

# 高齢者あんしん相談センター大塚だより

## (大塚地域包括支援センターだより) 第12号

いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと暮らし続けるために

### ■地域包括ケアシステムの実現へ向けて

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。

65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

このような状況の中、団塊の世代(約800万人)が75歳以上となる2025年(平成37年)以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。

厚生労働省においては、2025年(平成37年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています

《厚生労働省HPより抜粋》

### ■地域包括ケアとは?

地域住民が住み慣れた地域で安心して尊厳のあるその人らしい生活を継続することができるように、介護保険制度による公的サービスのみならず、その他のフォーマルやインフォーマルな多様な社会資源を本人が活用できるように、包括的および継続的に支援することです。

**高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)**は、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的として文京区が設置しています。

- 総合相談 (介護保険の相談や申請、文京区の高齢者福祉に関する情報提供など)
- 介護予防の取り組み (介護予防教室やサロン活動のご紹介など)
- 権利擁護事業 (成年後見制度や悪質商法防止など、高齢者の権利を守るための相談・支援)
- 認知症家族交流会ほか、介護教室・認知症サポーター養成などの講座開催

### 高齢者あんしん相談センター大塚

住所：文京区大塚4-50-1

電話：03(3941)9678

Fax：03(3941)9716

◎相談受付時間◎

平日 午前9:00～午後7:00

土日祝 午前9:00～午後5:30

### 高齢者あんしん相談センター大塚分室

住所：文京区音羽1-15-12

東急ドエルアルス音羽1階D号

電話：03(6304)1093

Fax：03(6304)1094

◎相談受付時間◎

月～土曜 午前9:00～午後5:30

《日曜・祝日・年末年始》お休み

# 元気で楽しいシニアライフを！

最近、気になる調査結果が発表されました。それによると、他者との交流が週1回未満の高齢者は、要介護や認知症になる危険性が、毎日頻繁に交流している人より約1.4倍高まるそうです。

“孤立状態”が健康に悪影響を与える可能性があると言われています。

元気でいきいきとした暮らしを続けていくためには、地域での活動や友人との交流が大切です。

近年、「定年退職などで余暇は増えたけど、これからどう過ごしていこうか」「自分が住んでいる地域で何か活動してみたい」等々、定年退職や子供の独立を機に、ボランティアなどの地域活動に興味を持つ人が増えています。



文京区では、地域で活動したいと思っている方々や、いつまでも元気にいきいきと暮らしたいと願う“いきいきシニア”に役立つ情報なども積極的に発信しています。

★「セカンドステージ・サポート・ナビ」は、文京区や関係機関で実施しているミドル・シニア（概ね50歳以上の方）向けの事業や施設を案内するリーフレットです。

※このリーフレットは、区役所や区の出先機関などで、無料で配付しています

地域の人と知り合うことは、その後の暮らしの財産となります。いきなり特定の団体に入るのは“ハードルが高い”と感じる方は、町会内の公園掃除や夏祭りなどの行事の手伝いなどは良い準備になるそうです。

但し、「地域デビュー」を成功させ、楽しく活動を続けるためには、いくつか注意点があります。

## ■地域デビューの際に気を付けること■

- ・笑顔を忘れない
- ・きちんとあいさつをする
- ・見えや肩書を捨てる
- ・地域を知らないと自覚する
- ・謙虚な気持ちを持つ
- ・自分の考えや、やり方を押し付けない
- ・仲間を部下扱いせずアドバイスを聞く
- ・下品な話題や女性をバカにするのはNG

《多摩市 2014 年度版「地域デビュー手引書」より》



また、文京区社会福祉協議会では、ボランティアをしたい・募集したい、活動を支援してほしい等、ボランティア・市民活動に関するご相談ができますので、活用してみたいはいかがでしょうか。