにみなさんに今からできることはなんでしょうか。

ぜひ我が事として考えてみてください。

# 日常生活・身のまわりのこと

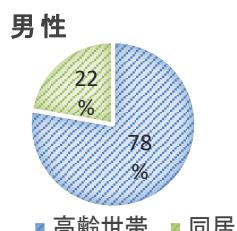
## 日常生活において何か支援を受けている?



家事全般と答えた割合は女性が 17 %に対し男性は 31 %と差がありました。

身体の問題で全てできないというわけではなく、家事をやってこずできないという方もいらっしゃるかもしれません。

また、男女それぞれの世帯の割合をみると



男性は高齢世帯が多く、女性は同居世帯が多いことから男性は奥さんの支援、女性はお子さんの支援を受けていることが多いようです。

やはり女性が家のことをしている家庭が多く、奥さんに支援が必要になるととたんに困ってしまう家庭が多いかもしれませんね。



高丘は買い物に困るという声が多く、個配や最近では買い物の送迎を行っている買い物もんいこカーを利用されている方が増えてきています。

⑥民間サービス(いこカー)  
3%

⑦友人・近隣  
3%

④民間サービス(個配)  
18%

③HH(自費)  
1%

②HH(介保)  
26%

①家族  
43%

内訳  
独居:15%  
高齢:36%  
同居:49%

やはり日常のごまごました支援は家族さんがサポートしている家庭が多いです。

