

# 地域が輝く支え合い

## ～ つながり、いきいきと暮らせる安曇野市を目指して ～

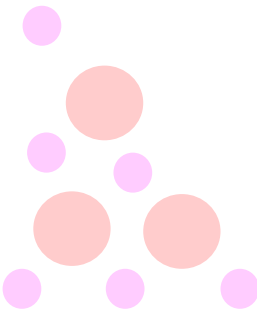
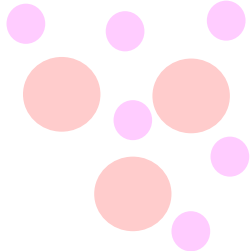
平成29年 10月 28日

公益財団法人さわやか福祉財団

高橋 望



「新しいふれあい社会の創造」を目指して



子どもも高齢者も  
障がいがあっても  
歳をとっても  
住み慣れた地域で  
ひとりひとりが生きがいを持ち  
お互いの尊厳を尊重し合い  
暮らし続けることの出来る社会

**支えあい、助けあいのある社会**

# センテナリアン

1 世紀（100年）を生きた人  
（centenarian／百寿者）

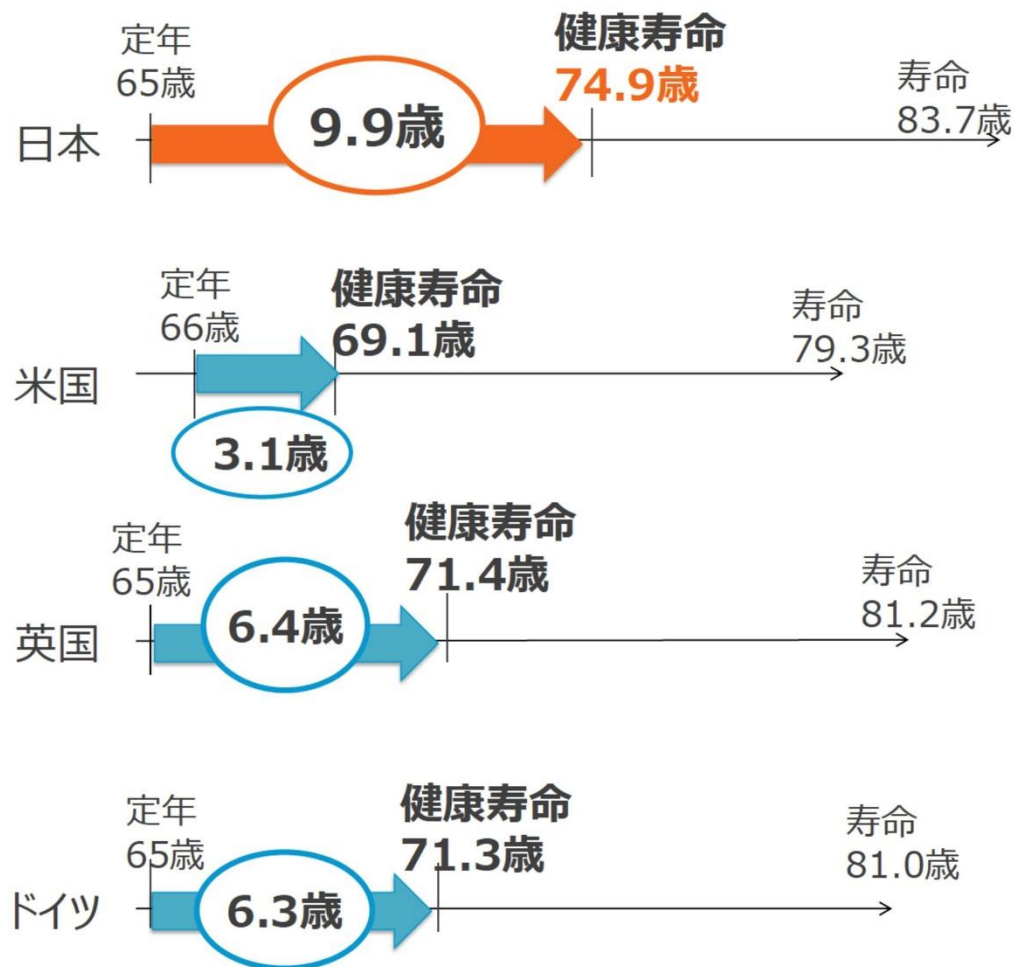
日本： 6 5,6 9 2 人（2016.9.15）  
（米国 70,490人（2010.9）に次いで世界 2 位！）

世界：約 4 5 0,0 0 0 人

（110歳以上 → スーパーセンテナリアン）

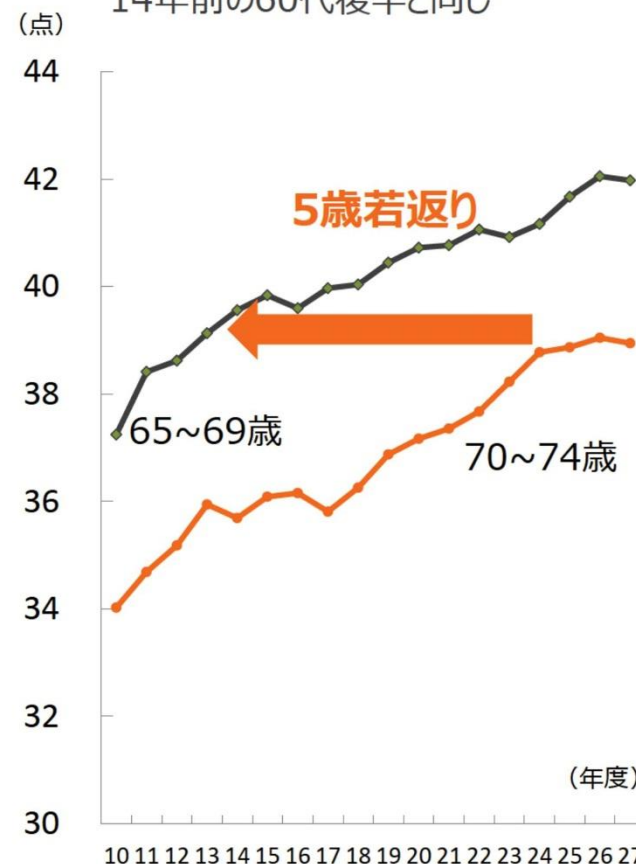
# 日本の健康寿命は世界一。 健康に過ごせる老後は、どんどん伸びている

65歳以上≠高齢者



## 高齢者の体力・運動能力の推移

今の70代前半の高齢者の能力は  
14年前の60代後半と同じ



(出典) OECD(2015), WHO(2016), 文部科学省(2015)より経済産業省作成



私たちは夢の長寿を手に入れました  
でも、、、  
喜び、笑い、安心した生活を送れているでしょうか？

高齢になっても、認知症になっても、障がいがあっても、  
誰もが住み慣れた地域で、  
いきいきと最後まで暮らしていけるために必要なこと

尊厳ある暮らしのために－

日々の生活の安心・安全の確保  
いきがいの創出

これらを満たすためには、  
地域の『**お互いさまの助け合い**』が不可欠です

# 支え合いによる地域包括ケアシステムの構築について

- 地域包括ケアシステムの構築に当たっては、「介護」「医療」「予防」といった専門的サービスの前提として、「住まい」と「生活支援・福祉」といった分野が重要である。
- 自助・共助・互助・公助をつなぎあわせる(体系化・組織化する)役割が必要。
- とりわけ、都市部では、意識的に「互助」の強化を行わなければ、強い「互助」を期待できない。



