



さりげない支援が 高齢者の暮らしを支える

町内に住む高齢者の話

庭

に面した雨戸を開け、1日が始まる。調理や掃除、洗濯など基本的な家事を自分でこなすおばあさんは、デイサービスなどを利用せずにひとりで暮らしている。町外に暮らす息子さんは「こっちにきて、一緒に暮らそう」と声を掛けるが、おばあさんには何があっても変えられない強い思いがある。「今まで住んできたこの町で、この家で暮らし続けたい」と。

そんなおばあさんを支える夫婦が近所に住んでいる。おばあさんが雨戸を開くと「ああ、今日もおばあちゃん起きとるね」と安心する。

夫婦は、庭木の刈り込みや網戸の張り替えなど、おばあさんの生活の困りごとをさりげなく支援している。時には年賀状を作ってあげたり、不祝儀袋の準備を手伝ったりすることも。夫婦のこのような生活に密着した支援は、おばあさんはもちろん、息子さんとの間にも強い信頼関係があるからこそ

慣れた ために

「いつまでも住み慣れた地域で暮らしたい。」だれもが思うその願いをかなえるためには、一人ひとりが心身ともに元気に過ごすことはもちろん、地域で支え合うことも大切です。

住みたい・住み続けたい地域にするために今、求められることは何なのかを考えてみましょう。

問い合わせ 福祉課へ

周りの人の優しい 気持ちで暮らしを支える

町内に住む障害者の話

白

杖を持つ意味。少しずつ認知されてきているこの杖を持って外出する男性は、視覚障害がある。外見から判断できないことも多い視覚障害者は、耳、手、足、すべての感覚に意識を集中させ、情報を収集している。





できるもの。今では、おばあさんは外出するとき、必ず夫婦に声を掛けています。

おばあさんを支える人はこの夫婦だけではない。おばあさんが買い物から重たい荷物を抱えて帰っていると、近所の商店の人は「配達で外に出るときに届けてあげるから、重たい荷物はうちに置いて行き」と声をかける。また、ごみ捨ても、近所の人が自分のごみ袋と一緒にごみ捨て場へ運ぶこともある。

人と人とのつながりが「住み慣れた家で暮らしたい」というおばあさんの思いを支えている。



だれもが住み 地域で暮らす

男性は、弟の家族と暮らしている。朝起きるとまず、家族に見守られながら食卓へ向かう。家中に設置された手すりは、男性の生活に欠かせないものである。

午前中はかかりつけの病院でリハビリや点滴を行う。薬をもらうときは、数種類ある薬の区別が難しいため、薬局で1回分ごとに1袋にまとめてもらっている。午後にはデイサービス。入浴などの活動を通してほかの利用者と会話するのが、男性の楽しみになっている。

男性は食事やトイレ、部屋の掃除などは自分でできるが、買い物や外出をするときは困ることがたくさんある。しかし、周りの人は優しく声を掛け、少しずつ手助けをしている。男性が買い物をするときは、店員が必要なものを聞き、レジまで持ってきてくれる。また、男性がバスや電車に乗るときは、近くにいる人が時刻表を読み上げたり、段差の位置や高さを教えたりにしている。

男性の目は不自由だが、周りの人の優しい声掛けが男性の「目」となり、暮らしを支えている。



まずは知る、まちの

現状

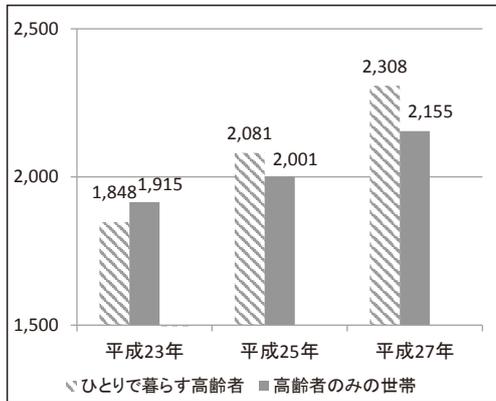
増加する高齢者や障害者

30パーセント。この数字は、平成27年4月1日現在の町の

高齢化率で、町では高齢者のいる世帯が年々増え続けています。また、事故や生活習慣病、難病などが原因で身体障害や知的障害になる人や周りからのストレスなどが原因で精神障害になる人が多くなっています。

