

今後地域に増えるフレイル・要支援高齢者

対策をとれば、「元の暮らし」に戻れる可能性があります！

★対策のポイント★

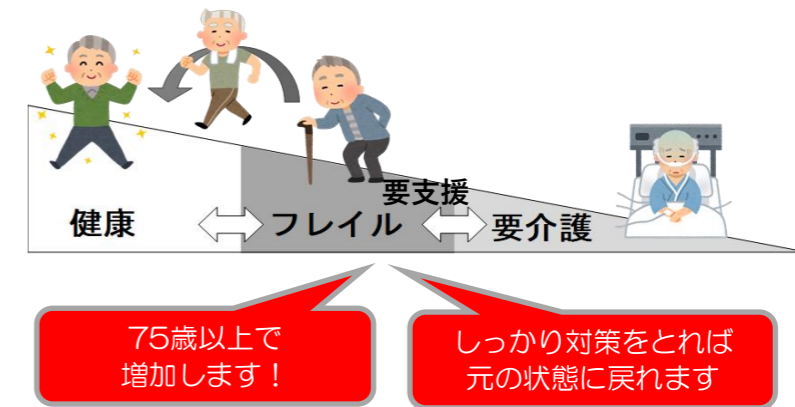
- 生活支援
- 活動量の増加
- 交流・役割維持
- 持病の悪化の防止

フレイルや要支援者は、高齢になって心身の機能が低下した状態で、そのままにしておくと、要介護状態になる可能性が高くなりますが、しっかり対策をとれば、元の状態に戻ることが可能です。(図1)

要支援者のほとんどの人は、身の周りの動作は自立しているが、買い物や掃除などの生活行為がしづらくなっており、外出の機会が減少しています(図2)。このため、ご近所や友人、趣味仲間との交流が少なくなり、地域や家庭での役割が失われてきます。

『周南市地域ケア会議』の結果からも分かるように、元の暮らしに戻るためには、生活の支援とあわせて、「したいこと」や「今できていること」が続けられるようなサポートが求められています。

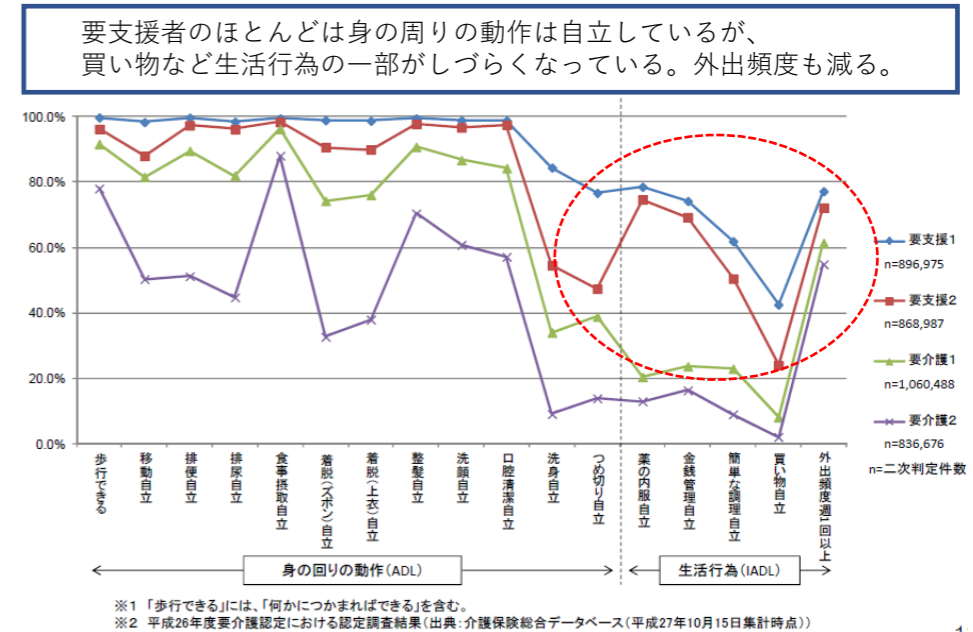
(図1) 健康から要介護に至る経過



フレイル・要支援者が感じていること、困っていること (令和3年度周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議結果※1より)

※1 周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議：市内の要支援高齢者について、「元の暮らしに戻る」ために、介護・医療・福祉の専門職、関係者で検討する会議

(図2) 要支援1～要介護2の認定調査結果



「元の暮らし」をめざすために・・・ 地域にあったらよいこと、必要なこと (令和3年度周南市介護予防・自立支援型地域ケア会議結果※1より)

<p>へ通の送迎</p> <ul style="list-style-type: none"> いきいき百歳体操会場までの送迎 地区内の通いの場やサロンに、歩いて行くことが難しくなった人への送迎。 「地域支え合い移動支援(訪問型サービスD)」※2の実施団体が増える。 	<p>付外き出添時の</p> <ul style="list-style-type: none"> 受診の付き添い 散歩や体操、趣味活動の場へ行くまでの道中の見守り 一緒に歩いたり、出かけてくれるボランティア 電動カーでの外出の付き添い 	<p>居場所</p> <ul style="list-style-type: none"> 気軽に毎日体を動かせる場所(昼間のラジオ体操など) 週1回の「いきいき百歳体操」をもっと増やす 団地の中に集える場(常設カフェなど) 男性が参加しやすいサロン活動 比較的少人数の集まり 自宅への出張カフェ(庭でも玄関先でも)
<p>買物</p> <ul style="list-style-type: none"> 買い物代行 歩いて買い物に同行してくれるボランティア 福祉施設などの送迎車両の空き時間を活用した買い物ツアー 	<p>の趣味助やけ活動</p> <p>下記のようなボランティア</p> <ul style="list-style-type: none"> 一人ではできないところサポートしてくれる 外出できない人の自宅へ訪問し、趣味活動と一緒にやってくれる(囲碁、将棋、庭いじりなど) インターネットやオンラインゲームを教えてくれる 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> 地域の有償ボランティア『お助け隊』 タクシーの乗り合いなど、低料金の受診や外出サポート 道端への椅子の設置。(交流、活動の広がりが期待) 家で作った野菜や果物の販売や交換会

※2 地域支え合い移動支援(訪問型サービスD)
 サロンや通いの場まで送迎する非営利法人や、地域の団体、ボランティアグループに対して市が保険料や燃料費の実費を補助する仕組み(R.3.10.31現在 登録団体なし)