**自助：**・介護保険・医療保険の自己負担部分  
・市場サービスの購入  
・自身や家族による対応

**互助：**・費用負担が制度的に保障されていない  
ボランティアなどの支援、地域住民の取組み

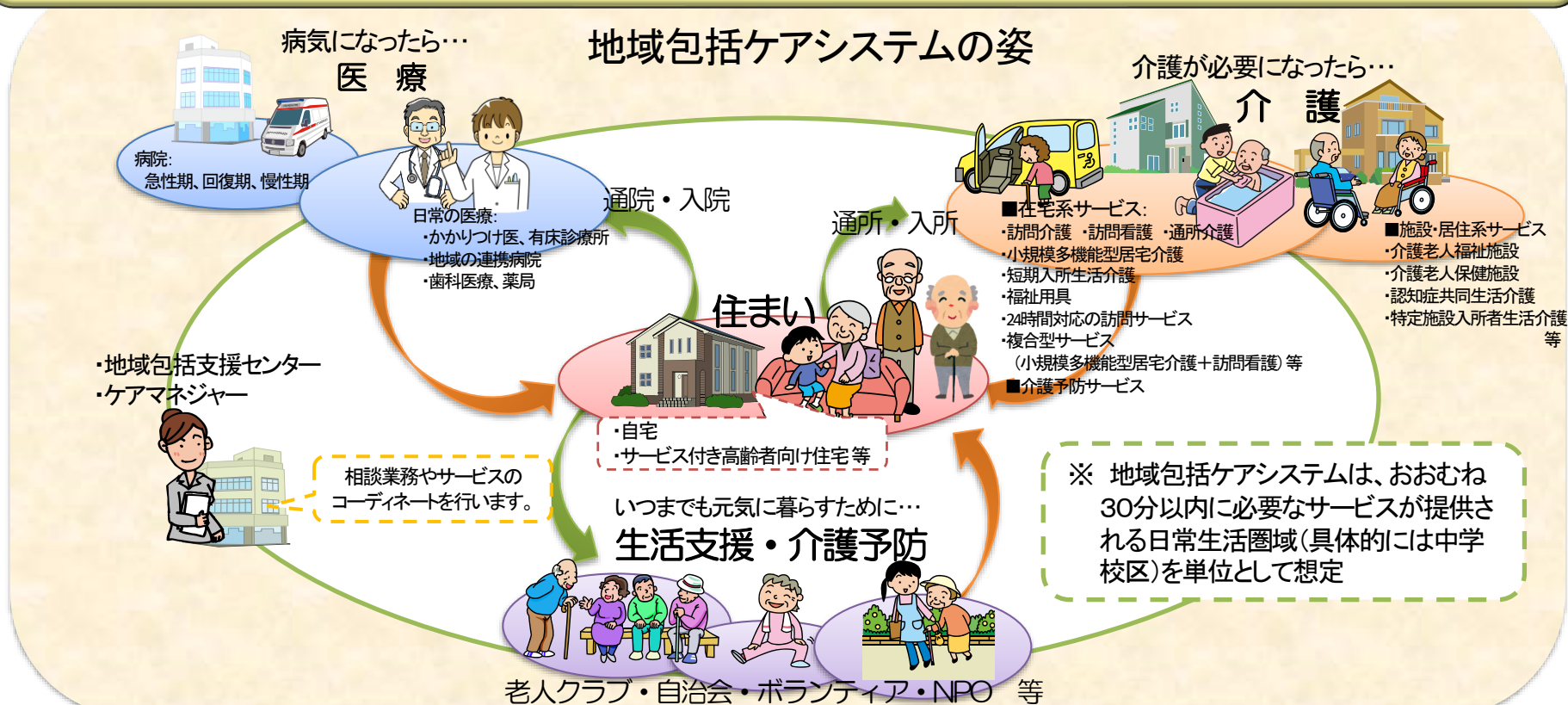
**共助：**・介護保険・医療保険制度による給付

**公助：**・介護保険・医療保険の公費（税金）部分  
・自治体等が提供するサービス

出典：三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムと地域ケアマネジメント」  
〈地域包括ケア研究会〉（平成28年3月）

# 地域包括ケアシステムの構築について

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される体制(地域包括ケアシステム)の構築を実現。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差。**
- 地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。**



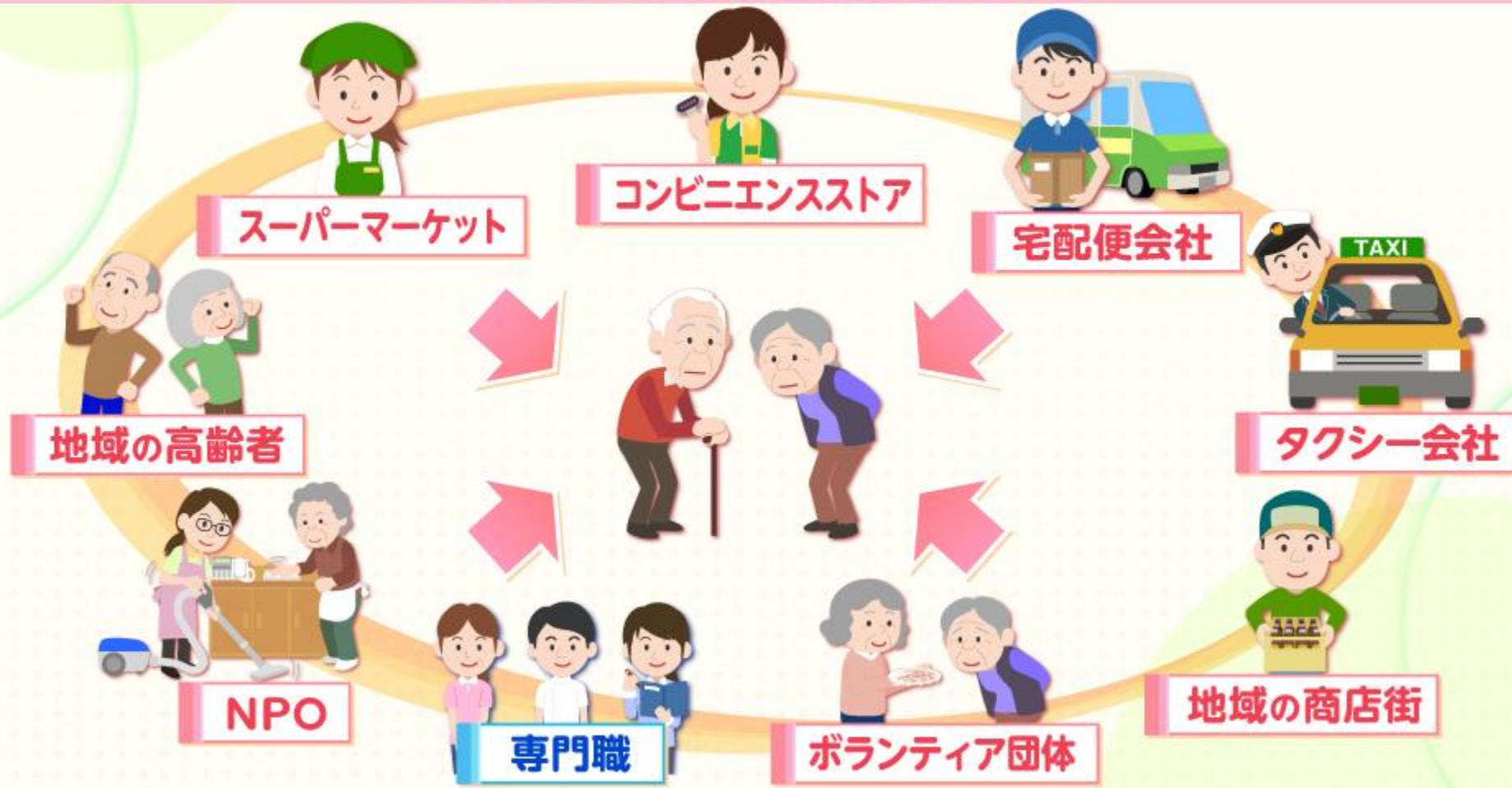
# これまでの高齢者支援



出所)三菱UFJリサーチ & コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」(平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業