多くの高齢者や障害者は、自宅で暮らしています。地域の皆さんの相談を受けている民生委員・児童委員にその現状を聞くと、多かれ少なかれ、日常生活に何らかの不自由を抱えていることがわかります。

高齢者世帯の増加状況



日ごろからのつながりを大切に

民生委員・児童委員 岩崎喜久子さん(東松原区)



地域での支援が求められる

東松原区では、家族が遠方に住んでいる高齢者のみの世帯などが増えています。民生委員として高齢者の皆さんの話をよく聞きますが、日常生活の中で買い物やごみ出し、庭木の刈り込みなどに困っているという相談が多くなっています。

自宅での生活が難しくなり、施設に入所したり、遠方の家族のところに転居したりする高齢者も増えてきています。しかし、本当は長年住み慣れた自宅で暮らし続けたいという声もよく聞きます。このような状況は、障害者の皆さんにも共通するのではないかと思います。

高齢者や障害者が自宅での生活を続けるためには、日ごろの見守りやごみ出し、簡単な家事の手伝いなど、近所の方が無理のない範囲で支

援することが大切です。しかし、こういった支援はすぐにできるものではなく、長い間の信頼関係の積み重ねが、いざというときの助け合いにつながると思います。

助けられ上手になろう

高齢者や障害者の皆さんは特に、他人に迷惑をかけてはいけないという意識を強く持っています。そのため、周りの支援を受けずに頑張っている人もいますが、困ったときは気軽に助けを求めてください。支援する人たちも「助かったよ。ありがとう」という言葉に心が温かくなるのではないのでしょうか。

日常のちょっとした手助けから支援の輪が広がれば、だれもが安心して暮らし続けることができる地域になると思います。



隣近所との交流を深めてほしい

東松原区長 佐藤三郎さん

薄れつつある地域のつながり

東松原区は、ほかの自治区と比べて高齢化率が非常に高く、見守りや生活支援を必要とする高齢者が増えています。しかし、昔に比べて近所付き合いが薄れ、日ごろからお互いに支え合う関係を築いている人が減っていると思います。

このような中、今後地域で高齢者や障害者を支援していくためには、まずは地域の皆さんの交流を深め、自然と声掛けや助け合い活動が行われる雰囲気をつくるのが大切だと思います。



▲東松原区夏祭り

ここで、地域の皆さんが交流するきっかけになればと、東松原区ではさまざまな行事を行っています。

だれもがつながれるように

これまで年に数回、東部公民館でふれあいサロンを行っていましたが、区全体での行事に歩いて参加するのが困難な人が増えてきています。そこで今年は、これまでのサロンに加え、隣組などの小さな単位でも行うようにしました。隣組内の歩いて行ける場所を会場にすることで、距離が遠くて参加できなかった人も来られるようになり、参加人数は順調に増えています。

皆さんには、少しずつ隣近所と交流する機会を増やし、仲を深めてほしいと思います。私は、行事を通して皆さんの喜ぶ顔を見ることが、元気の源になっています。今後、私自身も皆さんとの交流を大切にしながら、区の役員と話し合いを深め、だれもが住みやすい東松原区にしていきたいです。

地域で支え合う
関係を築くために

住

み慣れた地域で暮らしたいという思いは、だれもが持っているもの。しかし、体が不自由になると、人の手を借りなくては生活することも難しくなります。介護保険や障害福祉サービスでは、食事や掃除などの生活支援は受けられませんが、庭木の刈り込みや飼い犬の世話などはサービスの対象外となり、支援を受けることはできません。

