

認知症に関する通信です。不定期で皆様にお届けしていきたいと思ひます。

(2023年8月作成)

## 『地域包括ケアシステム』について

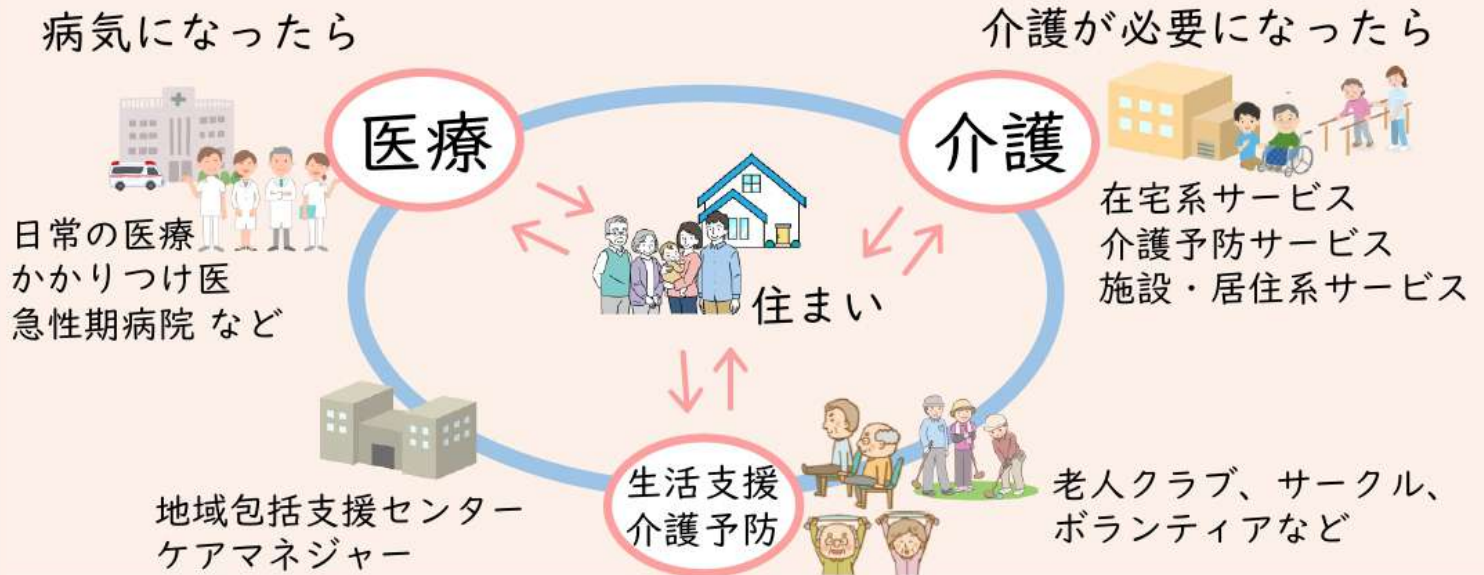
「地域包括ケアシステム」は、高齢や介護が必要な状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるように各地域内で助け合う体制のことを言うんだ。

できる限り住み慣れた地域や自宅で暮らしつづけたいと考えている人は多く、様々なサービスや地域で見守り支え合う体制づくりが必要になってくるんだね。

そうだね。  
下のイメージ図にもある通り、「住まい、医療、介護、生活支援・介護予防」の各分野がお互いに連携していくように色々なところで構築を進めているよ。地域で見守り・支えることができる体制が出来ていれば、認知症になったとしても、住み慣れた地域で、自宅での生活を続けることができるよね。

生活支援・介護予防も入っているけど、一人一人が健康維持のための取り組みをしたり、住民同士の支え合いも必要不可欠になってくるんだね。

### 【地域包括ケアシステムのイメージ】



### ちょっと一息。脳トレ

【うらへ続く】⇒

AとBで、数が大きい方はどちらでしょう。

① 日数の多さ

A 1年  
B 53週

② 合計時間の長さ

A 15秒の  
CM7本  
B 30秒の  
CM4本

③ 1kg当たりの値段

A 5kg1,350円  
のお米  
B 10kg2,650円  
のお米

# 「4つの助」とは

「地域包括ケアシステム」を支えていくには、行政機関だけでなく、ボランティア、町内会、地域住民の方自身が地域づくりに積極的に参加することも大事なことなんだよ。

4つの“助”「自助・互助・共助・公助」の4つが連携して、色々な生活での困りごとを解決していくことが欠かせないんだよね。



## 【4つの助】

### 自分自身で自分を助ける

- ・自分のことを自分でする
- ・自らの健康管理（セルフケア）
- ・健康維持のため検診を受けるなど

自助

### 家族や近隣の人にささえあう

- ・ボランティア活動
- ・住民組織の活動
- ・ちょっとした助け合いなど

互助

### 国民（保険金、年金）によってささえあう

相互扶助。医療保険、年金、介護保険、社会保険制度など相互の負担で成り立つもの

共助

### 国民の税金などによってささえあう制度

自助・互助・共助では対応できない国や都道府県、市町村等の公の制度（生活保護、虐待対策など）

公助

この中で「自助」が基盤となってくるんだ。

1人ひとりが、いつまでも元気に暮らしていくために出来ることから、取り組んでみるといいよ。

例えば「健康を意識して運動する・食事や口腔に気を付ける」「健康診断を受ける」「閉じこもりがちの人に声をかける」「サークル等活動の場に参加する」など、一人ひとりに出来る事があるよね。

なるほど。「自助」を支える仕組みとして、地域の中で助け合う「互助」が必要になるんだね。そして、専門的な知識が必要だったり、地域のみで解決できなかったら、「共助」「公助」が機能してくるんだね。

そうなんだ。今回は聞いたことがない話だったかもしれないけど、もし認知症になったとしても、住み慣れた地域で安心して、自分らしい暮らしを続けていくことができる」ためにも大事な点でもあるだよ。

## ちょっと一息。脳トシ



AとBで、数が大きい方はどちらでしょう。

### ① 合計個数

| A              | B             |
|----------------|---------------|
| 12個入り<br>アイス3箱 | 8個入り<br>アイス5箱 |

### ② 合計時間の長さ

| A      | B    |
|--------|------|
| 7時間30分 | 460分 |

### ③ 合計金額

| A              | B              |
|----------------|----------------|
| 520円の<br>ランチ7回 | 800円の<br>ランチ4回 |