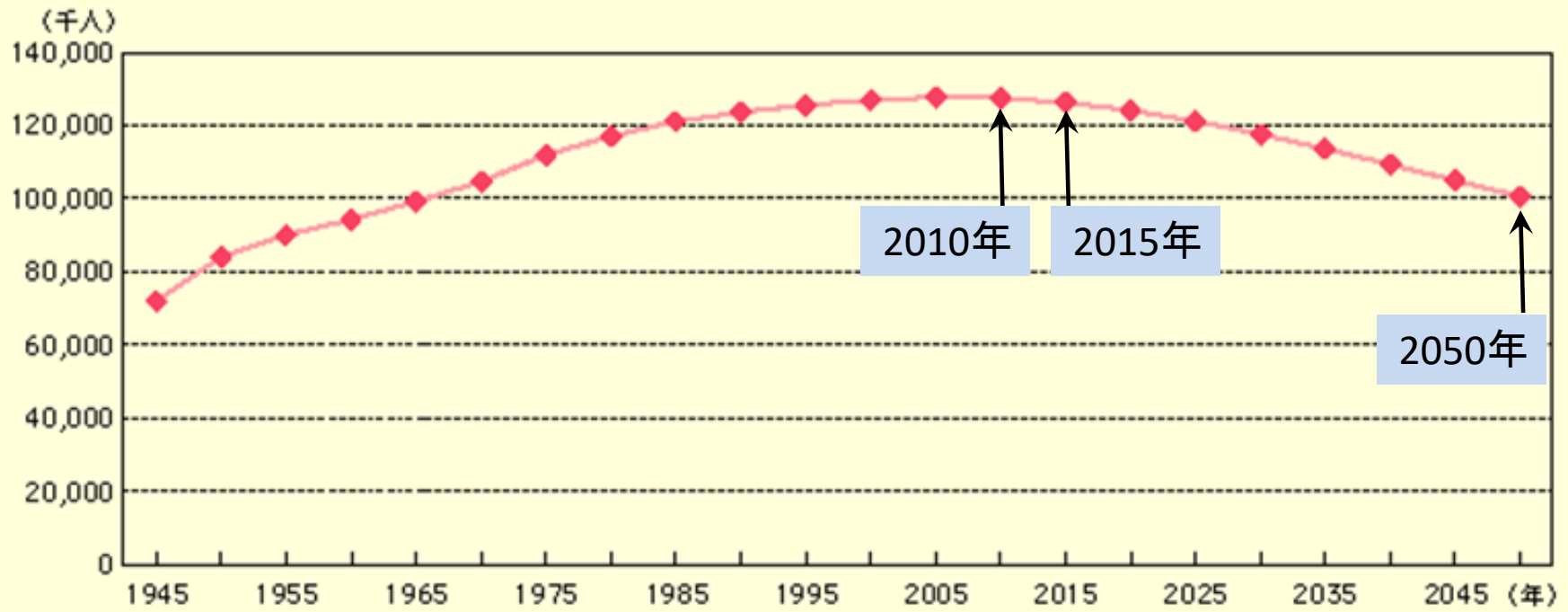


# これからの高齢者支援



出所)三菱UFJリサーチ&コンサルティング「地域包括ケアシステムの構築に資する新しい介護予防・日常生活支援総合事業等の推進のための総合的な市町村職員に対する研修プログラムの開発及び普及に関する調査研究事業」(平成28年度厚生労働省老人保健健康増進等事業

# 日本の人口推移 (Population change of Japan)



資料) 総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口 (平成 14 年 1 月)」

2010年 人口 128,000,000人

高齢者人口 29,240,000人(22.8%)

2015年 人口 126,000,000人

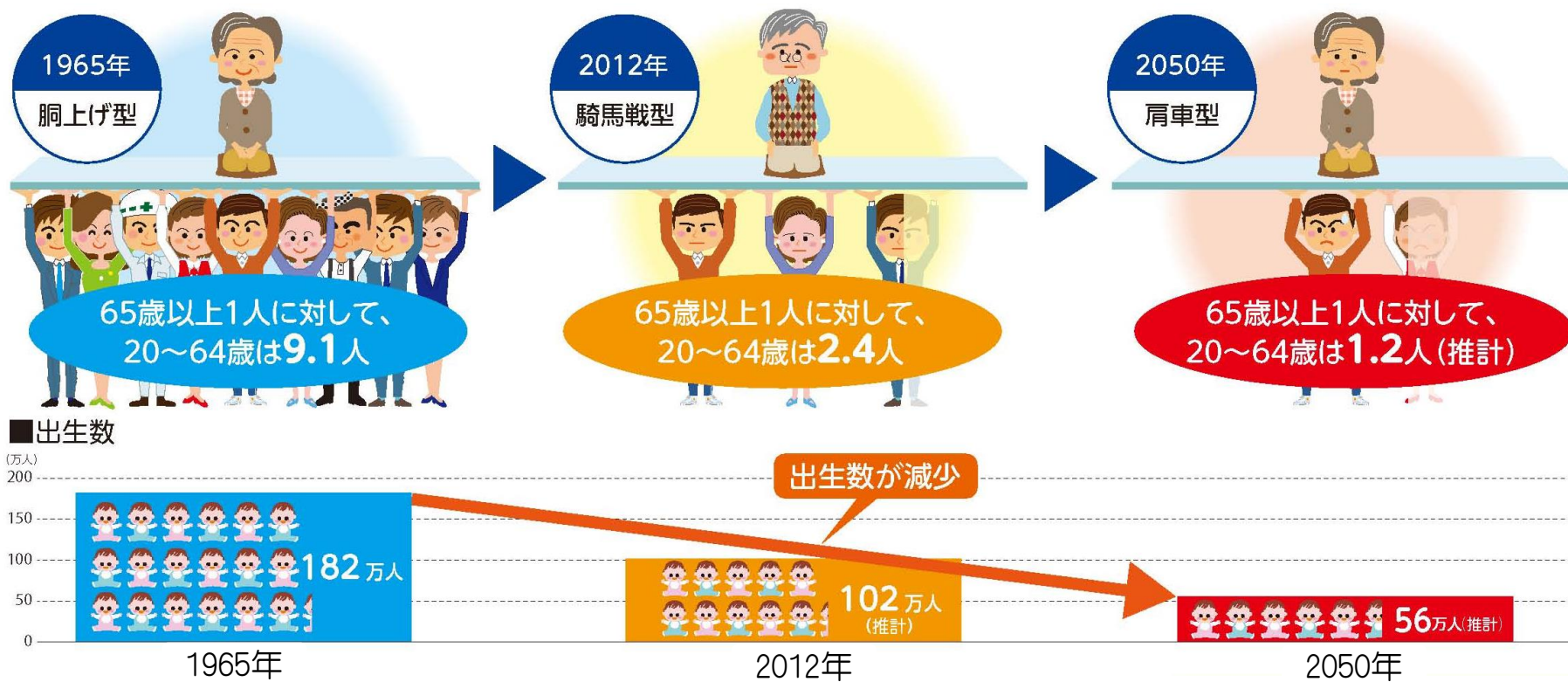
高齢者人口 33,960,000人(26.9%)