このような中で力強い助けとなるのは地域の支えです。近所に住む人たちが見守り、助け合うことで、日常生活での不自由が減り、地域での暮らしを続けることができるのです。

このような関係を築くために、まずは地域の行事に積極的に参加するなど、地域の人とのつながりを広げることが必要です。自治区などでは、個々のつながりを広げるさまざまな取り組みが行われています。日ごろから、隣近所とのコミュニケーションを大切にしていきましょ。

交流

で広がるつながり



みんなできり組む

支援

小さな支援から始めよう

老

いは必ず訪れます。また、事故や病気などで障害者となる可能性はだれにでもありません。今はすべてのことを自分でできていても、10年後、20年後の姿はだれにもわかりません。自分が日常生活に不自由を感じるようになったとき、どのような支援が必要だと思いますか。

「支援」というと堅苦しく考えがちですが、自分自身が病気やけがをしたときのことを考えると、掃除やゴミ出し、買い物、通院など、小さなことへの支援が思い浮かぶと思います。

今、体の不自由な人たちは、このような小さな支援を必要としています。難しいことは考えずに、まずは隣近所に住んでいる人の様子を気に掛け、気軽に声を掛けることから始めてみましょう。

見守る側の連携を深め 支援体制の強化を

東部高齢者・障害者相談センター
センター長 栗原恭子さん



高齢者・障害者相談センターでは、本人やその家族からさまざまな相談を受けています。その中で、周りの人や地域、町の支援の必要性を強く感じているのですが、まずは一番身近な家族による支援が大切です。しかし、家族だけでは支えきれないこともあるので、そのときに地域や町が支援を行うと良いと思います。

私たちは日ごろから、相談や自宅訪問などを

通じて高齢者や障害者を支援していますが、そのほかにも民生委員の皆さんや町、社会福祉協議会などさまざまな機関が見守り活動などを行っています。今後は、それぞれの連携が重要になると思うので、私たちが各機関の皆さんと連携し、支援体制を強化していきたいと思えます。

相談センター情報

■高齢者・障害者相談センター

担当区域 内浦・海老津・吉木小学校区
ところ 公園通り1丁目7番1号(高倉苑内)
電話 282-5167

■東部高齢者・障害者相談センター

担当区域 戸切・山田小学校区
ところ 鍋田2丁目1番5号(あゆみヶ丘内)
電話 282-5103



高齢者や障害者、だれもが 住み慣れた地域で暮らすために

自分で自分を元気に！

—自助—



一人ひとりが取り組むこと

- 健康に気を付け、介護予防などに取り組もう
- 趣味など生きがいを持とう
- 地域活動に積極的に参加しよう

町が取り組むこと

- 健康づくり・介護予防の推進
- 社会参加の場づくり
- 相談機関の確保・周知

一人ひとりが取り組むこと

- 隣近所の人と親しくなるよう
- 困っている人がいたら声を掛けてみよう
- 同じ悩みを持つ人と悩みを打ち明け合おう
- 「障害」への理解を深めよう

町が取り組むこと

- 地域の人材・組織の育成
- 地域の見守り体制づくりの支援
- 高齢者・障害者団体などへの支援・周知
- 高齢者・障害者への理解を促す啓発

みんなで支え合おう！

—互助—



計画の詳しい内容は、町公式ホームページで確認することができます。

URL <http://www.town.okagaki.lg.jp/>

町では、高齢者や障害者に時代のニーズに合った支援を行うため、3年に1度「高齢者福祉計画」と「障害福祉計画」の見直しを行っています。高齢者福祉計画では、「高齢者が健やかに安全で安心して住み慣れた地域で暮らせる町」を目指し、障害福祉計画では、「障害のある人が必要な支援を受けながら地域で自立して暮らせる町」を目指しています。

町や団体、地域が協力・連携した取り組みで、「住みたい・住み続けたい・みんなが輝く元気なまち岡垣」を皆さんと一緒につくっていきます。

小さな支援から始めよう