

地域づくりを担うコーディネーターのためのオンラインサロン

地域を知る

～「地域に出向く」ことを知る講座～

ご近所福祉クリエイター 酒井 保

「地域を知る」って？

「暮らしぶり」を評価していますか？

支え合っている地域は、どっち？

〇〇山村地区

ふれあいサロン 12ヶ所

見守り活動 月2回

いきいき体操教室 週1回

給食サービス 週1回

有償ボランティア 実施

〇〇川谷地区

ふれあいサロン 4ヶ所

見守り活動 月1回

いきいき体操教室 月1回

給食サービス 月1回

有償ボランティア 未実施

誘っても

サロンに参加しない人

どうしたら・・・

社協が金を
くれないから出来ない！

お金がないと
支え合いができない！

A地区は頑張ってる！
だけどB地区は...



「支える仕組みづくり」を！

「支える側」を養成・育成して登録し、
「支えて欲しい側」に派遣する。

アナタは、
「助けて！」
と言えますか？

一億総活躍社会づくりが進められる中、福祉分野においても、「支え手側」と「受け手側」に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、公的な福祉サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる「地域共生社会」を実現する必要がある。

(厚生労働省・「我が事・丸ごと」の地域づくりについて より)

ある町のふれあいサロン

あれ？酒井さん
来てないね？

今週からデイに……
だからもう来ないのよ。

葬

葬られる「暮らしぶり」

当事者は

訴えていた！

自助か？

自分の健康は自分で守ろう！

互助か？

第1章 介護予防について

1-1 介護予防の定義と意義

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義される。

介護保険は高齢者の自立支援を目指しており、一方で国民自らの努力についても、介護保険法第4条（国民の努力及び義務）において、「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする」と規定されている。また、第115条45（地域支援事業）において、「可能な限り、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するために、地域支援事業を行うものとする」とされている。介護予防は、高齢者が可能な限り自立した日常生活を送り続けていけるような、地域づくりの視点が重要である。

介護予防 と 地域づくり

これまでの
介護予防



これからの
介護予防

要介護状態にならない
ための介護予防

介護予防予備軍

身体・精神機能の向上

介護予防サービス
(1次・2次予防)

対象

めざすもの

サービス・
活動

地域で暮らし続けるための
介護予防

すべての高齢者

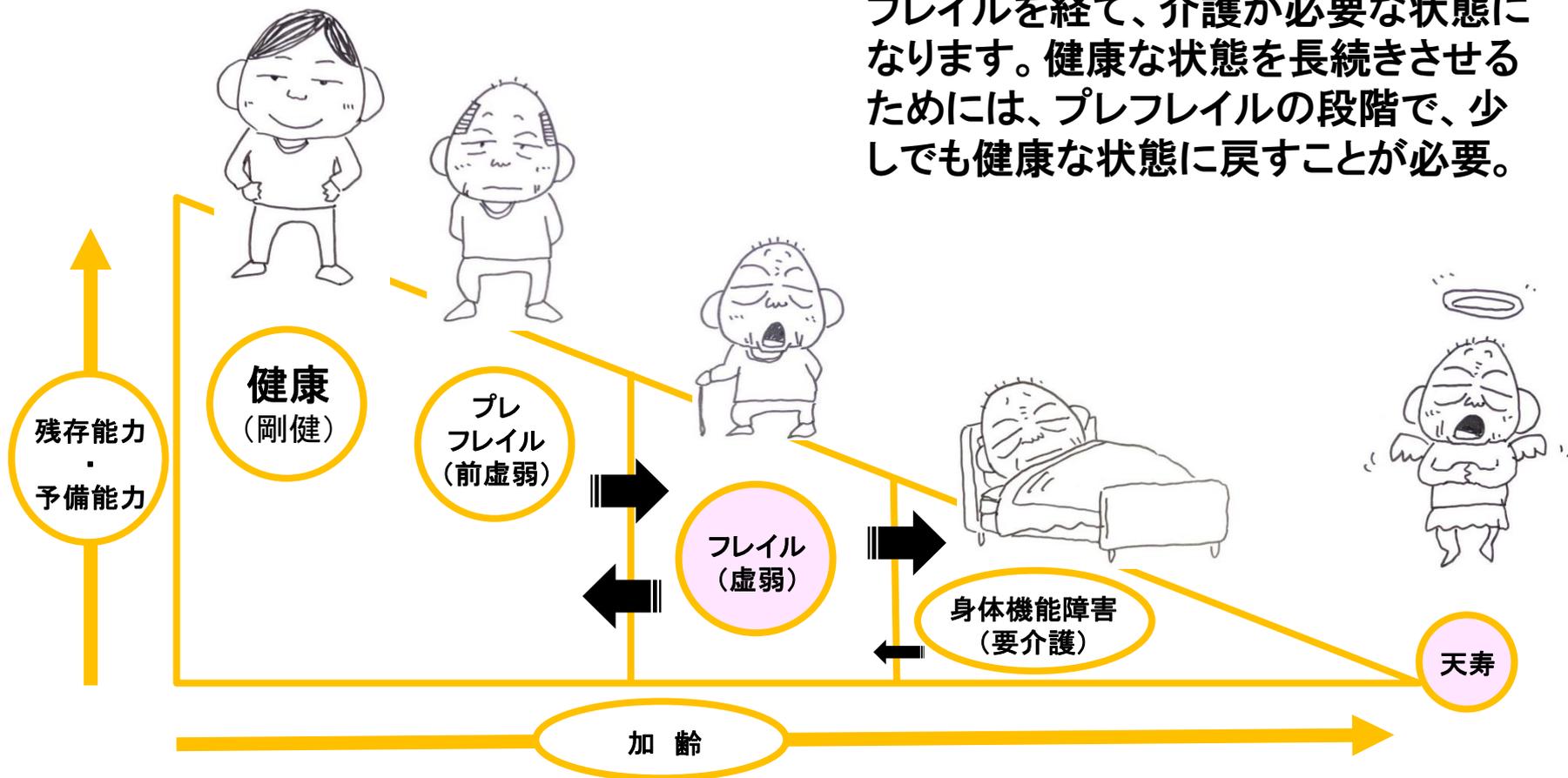
社会参加

居場所・
つどい場・支え合い

地域づくり

老いの中間地点・フレイルってどういうもの？ 体と心が衰えていく流れ

人は衰えていくとき、健康な状態からフレイルを経て、介護が必要な状態になります。健康な状態を長続きさせるためには、プレフレイルの段階で、少しでも健康な状態に戻すことが必要。



[参考:「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」KADOKAWA出版・飯島勝矢著]

プレフレイルで

やるべき課題

近所での集い、ふれあいサロン、カラオケ、ゲートボール、グランドゴルフ、趣味の活動、友だちとおしゃべりや外食、散歩といった日常的な娯楽も十分「社会性」維持に役立つし、それが筋肉量の維持、フレイル予防につながることがわかった！

暮らしぶり

(つながり)

○○とは言わない
○○を探せ！

「意味づけ」の話。