2050年 人口 97,080,000人

高齢者人口 37,680,000人(38.8%)

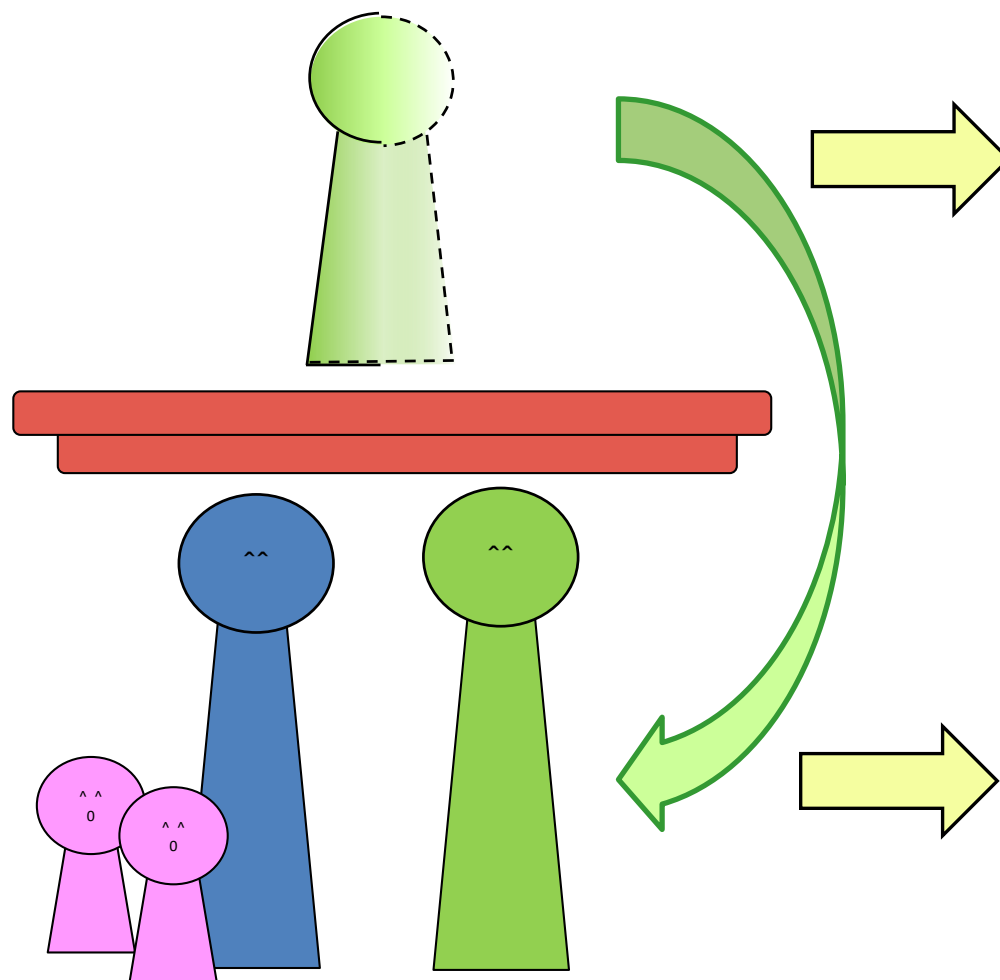
## 大きく変化する社会・経済情勢

日本は、1965年には1人のお年寄りを約9人で支える「胴上げ」型の社会でしたが、今や支え手が3人弱に減少する「騎馬戦」型の社会になりました。今後も支え手の減少は続き、2050年には1人が1人を支える「肩車」型の社会になることが見込まれます。こうした社会の変化を踏まえ、給付・負担を人口構成の変化に対応したものとすることや、支え手を少しでも増やす努力として、子ども・子育て支援や高齢者が長く働き続けられる環境づくりなどが必要です。



(内閣官房「社会保障と税の一体改革を考える」資料より)

# ではどうしたら良いか？ その対策は？



## 分子を減らす

高齢になっても  
健康で暮らせる人を増やし、  
支援が必要な人を少なくする



介護予防・健康増進

## 分母を増やす

高齢でも元気に社会参加し  
地域を支える担い手となり、  
支援できる人を増やす



高齢者の社会参加の推進



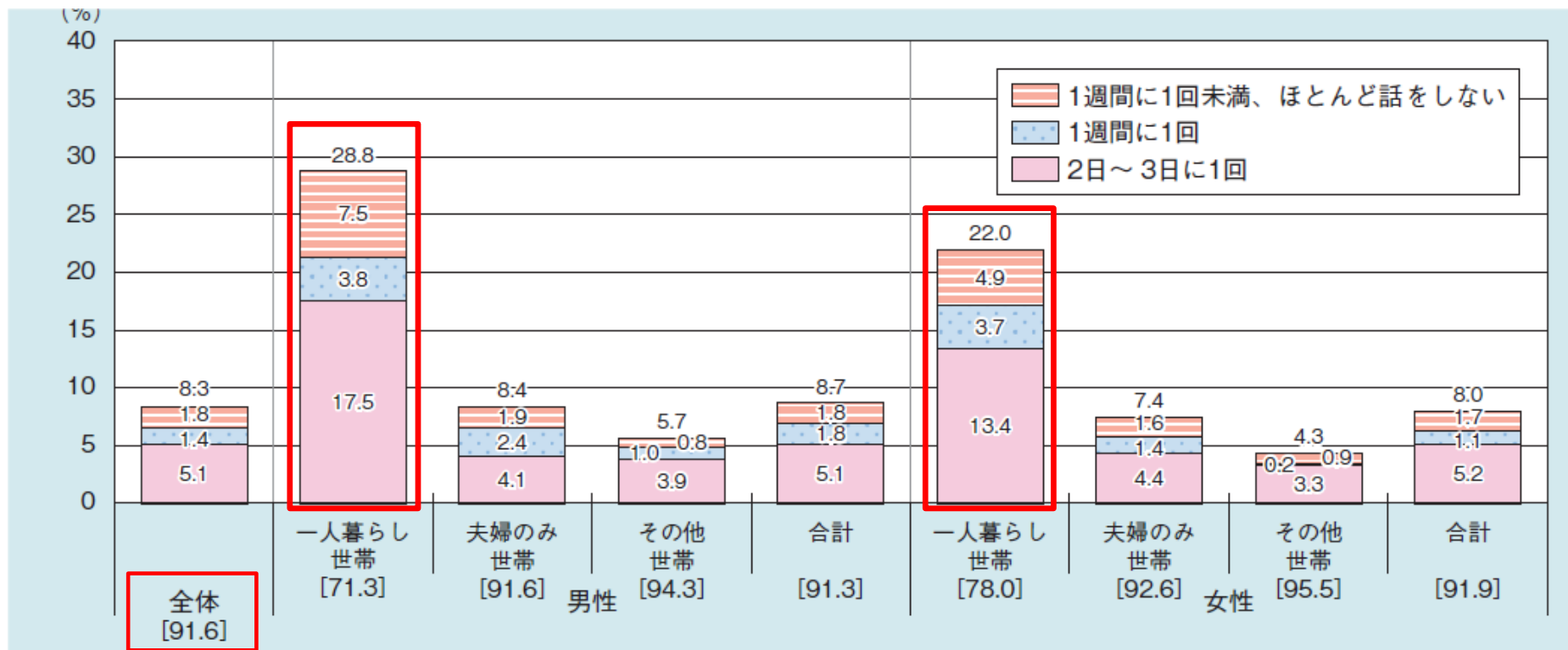
## 映像・取り組みの紹介

# 浜分区の映像から学ぶこと

- 担い手が心から楽しんで活動している。
- 役員だけでなく、住民のボランティア参加が多い。
- 高齢者だけでなく、子どもから大人までみんなが集える場づくり(ワンコインカフェ)。
- 「防災も見守りも一緒」＝活動を縦割りにしない。
- 地域全体の意識の変化(担い手任せにしない)

