自助力・互助力を高めよう！

◆4つの「助」

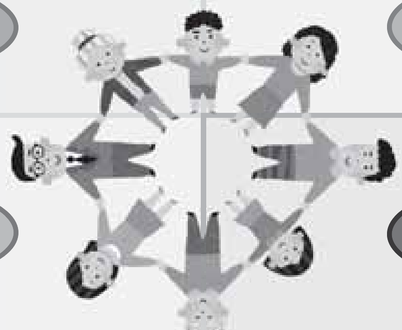
認知症や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるための「地域包括ケアシステム」が進められています。これは医療・介護・生活支援・予防・住まいなどの必要なサービスが一体的に受けられる体制づくりのことで、次の4つの「助」の力を連携させて、さまざまな生活課題を解決していくことが求められます。

自助

自分のことを自分ですること、介護予防活動に取り組んだり、自らの健康管理を行い、健康維持のために検診を受けたり、体調に変化があったときは速やかに医療機関を受診するといった、自発的に生活課題を解決する力のことです。

互助

家族、友人、クラブ活動の仲間など、個人的な関係性を持つ人同士が助け合い、それぞれが抱える生活課題を、お互いが解決し合う力のことです。また、これらの活動を発展させた、住民組織の活動や、ボランティア活動など様々な形態が想定されます。



共助

制度化された相互扶助のこと。年金や医療保険、介護保険などの社会保障制度など、被保険者の相互負担で成立する制度のことです。

公助

自助・互助・共助では対応できない問題に対する行政による支援のことです。高齢者福祉、障害者福祉、生活保護など税の負担により成立するものが該当します。

地域包括ケアシステムを実現するためには地域の協力が欠かせません。町民一人ひとりの力が地域の支えとなります。自分が主体となり、自身を大切にして尊厳を持ちながら生活を行うという心構えと行動が大切であり、基礎となるのは「自助」の考え方です。しかし、年齢を重ね身体が思うように動かなくなっていく高齢期に、自分一人で何とかするという考えだけでは限界があります。そこで「自助」を支えるために必要なのが「互助」です。自分一人で行き詰ったときのサポートや、時には自身がサポートする側に回ることもでき、役割を持ち続けられる、人と人同士が支える「互助」が必要となります。

温かい「地域包括ケアシステム」を実現するために、「自助」「互助」の取り組みを進め、「困ったときはお互いさま」という関係づくりを目指しましょう。

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。
電話や訪問でも相談をお受けしています。

総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」　☎5－1165（いい老後）