

# 出雲市 介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業） 主体的な介護予防の取組 と 状態に応じたサービス利用 について

## ●出雲市の人口の動きから考える高齢者を取り巻く状況

2045年頃まで高齢者人口は増加  
⇒介護を必要とする人が増大



少子化を背景に生産年齢人口は減少  
⇒医療・介護人材の不足



## ●出雲市の総合事業では…

◇ 多様な主体(専門職や助け合い活動団体など)によるサービスがあります。  
⇒サービスごとに対象者の基準を設けています。

◇ 高齢者ご自身の能力を最大限活かし「できることを維持すること・増やすこと(重症化予防・自立の促進)」を目指しサービスを提供します。  
⇒状態に応じたサービスを利用しながら 目標達成に向けて一定期間取り組み、達成後は より自立に向けたステップに移っていくことを推進します。

◇ 介護のサービスに限らず、住民主体で活動する「通いの場」やふれあいサロン、趣味活動など、様々な地域活動やセルフケアの取組を促進しています。

## ●一人ひとりに大切にしていきたいこと、取り組んでいきたいこと

① 積極的に「介護予防・健康づくり」に取り組ましょう



② ①の取組として、介護サービスに限らず「地域での介護予防の活動」(通いの場やふれあいサロン、趣味活動等)や「セルフケア」(自宅での運動、散歩、民間の運動施設、口腔ケア、食事、家事や農作業などの体を動かす活動等)に継続的に取り組ましよう

③ 専門職人材に限られる中、介護サービスが必要になった時に適切なサービスを利用できるように、ご自身ができることに目を向け、状態に応じたサービスを利用しましょう

要介護状態になることをできるだけ予防するとともに、  
状態に応じたサービスを効果的に活用しながら、  
心身の状況に応じた介護予防・健康づくりの取組を継続し、  
いきいきと自分らしい生活を続けましょう。



## ●自立に向かうサービス利用とは

サービスの利用が必要になった時に、自分らしい生活を実現するためには、どのようにサービスを利用すると良いでしょうか？Aさんのケースで考えてみましょう。

Aさん（75歳）は、近所を散歩中に転倒して腰を痛めてしまい、1か月安静にしていました。その後、腰の痛みは治りましたが、安静中に筋力が低下し、少し離れた場所へ1人で歩いて外出するのが大変になり、買い物にも行きにくくなりました。

### パターン①

再び1人で買い物に行けるよう、訪問型サービスで買い物などの支援を受けながら、自分でできる掃除や食事の準備は自分でやりました。

また、短期集中的な通所型サービスを利用し、自宅でも積極的に運動等に取り組みました。

その結果、再び長距離を歩けるようになりました。訪問型サービスは必要なくなり、通所型サービスも3か月で利用終了となりました。

今では一人で買い物に行き、地域のグループで体操するなど、以前よりも元気です。



### パターン②

買い物などの支援だけでなく、掃除や食事の準備など困りごとは何でもお願いしました。

また、動くのが億劫になり、自主的な運動等にも消極的でした。

その結果、以前は自分でできたこともできなくなり、全身の筋力や機能が衰えて、さらに状態が悪化しました。

パターン①のように、サービスを利用しつつ、できることは自分でやろうと考えて行動することは、住み慣れた家で元気に暮らすために大切なことです。

サービスは、「自分でできることは、できる限り自分で行う」  
「できなくなったことが再びできるようになる」

ことを基本とし、ケアプラン(支援計画)に基づいて提供されます。

できないことを手伝ってもらうだけでなく、  
**自分でできることを増やしたり、維持することが大切**なんです。



## お気軽にご相談ください

### ●出雲市の高齢者あんしん支援センター(地域包括支援センター)の連絡先●

- |      |                          |                      |
|------|--------------------------|----------------------|
| * 出雲 | ☎25-0707 (今市町 543)       | 出雲市社会福祉センター内)        |
| * 平田 | ☎63-8200 (平田町 2112-1)    | 平田福祉館内)              |
| * 佐田 | ☎84-0019 (佐田町反辺 1747-6)  | 出雲市役所佐田行政センター内)      |
| * 多伎 | ☎86-7122 (多伎町小田 50)      | 多伎地域福祉センター「うなばら会館」内) |
| * 湖陵 | ☎43-7611 (湖陵町三部 1352)    | 湖陵福祉センター内)           |
| * 大社 | ☎53-3232 (大社町杵築南 1397-2) | 出雲市役所大社行政センター内 2 階)  |
| * 斐川 | ☎73-9125 (斐川町上庄原 17662)  | 出雲市社会福祉協議会斐川支所内)     |