# 一人暮らし高齢者の孤立が大きな課題

「一人暮らし男性」の3割、「一人暮らし女性」の2割が、「2～3日に1回」以下しか話をしていない（会話の頻度の調査：電話やEメールを含む）



資料：内閣府「高齢者の経済生活に関する意識調査」(平成23年)  
対象は60歳以上の男女。[ ]内の数値は「毎日」と答えた者の割合

# “人とのつながりが 高齢期の心身にいかに好影響を与えるか”

社会参加と介護予防効果の関係についての研究から

## データによる実証①

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への  
社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつ  
のリスクが低い傾向がみられます。

グループの参加率が高い  
(絆の強い) 地域では認知  
症リスク者率が低い

ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、  
認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない相関が認められた。

スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、過去1年間に転倒した  
ことのある前期高齢者が少ない相関が認められた。

趣味関係のグループへの参加割合が高い地域ほど、  
うつ得点（低いほど良い）の平均点が低い相関が認められた。

# 社会参加と介護予防効果の関係（データによる実証②）

高齢者では、同居以外の他者との交流が「毎日頻繁」な人と比べて、「月1～週1回未満」の人は1.3～1.4倍その後の要介護認定や認知症に至りやすく、「月1回未満」の人はそれらに加えて1.3倍早期死亡にも至りやすい。

## 調査方法

2003年10月に愛知県下6市町村において要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者14,804人を対象に、郵送調査を実施し(回収率50.4%)、調査時点で歩行・入浴・排泄が自立していた12,085人について、調査後の約10年間を追跡し、要介護状態への移行、認知症の発症と死亡状況を把握。

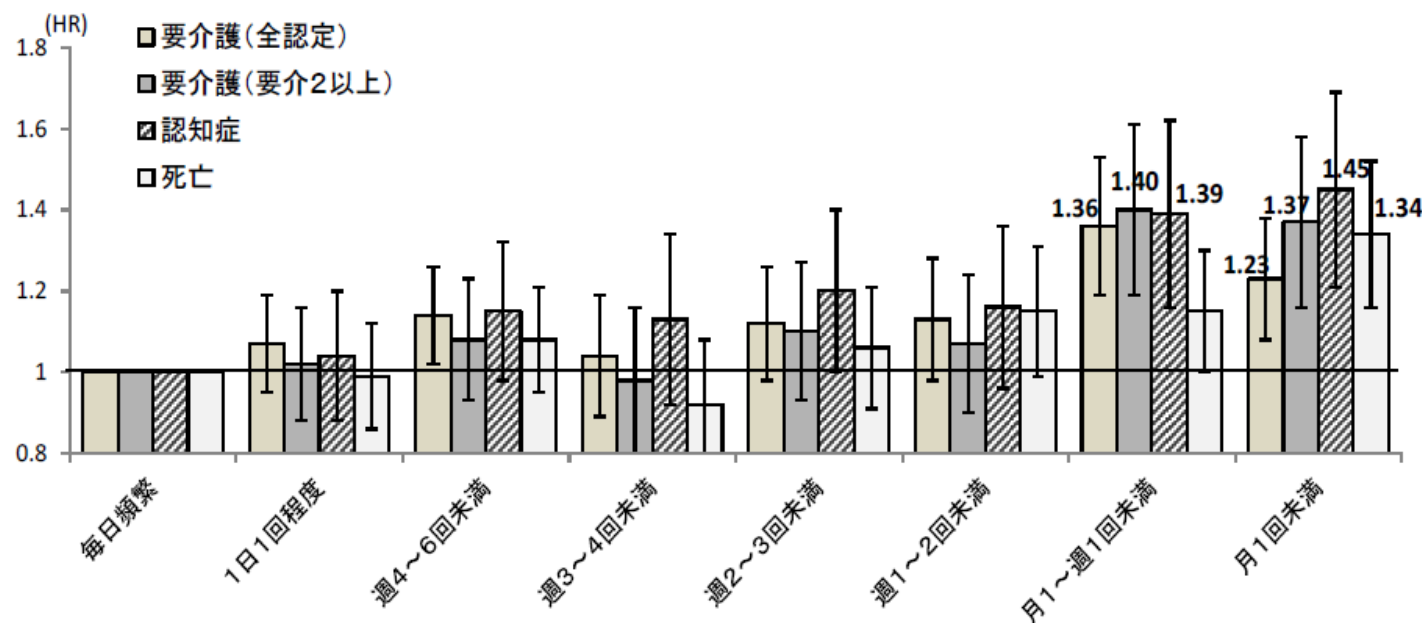
## 【研究デザインと分析方法】

研究デザイン：

分析方法：

AGES(愛知老年学的評価研究)プロジェクト

## 同居者以外の他者との交流頻度と健康指標との関係



性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、資料疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調整した結果



# 生きがいの効果① 要介護4から自立に！

(幸せの家・ありがとう / 徳島県藍住町)



腰を痛め、要介護4だったが、  
今では、ほとんど毎日、  
居場所に来て、みんなの  
ボランティアとして活躍中！



引きこもり防止、介護予防、生きがい、子育て支援



## 生きがいの効果②

脳梗塞で杖をつかないと歩けない人が、  
10年ぶりにハサミを持つと・・・

(もうひとつの家 NPO法人たすけあい遠州/静岡県袋井市)

えっ！  
立ってる！！



介護予防・引きこもり防止  
・生きがい





## 生きがいの効果③

人と関わりを持ちにくかった若者も、  
みんなの仲間として活躍中

(コミュニティ喫茶「樗」)

NPOたすけあいの会ふきのとう/千葉県四街道市)



引きこもり防止・生きがい





1人で食べる食事と違って  
ここで食べるお昼は、  
とってもおいしい



**生きがいの効果④**  
**生活が変わり**  
**元気をなくした方が、**  
**居場所のスタッフに！**  
**（「樺」千葉県四街道市）**

**引きこもり防止・介護予防・生きがい・子育て支援**

# 介護保険制度の改正(2015年4月)

“全国一律” のサービス

→ 地域毎に特色のある活動が可能に！

“提供される” サービス

→ “参加可能” な仕組みに



**“新しい地域づくり”への変革**

行政が主導してつくる社会から、住民が主体の地域づくりへ



**地域のみなさんの出番です！**

鍵は助け合いの創出



# 地域での『支え合い、助け合いを広める』ために 生活支援コーディネーター・協議体が誕生しました

助け合いは住民が「志」で行うもの



助け合いは一気には広がらない



助け合いを広めるために  
つくられたのが、



生活支援  
コーディネーター  
(地域支え合い推進員)

協議体

# 市町村全域に互助を広げる役割として

## 生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）・ 協議体という新しい制度が誕生しました

住民の助け合い活動は、それぞれの思いに基づいたものであり、行政の指示や命令では進まず、地域づくりはできません

住民の側に立ち、目指す地域像の実現に向けて、  
助け合いの創出とネットワークの仕組みづくりを、  
地道にそして強力にすすめていくために  
新たにこの制度が誕生しました

