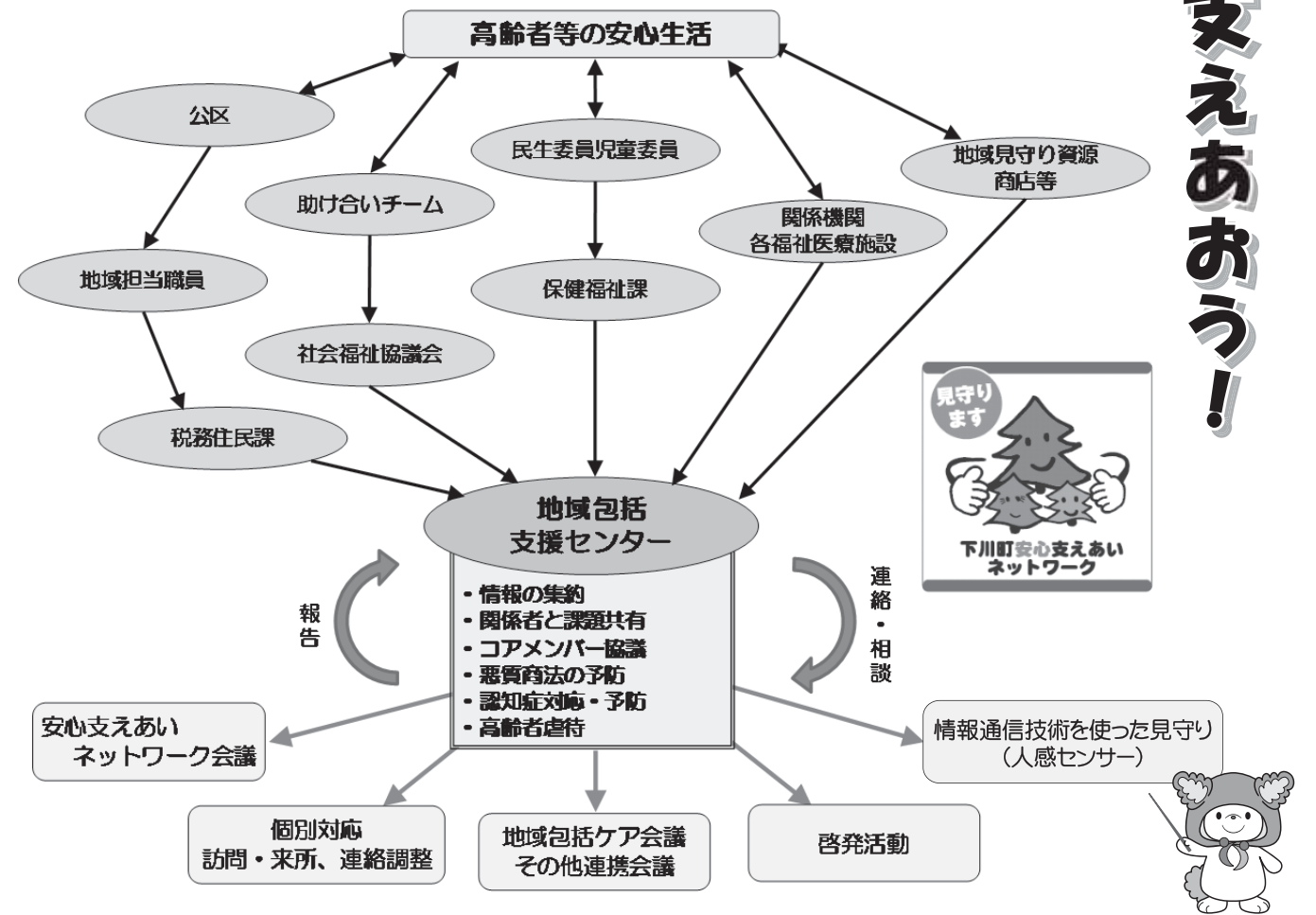


地域みんなであげあがり！

「高齢者の見守り・支えあい」が地域を守ります。

一人暮らしや高齢者のみの世帯に限らず、家族と同居している人も、日中は一人で過ごしている人もいます。高齢者に起こりやすいこととして、「転倒によるケガ」「急な病気」「悪質商法による詐欺被害」「虐待」などが挙げられます。これらは見守りや声かけによって、防いだり早期に対処することが可能です。町では、高齢者等が安全で安心な生活が続けられるよう、警察・消防・福祉の関係機関や民生委員・商店・金融機関など的高齢者等を見守り連携する「安心支えあいネットワーク」により、地域包括支援センターに情報を集約する体制を整えています。周りで気になることがあれば、地域包括支援センターにご連絡ください。



見守りのポイント・あなたの周りでこんな出来事はありませんか？

高齢者が住んでいる家の様子	高齢者と顔を合わせたとき
郵便受けに新聞や郵便物がたまっている	今まで挨拶をしていたのに急にしなくなった
同じ洗濯物が干したままになっている	地域の集まりや行事に参加しなくなった
庭の手入れがされず、荒れている	顔色が悪く、具合が悪そうに見える
家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる	髪の毛や服装が乱れるようになった
夜になっても部屋の明かりがつかない	身体にアザや傷跡がある
見知らぬ人が出入りしている	同じ話を何度もするようになった

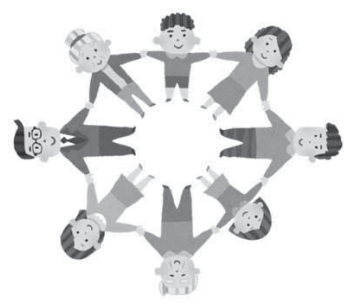
「地域の暮らしでは一人ひとりが支え手」

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、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。この考え方を「自助」「互助」と言います。

【自助】 自分自身で自分のこと、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。



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、年齢を重ねていく高齢者に、動けなくなっていく高年齢期に、一人でも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、人と人同士が支えあえる「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。

「介護予防アクションポイント事業」

この事業は町民の主体的な地域支えあい活動の支援を目的とするものです。介護予防ボランティアに登録していただき、ボランティア活動に対してポイントを付与して下川町商品券への交換を可能にすることで、介護予防活動を応援するものです。ボランティア登録は、介護保険の被保険者となる40歳以上の方を対象としており、あけぼの園や児童室などのボランティア受入施設での活動に対し、1回1ポイントをがります。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。自らの介護予防活動に取り組む「自助」と、ボランティア活動という「互助」を通して、支えあいの町づくりを一緒に目指しましょう。



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。

いい老後
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