

福島市が超高齢社会に向けて行っている

地域包括ケアシステム

高齢になって介護や支援が必要になっても、できる限り住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けられる地域づくり。これが『地域包括ケアシステム』の構築です。

『地域包括ケアシステム』の基本は、個人のプライバシーや尊厳が守られ、安心して生活できる**「住まい」**にあります。

在宅でいつまでも元気に暮らすためには**「介護予防」**や**「生活支援」**が必要です。地域との交流や社会参加なども含まれます。

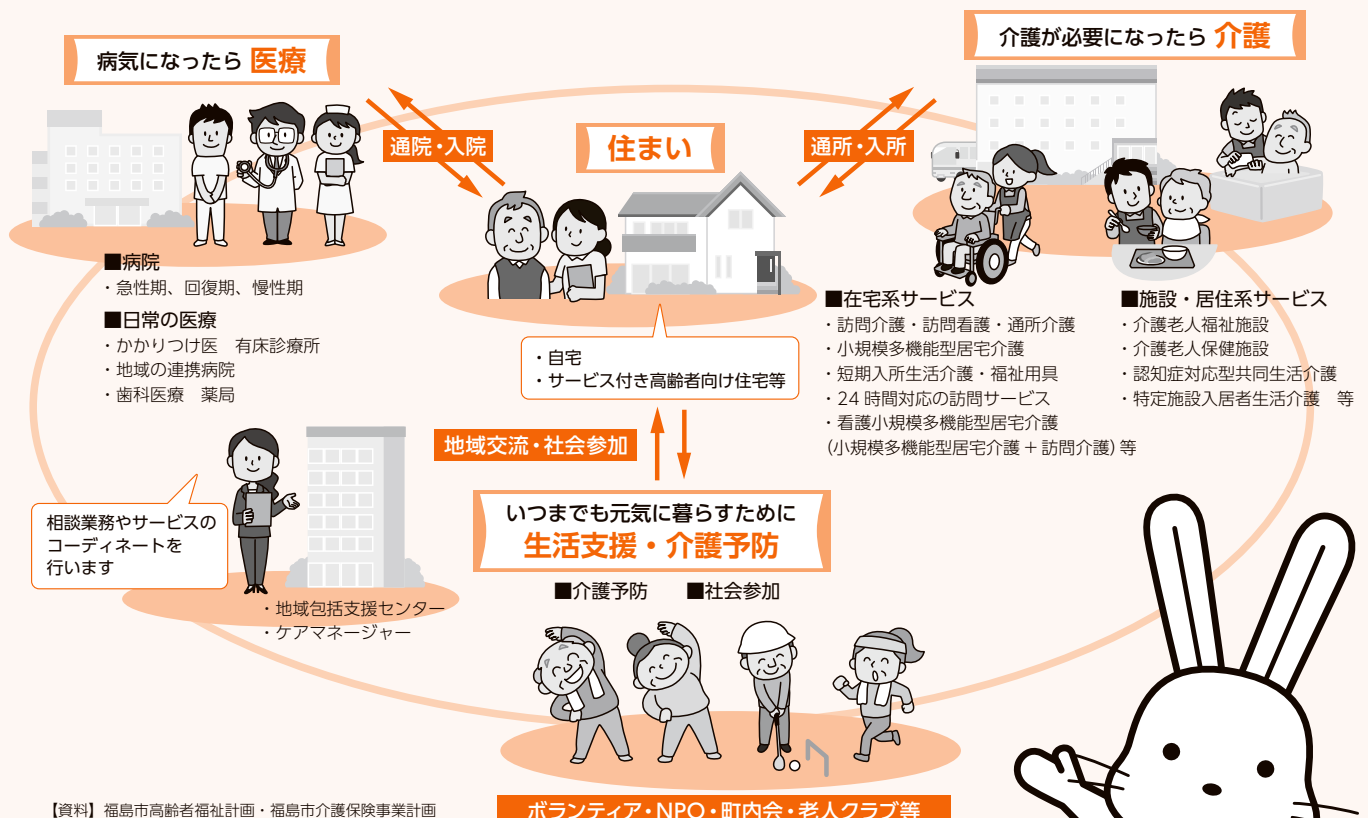
病気になったり、医療サービスが必要になったら**「医療」**につながります。病院やかかりつけ医、診療所、薬局などです。

介護サービスが必要になったら**「介護」**につながります。在宅サービスとしては、デイサービスやホームヘルプサービス、福祉用具のサービスや住宅改修などです。施設・居住系サービスとしては、特別養護老人ホームやリハビリ施設、グループホームなどです。

このように、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには必要な支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を築くことが求められています。

これから高齢の方が増えて、認知症の方も増えてくることが予想されます。認知症の方々の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムを築き、地域全体で支えていく事が重要です。

地域包括ケアシステムは、全国一律の基準ではなく、その地域の特性に応じて、地域ごとにルールを作らなければなりません。市町村や都道府県が、地域の皆さんの自主性や主体性に基づきながら作り上げていきます。システムの構築には市民の皆さんの協力が不可欠です。地域づくりに積極的に参加し、よりよい地域をつくっていきましょう。



【資料】福島市高齢者福祉計画・福島市介護保険事業計画

福島市長寿福祉課 地域包括ケア推進室
〒960-8601 福島市五老内町 3-1 ☎024-529-5064

福島市認知症施策—オレンジプラン—



“認知症の人も周囲の人も、安心して、自分らしく暮らし続けることができるまち”を目指して

地域で認知症についての理解者を増やすために

認知症サポーター養成講座を実施しています。

福島市には、平成28年3月31日現在で、20,527人の認知症サポーターがいます。地域の方だけでなく、企業や学校でも積極的に取り組んでいます。

認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。「認知症サポーター養成講座」（約90分）を受講いただければどなたでもサポーターとなれます。