**鍵は、住民主体の多様な助け合い活動の創出とネットワークづくり**

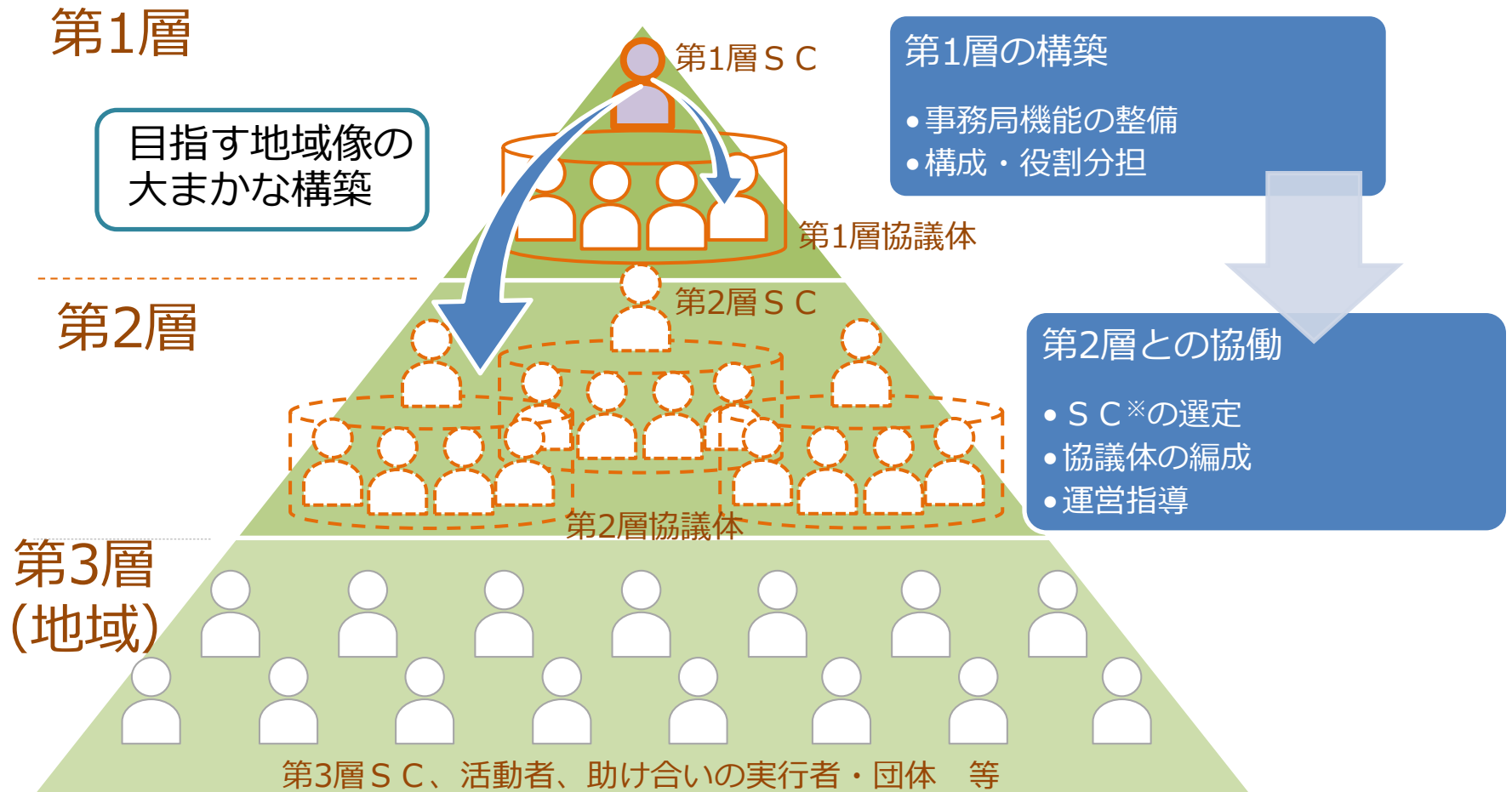
**この目的達成に向けて、適切に、生活支援コーディネーターと  
協議体を選任・構成し、活動をすすめていくことがポイント**

**幅広く柔軟な地域の助け合いの基盤づくりが重要！**



# 生活支援コーディネーターと協議体の関係

※SC=生活支援コーディネーター



※第1層からの例：第1層生活支援コーディネーターは、第1層協議体の基盤を固めながら、第2層の基盤づくりに取り組む

## 多様な資源とサービス類型の関係

C  
類型

従前  
相当

A  
類型

B  
類型

“サービス”  
専門職等

“助け合い”  
なじみの関係



リハ職による  
専門的な  
訪問サービス

訪問介護

雇用労働者  
による  
訪問サービス



有償ボラによる  
生活支援



ボランティア  
による生活支援



ご近所のちょっと  
した家事援助



ご近所の見守り



リハ職による  
専門的な  
通所サービス

通所介護

雇用労働者  
による  
通所サービス



有償ボラによる  
ミニデイ



体操教室



サークル、サロン



お茶のみ仲間

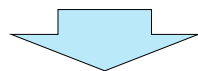
2015年4月 介護保険制度改革

## 新地域支援事業の意味とは？

今回の新地域支援事業は、介護保険制度の一部改正という  
意味合いを超えた「まったく新しい地域づくりへの一大変革」

住みやすい地域をつくるための多様な活動づくり、絆づくりを  
支える制度への転換～「福祉サービスの提供から地域づくりへ」

助け合いの活動がどのくらい日々の生活支援を提供できるよう  
普及するかで暮らしの満足度（幸福度）が大きく変わる



ガイドライン総則の「共生社会の推進」をはじめ、「新たな時代に対応した  
福祉の提供ビジョン」（2015年9月）、「我が事・丸ごと 地域共生社会実現  
本部」（2016年7月）等々、**時流は「地域共生」へ**

現在、世界では100歳を超えても健康で長生きしている人たちの研究が進んでいる

→ **“慢性炎症を抑える”ことが健康長寿に重要**

## 『慢性炎症を抑える4つのキーワード』

### ① 抗炎症作用のある食べ物をとること

→ オメガ3系脂肪酸（サバ、ホウレンソウ、エゴマほか）など

### ② 腸内環境を整えること

→ 様々な食材、栄養素をバランスよく摂取する

### ③ 適度な運動

→ 血管の循環が促され老廃物を排出できる（微小循環）

### ④ 心の持ち方

→ 日々の生活の中の「満足感」が炎症を抑える効果

慢性炎症：持続的な弱い炎症。自覚症状はほとんどない。誰もが加齢とともに出てくるもの。



急性炎症（ケガなどで腫れたりする一時的な炎症）



## センテナリアン男女比

イタリア サルデーニャ島 男性 5 : 女性 5  
(日本では、 、 男性 1 : 女性 9)

➡ 男性は高齢になっても畑仕事を続けている。  
急勾配の地形で 1 日平均 8 km を歩く！

でも、健康のために働いたり、歩いているわけではありません  
「心の持ち方（生活の満足感）」が、やはり重要

センテナリアンの男性へのインタビューでは、  
**「仕事で満足感を得る。それが健康の秘訣です」**

カルフォルニア大学 医学部 スティーブン・コール教授によると

「人が生活の中で感じる満足感といった精神的な感覚が、体の中の炎症反応と関わりがあるということが見えてきた」

**“満足感”が慢性炎症を抑える**

さらに

炎症を抑える満足感  
炎症を進める満足感

が、ある

## 炎症を進める “快楽型”

行動ひとつで炎症が進むわけではないが  
欲を満たすことで満足しがちな人のこと

食欲、買い物、娯楽 など

## 炎症を抑える “生きがい型”

人や社会に貢献して満足を感じやすい人のこと

世のために働く、家族を大切にする  
ボランティア活動をする

# 関心が高まる地域助け合い

各地のフォーラム・研修会には多くの皆さんが参加しています



(さわやか福祉財団実施のフォーラム・研修会の模様)