## 誰から?

# おでかけ、していますか？

1週間のうちどのくらい出かける？



□閉じこもりのサイン

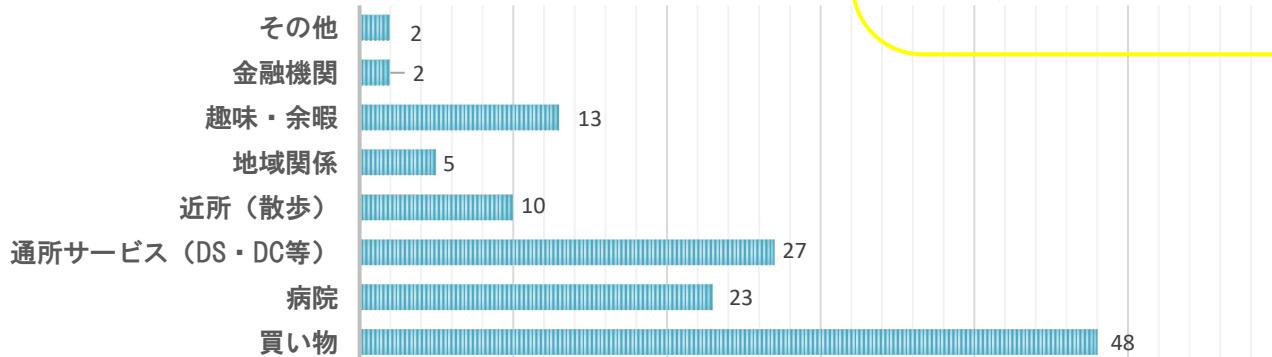
家に閉じこもってばかりだと、寝たきりや認知症につながるおそれがあります。

□外出は週に1回未満

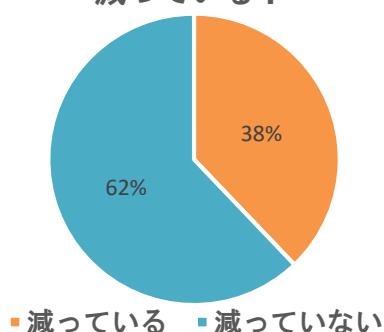
□昨年と比べて外出の回数が減った

あとはまっていませんか？？

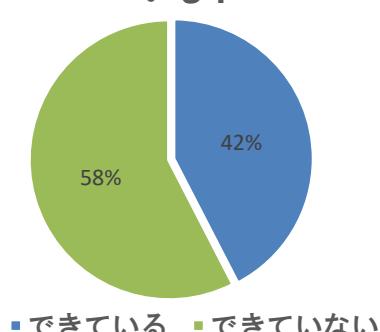
主な行き先は？



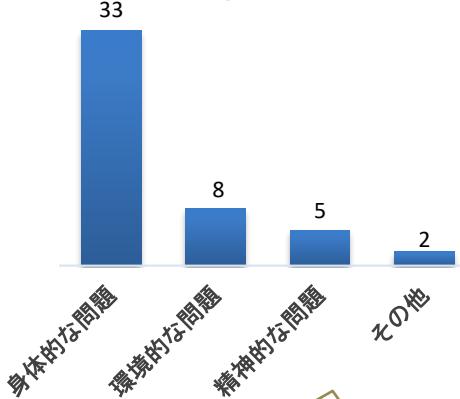
昨年度と比べ外出は減っている？



思うように外出できている？



思うように外出できない原因

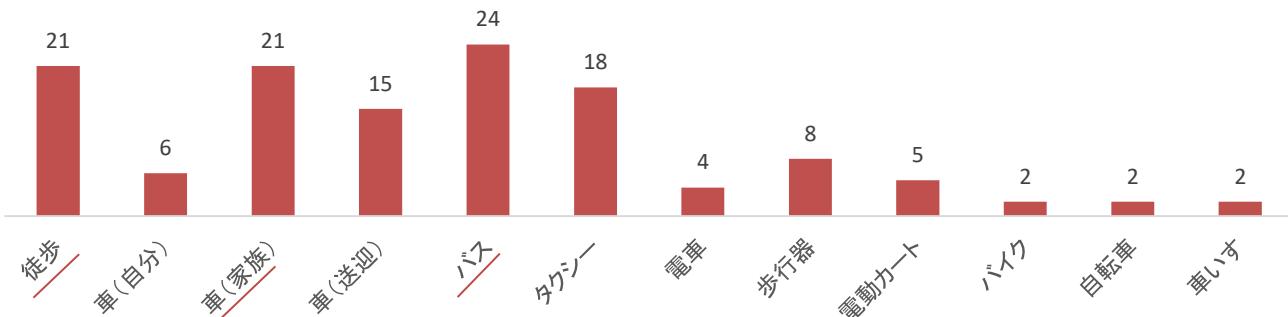


☆地域づくりのヒント☆

バスに歩行器を持って乗れるにはどうすればいい？  
行きたいところに行ける移動手段ってどんなもの？  
坂道を元気に歩き続けるためにはどうすれば？

身体のしんどさや足が弱っていけない…という方多かったですが、中には歩行器でバスに乗れない、免許返納後の足に困っている、坂が大変…といった声がありました。