●受講後は、認知症サポーターの印である“オレンジリング”を配布しています。



オレンジリング

●受講した団体や企業には“認知症サポーターステッカー”も配付しています。



認知症サポーターステッカー

福島市

認知症サポーター養成講座のお申込方法

受講をご希望の方は、
長寿福祉課までご連絡ください。
グループでのお申込みも
お待ちしております。



受講しての感想

- ・今までよく知らなかった認知症についてよくわかった。周りの人だけがつらいのではなく、認知症の人もつらいこともわかってよかった。（中学生）
- ・ゆっくりと優しい声かけを徹底したい。電話対応で認知症の方が出たこともあるので、業務にも普段の生活にも活かしたい。（企業の職員）



グループワークに取り組む東邦銀行の皆さん



渡利中学校 寸劇の様子

徘徊模擬訓練

地域での見守り体制づくり

認知症の人が行方不明になったという設定のもと、地域のネットワークを活用し、「通報～連絡～捜索～発見・保護」の流れや実際の対応を訓練します。町内会、支所、警察、開業医、ボランティア団体等が協力して行っています。



松川の石合町内会で実施している様子

いきいきももりん体操 (福島市版介護予防体操) で

通いの場づくり **元気な体**づくり **仲間**づくり **ができます！**

「いきいきももりん体操」は、健康アップはもちろん、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、まちの元気をアップさせる要素が満載です！現在、市では 30 の町内会等の団体が週 1 回、身近な地域の通いの場に集い、自主的にこの体操に取り組んでいます。

「いきいきももりん体操」とは

イスに腰をかけたり、イスの背につかまったりして、サビつき防止体操（準備体操）、筋力アップ体操、ストレッチ体操の3つの運動を30分くらいで行います。

体操を始めてからの変化

平成27年度、9つの町内会の方にご参加いただきました。

〈週 1 回の体操を 3 カ月間継続してみての感想〉

- 1 位 友人・知人ができた
- 2 位 体力がついた
- 3 位 気持ちが明るくなった
- 4 位 おしゃべりが楽しくなった
- 5 位 腰痛や膝の痛み等がなくなった（楽になった）

〔回答数が多かったもの上位5つ〕

体力測定では、**約96%**の方の体力が改善しています。



体操に取り組む小針町内会の皆さん



体操に取り組む
美郷自治会の皆さん



体操のあとの茶話会

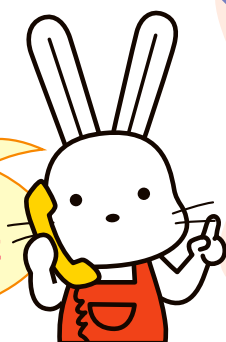
体操に取り組む団体を募集します

～いきいきももりん体操スタート応援講座～

〈参加要件〉

- ①週1回程度、3カ月以上、集まって体操を行うこと
- ②5人以上の参加者がいること
- ③会場の確保や会の運営などは、参加団体が自主的にすること
- ④人数分のイスがあること
- ⑤DVDを視聴できる機材が準備できること

相談や申し込みは、
各地域包括支援センターへ。
電話番号など詳しくは長寿福祉課に
お問い合わせください。



取り組み
町内会より
ひとこと

現在、週1回自分達で集まって体操をしています。DVDを見ながらのイスを使った体操は、無理なく取り組めると評判です。体操の後の茶話会も情報交換として、大切な時間となっています。

～一人一人が住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを
安心して続けることができるように～

取組の始まり

地域包括ケアシステムの考え方のもと、福島市内のケアマネジャーや地域包括支援センター、病院の相談員が中心となって、平成 24 年に「介護と医療の座談会」という任意の活動が始まりました。



座談会

取組の経過

医療と介護の関係職種の顔の見える関係づくりから始まり、年1～2回の多職種連携研修会を開催しながら、各職種の業務内容や上手な活用方法を共有してきました。協力団体も増え、現在では14団体(注1)で構成され、年に数回の会合には福島市の担当部署の職員も同席しています。

(注1) 福島市医師会、福島歯科医師会、福島県看護協会県北支部、福島薬剤師会、福島県医療ソーシャルワーカー協会県北支部、福島県精神保健福祉士会県北・相双方部、福島市訪問看護連絡協議会、福島市介護支援専門員連絡協議会、福島市地域包括支援センター連絡協議会、福島県社会福祉士会県北方部、福島県介護福祉士会県北方部、福島県理学療法士会県北支部、福島県作業療法士会県北支部、福島県言語聴覚士会県北支部

取組の成果

① 平成25年に福島市との共催による「京都に学ぶ地域包括ケアシステム講演会」を通して、認知症と生きる・地域で支える京都式認知症施策の方向性と地域包括ケアシステムを市民と専門職が共に学ぶ機会となりました。その学びは、現在の福島市版オレンジプランの原点となっています。

② 医師会と薬剤師会が中心となった研修会では、薬の飲み忘れが多い対象者のための対応が課題となりました。その中の一つの案として、かかりつけ薬局の活用が挙がりました。飲み忘れを相談すると、その方に合った服用方法の提案や、薬の整理を手伝ってくれることが分かりました。また、お薬手帳には誰でも気づいたことを記入できることが分かり、活用することで薬剤情報を共有しやすくなるという共通理解ができました。



お薬手帳

③ 平成27年12月に医師会が中心となって「地域包括ケア 1000人の集い」が開催され、在宅医療の支援体制の充実を目指し、1,000人以上の市民や専門職が共に学び合う機会となりました。平成 28 年 7 月にも在宅での看取りに関する研修会を開催する等、地域で安心して暮らし続けるための継続的な取り組みをしていきたいと考えております。



H27.12.6 地域包括ケア 市民1000人のつどい