# 従来型地縁組織と別に組織をつくって助け合いを推進 NPO法人きらりよしじまネットワーク 山形県川西町吉島地区



ワークショップには若者から高齢者まで多くの住民が参加  
全世帯加入のNPO法人の設立（地区人口2558人、725戸）



各部会に分かれた組織の中で  
各種の事業を展開している

## 自主サロン（自分たちで企画・運営）



事務局長 高橋由和さん







## 吉島小学校6年総合学習

“しあわせなまち”ってどんなまち？

### 宿題！

まち(吉島)に対して、ぼくは、わたしは、  
こんなおてつだいができます。

ひとり3個以上考えること。



# 高齢者もいきいき参加 居場所と有償の助け合いを一緒に全市で展開 住民同士で支え合う「暮らしのサポートセンター」 大分県竹田市



暮らしのサポートセンター  
市内を7つの圏域に分けて全圏域に設置

地域住民の支え合いの気持ちを基本とし、安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指して活動。暮らしのサポーター養成セミナーを受講した地域の住民を中心に、介護保険などの公的サービスだけでは補えない、**暮らしのちょっとした困りごと**を、できる時にできる範囲で支援する取り組み

|                                                                                                      |                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>寄り合い場</b><br>いつでも誰でも気軽に立ち寄ることができる「地域のお茶の間」                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 平日 9時～17時<br/>(土・日・祝日を除く)</li><li>・ 参加は無料です。ご近所お誘いあわせで、自由にお過ごしください</li></ul>                                 |
| <b>くらサポ広場</b><br>介護予防教室や健康づくり教室、レクリエーション、楽しいゲーム、カラオケ など                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 毎週開催：10時～15時</li><li>・ 参加料300円 昼食300円</li><li>・ 送迎があります</li></ul> ※詳しい日程は、お問い合わせ下さい                          |
| <b>「ちょっと困り」のお手伝い<br/>(有償生活支援サービス)</b><br>買い物支援、家事援助、話し相手・見守り、外出支援、ゴミの分別、ゴミだし、季節の衣類整理、草取り・草刈り、軽農作業 など | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 1時間800円、30分400円<br/>(草刈りなど機械使用時は<br/>30分毎に100円加算)</li></ul> ※広場と生活支援サービスをご利用になる際は、会員登録をお願いします。<br>(年会費1000円) |

**利用会員**は、①高齢者及びその家族、②障がいのある方及びその家族、③子育て家庭、④その他必要と認められる家庭で、日常生活上家事援助等を必要としている人  
**暮らしのサポーター（活動会員）**は、性別・資格不問、誰でも登録・活動が可能（受領は1時間600円）  
**暮らしのサポーター（協力会員・賛助会員）**は、住民参加の助け合い精神で趣旨に賛同して活動を支援する人。活動会員を含め、いずれも、サービスを利用することも可能



暮らしのサポートセンターはそれぞれの地域の公共施設を借りて活動しています



暮らしのサポートセンター（くらサポ）は、2012年9月に第1号設立、2016年5月までに市内全域7か所に配置された  
写真左は、くらサポ第3号荻の「しらみず」。お隣は歯医者さん  
写真右は、くらサポ第5号竹田北部「双城」設立総会の様子