移動手段は？

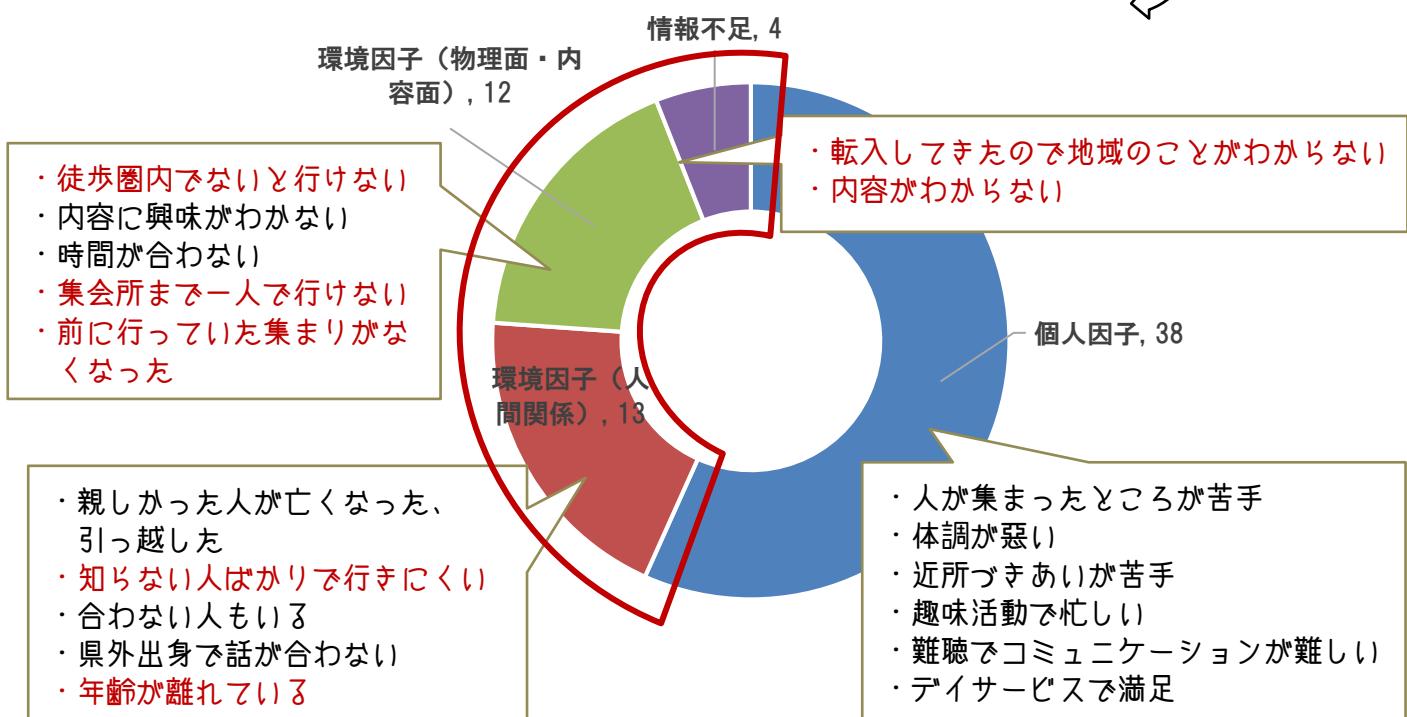


# 地域の集まり・社会参加

## 地域のあつまりには参加している？



## 参加できない・したくない理由は？



わからない 15

## 社会参加に対する意識

少ない 17

やや少ない 9

十分 25

### 「あつまり」には意味がある

高丘地域の中には街角やスーパーでの立ち話やお友達とのおしゃべり、ふれあいサロンや高年クラブ、サークル活動などいろいろな「あつまり」があります。

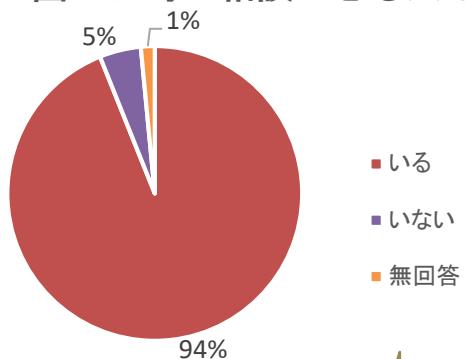
名前がついたあつまりもあれば、自然とあつまっている場合もありますよね。

そのようなあつまりで人と人は顔見知りになり、知らぬ間にささやかなつながりができています。ひとりひとりが自分のつながりの糸を持つことで、お互いに気遣ったり、見守り合える高丘地域になってしまいます。

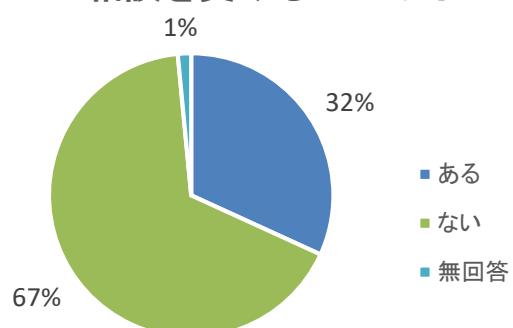
たくさんの人々のあつまりは苦手だな～、出かけるのはしんどいな…と感じる方もいつも出会う人の人やお隣の人の人、今は疎遠になってしまった人の人、新しく出会った人の人とまずはママやかなつながりの糸を育ててみませんか。

