

「『地域包括ケア』ってなあに？」

2018 年 5 月 26 日(土) 下関市社会福祉センター

講師 吉村直美氏(下関市医師会医療介護連携推進室長)

アンケートから

◆受講者 51 人 (・一般受講者 37 人 ・会員 14 人) アンケート回答者 34 人 (%)

1 回答者の性別・年齢・住所 (人)

年齢	20代～30代	40代～50代	60代	70代	80代以上	計
女性	0	6	11	13	4	34
男性	1	1	0	0	0	2
計	1	7	11	13	4	36

●住所(全員下関市)

2 本日の講演について

(1) 内容がよく理解でき、 とても参考になった	(2) 分かり易く、大體理 解できた	(3) 内容が少し分かり にくかった
19人(53%)	16人(44%)	0人(0%)

・回答なし 1 名 (3%)



◆20～30 歳代男性

- ・地域包括ケアについて分かり易く、看護学生ですが、高齢社会について勉強になりました。
- まとめとして、自助・共助・互助・公助によって地域包括ケアは成り立つのですが、本人がどんな生き方を望むかという選択と心構え(本人・家族)ができるよう、援助できることはしていきたいと思いました。

◆40～50 歳代女性

- ・自分の老後について、具体的に考えなくてはいけないなと思いました。
- ・高齢者問題の実態に驚きました。



◆同 男性

- ・2025年問題は、地方にとっては深刻な問題です。若い人たちの地元への定着が課題です。また、サービスと負担の調整が必要です。

◆60歳代女性

- ・「本人の選択」「家族の安心」…人生の選択と責任の主体が、本人であるということが大切だということがよく分かった。生き抜くことの覚悟があるんだと切に思った。
- ・高齢社会をどう生きるか、身近なこととして考えることができてよかったです。
- ・自分の未来を考える事が出来、本当に自分がどう生きたいか、少しずつ身辺整理していきたいと思いました。大変だけど、自分なりの生き方をしていきたいと思いました。ありがとうございました。
- ・今、高齢期を迎える歳となり、最後をどうするかということを前向きに考えなくてはと思う。地域での自分の立場をもっと確立していこうと思っています。
- ・自分でしっかり施設の情報を知り、よく考え、下見にも行きたい。
- ・これまでの経験からのお話だったからよく分かった。データがもっと大きくて分かり易いとよかった。

◆70歳代女性

- ・私も一人暮らしで、大変勉強になりました。今年は80歳になります。人の中に出ていくこと、人と打ち解けることに努力しています。
- ・当初の介護保険導入のキャッチコピーの社会が、介護から超高齢化社会に求められる新しい介護の形へと変化していることを認識することが大事だと思いましたが、自助や互助が強調され、社会保障の削減が問題にならないことに疑問を感じます。
- ・行政におけるシルバープランの目標等については、講師の方の説明で理解できました。
 - *今後の希望
 - サロンや体操教室等を利用し、進んで参加したい。
 - 住まいは、出来る限り自宅での生活を希望（独居となります）
 - 話し合う（コミュニケーション）ことを大切にしたい。
- ・今日のお話を聞いて、終活の大事さをつくづく感じました。
在宅で最期を迎えたいという思いが、ますます強くなりました。
- ・子供や夫ともよく話し合うことが大事だと思います。
- ・「自分の最期は自分で決める」と、娘たちによく言っておこうと思いました。
- ・病を持っていると、何時どうなるか分からないので、先の計画を立てるのが大変難しいと思いますが、なんとか頑張りたいと思います。
- ・“老後の生き方、…私は77歳です。これから先の高齢者は、多くがいろいろな悩みを持って生きていくと思います（特に健康面、病気などで…）。日常生活が基本になって毎日を過ごしていますが、信頼できる子供、希望の持てる施設など、頼れるものを自分でしっかり把握しておくことが大事だと思いました。また、地域の中でいろいろな面から支え合う「地域包括ケア」について学ぶことで、私たち高齢者にも考えたり行動すべきことがあるということが分かり、勉強になりました。
- ・「地域包括ケアシステム」は、地域まるごと一人一人が関わるケアシステムで、超高齢化社会に求められる新しい介護の形だと思います。少子高齢化で、財政や人材なども将来的に困難になることが考えられ、それに対応した施策だと思います。

- ① 「地域包括ケアシステム」では、まず私たち一人一人がどう暮らし、どう最期を迎えたいかということ、自分の現状と地域の実情を踏まえて決めることが求められます。それが土台となって、自助・互助・共助・公助によって、それぞれの地域に合った方策で支え合うことだということが分かりました。
- ② 「自助」は、自己責任で、本人、家族、親族が担い手となり、本人の努力です。健康寿命を延ばすことや人間関係を豊かにすることが重要です。
- ③ 「互助」は、助け合いで、隣近所の関係づくりや友人を多くつくり、ボランティアに参加したり、地域のNPO 法人、民間企業などによる地域づくりや人づくりなどに積極的に参加したりすることです。
- ④ 「共助」は、介護保険・医療保険・年金など今までに積み立ててきたお金を介護や医療に充てることです。その担い手は専門家ですが、専門家には人間性を高めてほしいし、使う側も良識をもって使ってほしいと思います。いずれも破綻に近いと聞いています。
- ⑤ 「公助」は、生活保護や福祉の措置で、生活に困ったり、障害があつて働けない人などに対して、行政が担い手となるものです。

一人暮らしの高齢者が増える中、家族や親族の支えが受けられない場合も多く、健康寿命を延ばし、人間関係を豊かにし、お互いに見守り支え合うことが大事だと思いました。

地域包括ケアシステムは、地域の状況や課題などを考え、その地域に合った方策をつくっていくもので、一人一人が勉強して、自分の意見が言えるように努力しなくてはいけないということが分かりました。

若い人たちにも、未来の生活設計をしっかり立てることを伝えたいと思います。

◆80 歳以上 女性

- ・地域包括ケアについて、よく分からなかったのが、少し理解できたような気がします。
- ・私の周りも高齢化が進み、はっきりこれはおかしいと思ってかかりつけ医に診てもらっても、大方の人は「年並み」と言われて一笑されるそうですが、早く手を打たないとどうかならないかと、心が痛みます。自分の最期のことは人にゆだねてはいけません。自分で決めておくことです。
- ・これからの生き方について、とても考えさせられました。
- ・「地域包括ケアシステム」が、自分たちの地域でも実施されているということが初めて分かりました。このシステムは、おおむね30分以内に必要なサービスが提供される日常生活の圏域を単位として考えられ、市内では、中学校区を基本にして12の地域に分けられているそうです。各地域に窓口として「地域包括支援センター」が置かれ、なにか困りごとがあつた時には、そこにいけばよいということも分かりました。

一方、認知症高齢者や単身高齢世帯の増加に伴い、日常的生活支援の必要性も高まる中で、元気な高齢者が、生活支援の担い手としても活動し、社会的な役割を持つことが、生き甲斐や介護予防にも繋がると言われます。できることを僅かでもと、これからの自分の生き方も考えなければと思います。