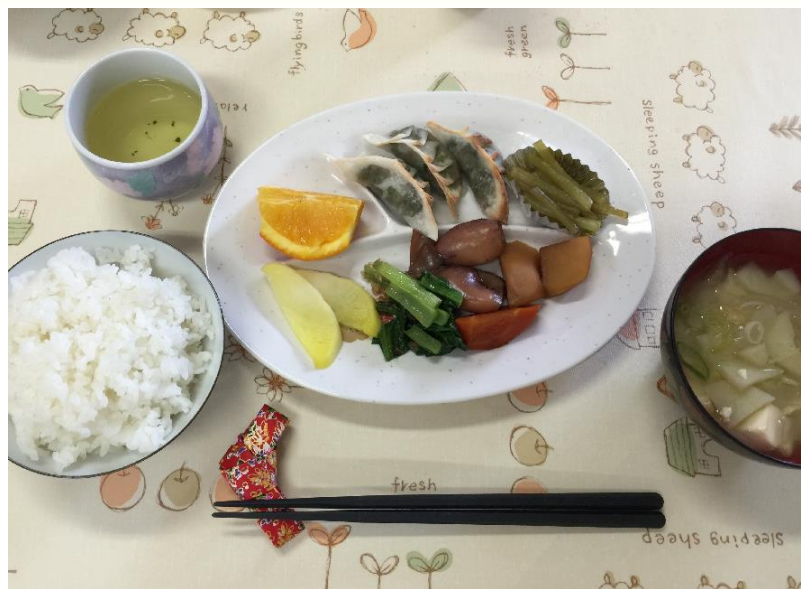


男性の皆さんも多く参加。いきいき、笑顔があふれます



くらサポ第4号の竹田南部「あけぼの」

昼食はまさに「おふくろの味」。調理も地域の方がボランティアで行っています



くらサポ第1号久住「りんどう」。昼食は1食300円  
調理ボランティアさんは2人合わせて156歳！



生活支援サービスで行っている障子貼り



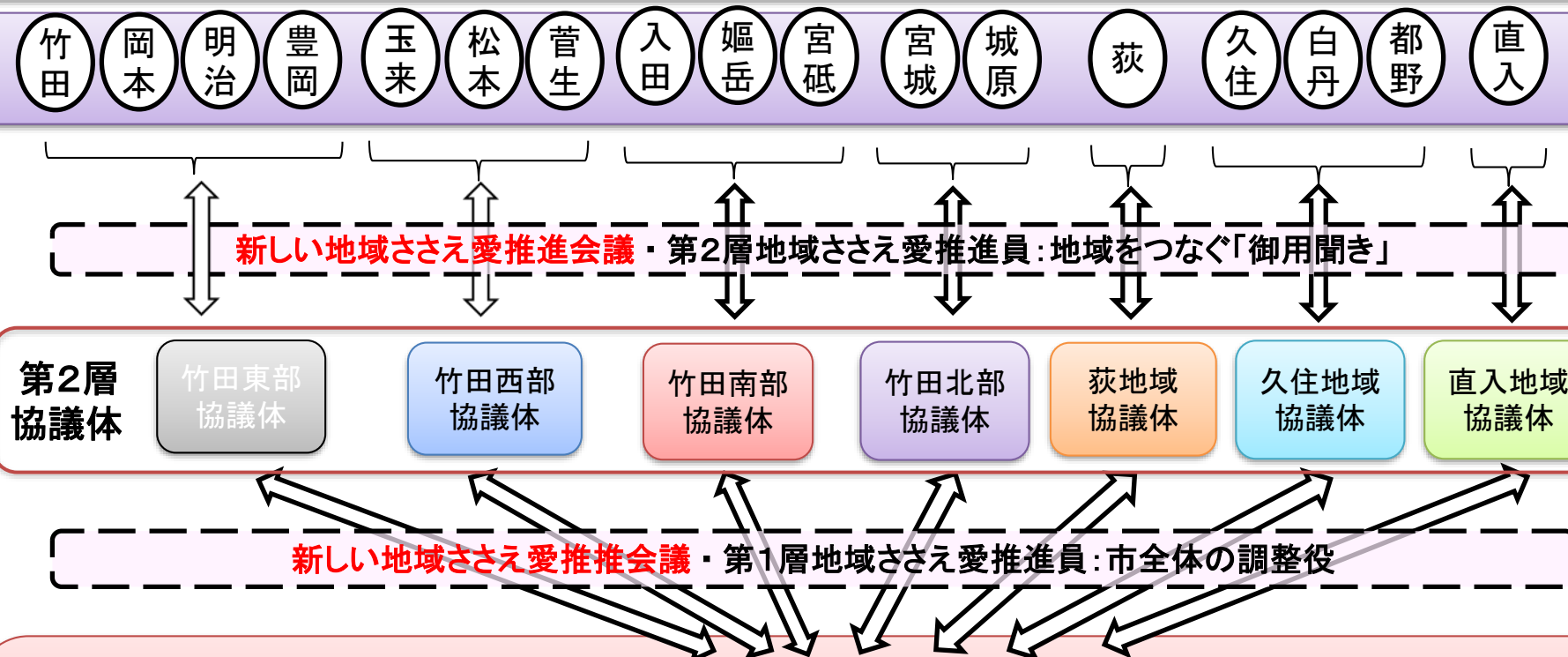
# (例) 第1層・第2層の協議体 体制づくり 大分県竹田市

## 官民協働の地域づくり

協議体と地区社協との関係

- ・17地区社協(小学校区単位)を核とした地域づくり
- ・地区社協では、地域行事や日々の見守り、敬老会、配食など地域に密着した活動を展開
- ・「こういう地域になったらいいな」という「目指す地域像」をみんなで共有
- ・地域単独では解決できない、より広範囲での課題や、生活支援に関する困りごとへの対応策、必要な活動、体制をどうやって作り出し、つないでいくかを協議体で検討していく

地区ごとに「よっちはなそう会」を実施 (地区社協構成メンバーを中心に、地域活動に興味がある方など誰でも参加可能)



## 第1層協議体

【地域の声を集め、助け合い活動を広めていく場】

行政、市社会福祉協議会、包括支援センター、社会福祉法人、地区社協役員、地縁組織役員、医師会、民間企業など、多くの意見を取り入れられるよう、検討中

- ・コーディネーターの組織的な補完
- ・第2層間との情報共有、第2層のバックアップ
- ・第1層構成団体内の情報共有、調整、横の連携
- ・資源開発、サービスの創出に向けた企画、立案、市への政策提言
- ・高齢者だけでなく、障がいのある方、子育て世帯など、様々な視点からの地域づくり、まちづくり

# 助け合いの一番の基盤は、つながりと共感です

## 時々耳にすること

### 自治会長

回覧板や防犯の見回りや、地域の清掃の呼びかけから会合まで、自治会は大変。忙しいのに、これ以上面倒なことは無理だよ・・・

### 民生委員

退職して閉じこもりがちな男の人が増えてきて心配。見守りやちょっとした生活支援が必要な人も増えていてどうしましょう。

でも、本当はこのままじゃいけない。もっとみんなに理解してほしい

身近な居場所や、助け合いの活動があるといいんだけど。でも自分一人じゃ無理だし、どうしたらいいかしら

生活支援コーディネーター・協議体に取り組んでいきます。  
地域の課題をみんなで持ち寄って解決していきませんか？

自治会・小地域での住民ワークショップ（住民座談会）、勉強会の実施など



## 1. 目指す地域像はどんなもの？

どんな魅力あるまちをつくりたいのか、まずみんなで考えてみる

## 2. ほしい助け合い・今ある活動は何？

地域の課題や困りごとのニーズなどを話し合って共有化

## 3. 何から始める？

出てきた課題の中から、取り組む優先順位を考える

緊急のもの／普遍的なもの／ニーズが高いもの／  
今のニーズは低くても、将来重要と思われるもの

ニーズに対して、やる気のある  
人がいるもの（とりくみやすい  
もの）から始めていく

## 4. 実現するためには何が必要？（人、モノ、お金、情報等）

解決方法や実現方法を議論して、取り組みを具体化

いつ、どこで、誰が、どのようにやるか、そのために何が必要か、などを  
具体的に検討。活動立ち上げの勉強会や現場視察の実践等も効果的

## 5. 定着するためにはどうする？

情報のこまめな発信と地域の中での幅広いネットワーク

皆が、役割と出番を得られるような取り組み・環境づくり



# 助け合いを広げる、足りない活動をつくるポイントは 『ニーズの把握 と 担い手の発掘』



**住民が「自分事」として考えられるような機会づくり・情報の提供**

ワークショップなどの積極的な場づくり、運営自体への参加促進。  
自分たちの問題と受け止めてもらうことで、参加意識を高める。

**答えを「決めて渡す」のではなく、「共に考えていく」**

助け合い活動を創出し定着するには時間がかかるので、  
効率を求めない。

**やる気を後押しし、ブレーキをかけない。**

既存の地域資源やつながりは最大限生かす。  
新たな取り組み意欲を押しつぶさず、  
住民がやりたい活動から進めていく。

## 映像・取り組みの紹介

# リバーサイド区の映像から学ぶこと

- Aさんのように、公的サービスも入らず、地域とのつながりが薄い、自らSOSを出せない人がある。
- Aさんの問題を専門職につないで終わりにしない。
- 専門職との顔が見える関係があることで、住民も安心して見守りを続けられる。
- 専門職も、住民と協働で支えることに喜びに感じている。

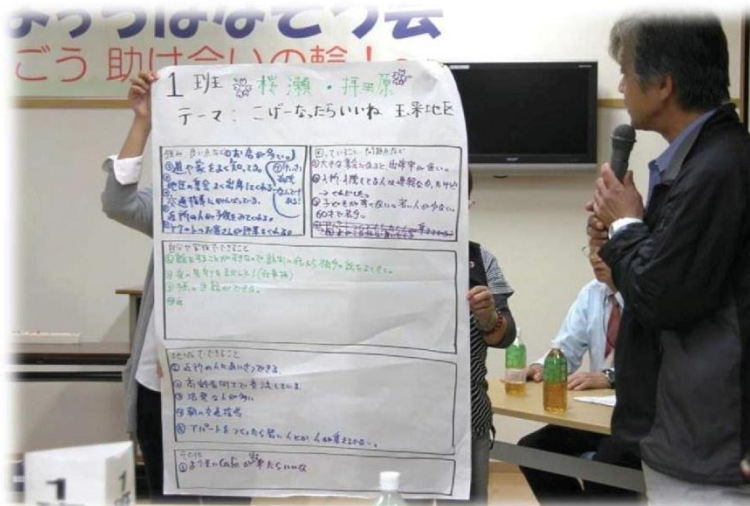


# 地域づくりの鍵は『住民同士の話し合いの場』

各地区の話し合いの様子

玉来地区 H27.10.1

ワークショップは難しい？



ワイワイがやがや、楽しい話し合いの場！

## 明治地区 H27.12.6





## 菅生地区 H27.12.17 H28.3.26



# 一方的に支えることは大変。 でも、支え合うことは楽しいもの

地域にはさまざまな「役割」と「出番」があります。



ふれあいの中で、「楽しさ」と「いきがい」が生まれます。



自分が支える地域は  
自分を支えてくれる地域です



できることで参加して、  
笑顔を広げていきませんか？





自分らしい生き方を大切に、  
支えて、支えられて、共に笑顔で暮らす

そんな

『つながり、

いきいきと暮らせる安曇野市』を目指して

できることを一緒に考えてみませんか？



公益財団法人  
さわやか福祉財団