# 人とのつながり・助け合い

## 困った時に相談できる人はいる？



## 相談を受けることは？



## 誰に相談できる？

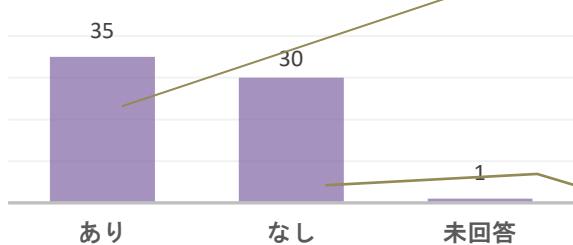


相談する人はいてもそれる機会は減つてくる方が多いですが、友人や近所の人とはお互いに相談したり受けたりということもあります。

## 誰から？

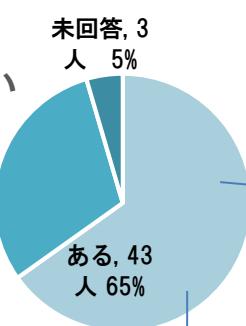


## 住民同士の見守り合い

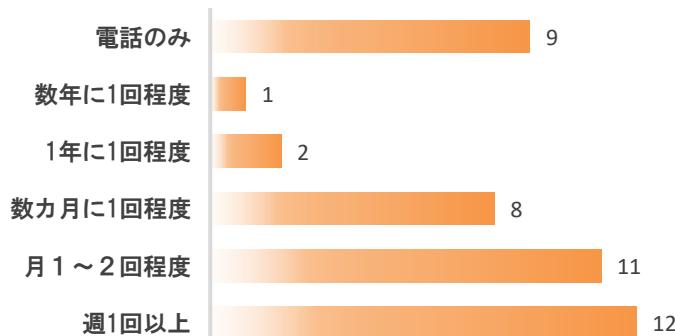


近所との挨拶／声をかけてくれる／家の行き来／安否確認の電話／ゴミ捨ての手伝い／庭同士で会話／散歩で会う清掃活動時の会話／おすそ分け立ち話／家の灯りを見てくれているなどをされているとのことでした。

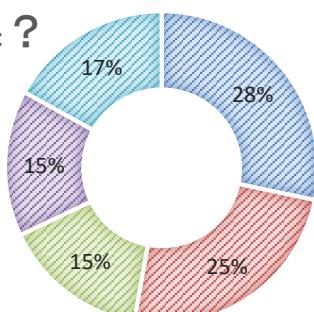
## 友人・知人との付き合い



## 付き合いの頻度



## どんな関係？

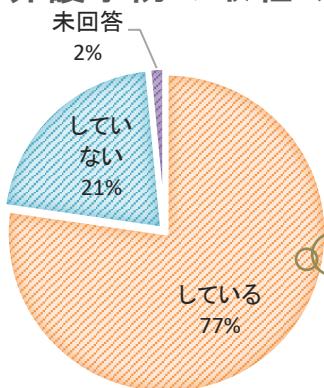


■ 近所 ■ 趣味・地域活動仲間 ■ 同級生 ■ 元同僚 ■ その他

## 健康長寿の最強の条件

最近のアメリカの研究で健康寿命を延ばすために一番効果的と言われているのは禁煙よりも、運動よりも、肥満解消よりも、「人のつながりをつくること」ということがわかつてきました。体の衰えを加速させる要因に「孤独」もあるようです。

## 介護予防の取組み



## 介護予防の取り組み

要支援の認定があつても7割の方が悪くならないよう  
自ら介護予防に取り組まれています♪

介護予防とは、

- 介護を必要とする状態を未然に防ぐ
- 今は介護が必要でもできるだけ心身の状態を改善することをいいます

## 介護予防のために取り組んでいること

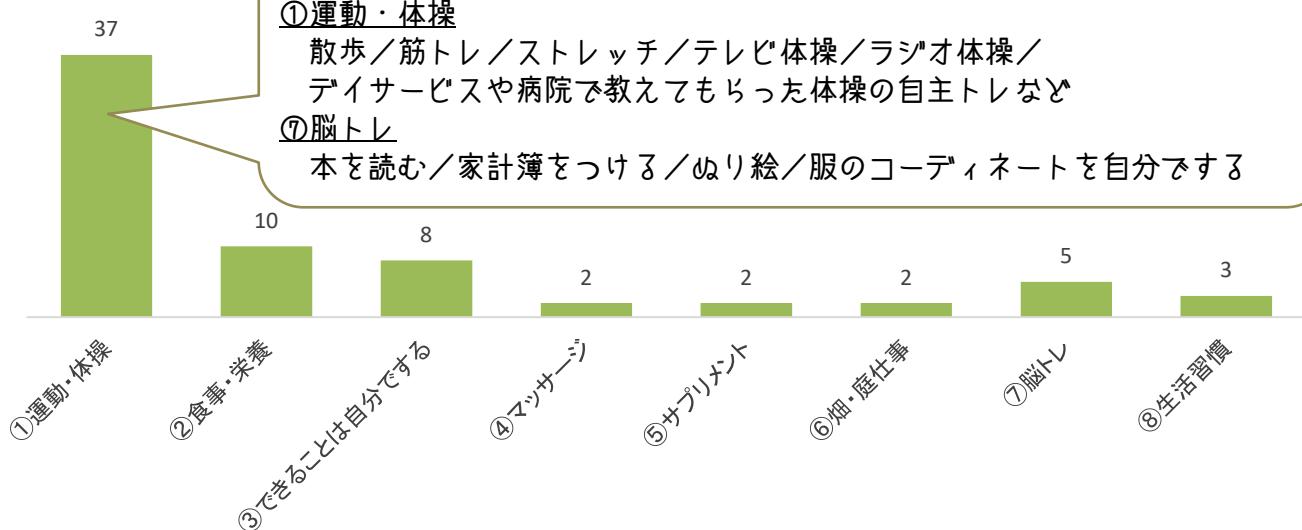
みなさんもマネしてみてくださいね(\*^~^\*)

### ①運動・体操

散歩／筋トレ／ストレッチ／テレビ体操／ラジオ体操／  
デイサービスや病院で教えてもらった体操の自主トレなど

### ⑦脳トレ

本を読む／家計簿をつける／ぬり絵／服のコーディネートを自分でする



## フレイルに気をつけよう！

フレイルとは、高齢期における筋力や心身の機能があち、健康状態と要介護状態の間を「フレイル（虚弱）」といいます。

まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰に不安がある、人付き合いがあっくう…など心当たりはありませんか？

### ☆5つの項目でフレイルチェック☆

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1年で体重が4～5kg減った  | <input type="checkbox"/> 同性の同年代と比べて歩くのが遅い方 |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった・体力があちた | <input type="checkbox"/> 活動量が減った           |
| <input type="checkbox"/> 筋力（握力）が低下した     |  |

## 要介護状態を防ぐ「3つの柱」

8項目以上当てはまるごとにフレイルの疑いがあります



### 食生活

しっかりと栄養をとろう！



### 社会参加

外出の機会を増やそう！



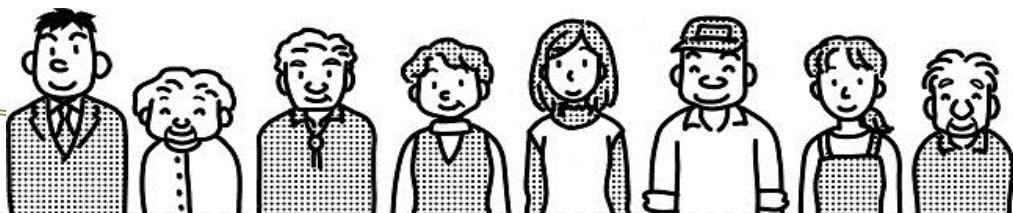
### 運動

筋力を維持・向上しよう！

# 高丘のいいところ・よりよくなつてほしいところ

- ♥今までいい
- ♥顔見知りが増えたりいい
- ♥子どもと声をかけ合う、子どもの声が聞こえるまち
- ♥若い人が元気で入れるよう習い事が活発
- ♥もっと地域で付き合いがあるといい！
- ♥地域として見守ってほしい
- ♥静かでいいところ、暮らしやすい
- ♥緑が多く住みやすい
- ♥深入りはしないが声をかけ合う関係性がちょうどいい
- ♥何かあると近所の人が助けてくれるので今まで満足

- △近くにお店がないのが不便、買い物にいきたい
- △バスの便が増えてほしい、たとえば走ってほしい
- △若い人も地域に出てきてほしい
- △車がないと不便
- △坂道が大変



皆の「ああしたい」「こうしたい」のアイディアが明日の地域づくりにつながります

## 「元気」ってなんだろう？

最近、高齢になっても元気であり続けることが大事とは言われていますが、「元気」ってなんでしょうか？

健康であることは良いことですが、生活習慣や介護予防に気をつかっていても病気になってしまうことがありますよね。

そんな時、病気になってしまったからもう元気ではない、ということではないのではないかと思います。

それぞれの事情に応じて、毎日に張り合いがある、いきがいを感じることができる、ということが「元気」ということではないでしょうか。

今回のヒアリング調査で「高丘はいいまち」と答える方が多く、ママやかな支え合いもたくさんあるということが改めてわかりました。この先、1人の困りごとも地域の困りごととして共に考え歩んでいけければ、変わらず誰もが安心して暮らせる地域であり続けるのではないかと思います。

発行：おおくぼ総合支援センター 高丘地区生活支援コーディネーター  
問い合わせ：078-934-8986

ご協力いただいたみなさんありがとうございました！

