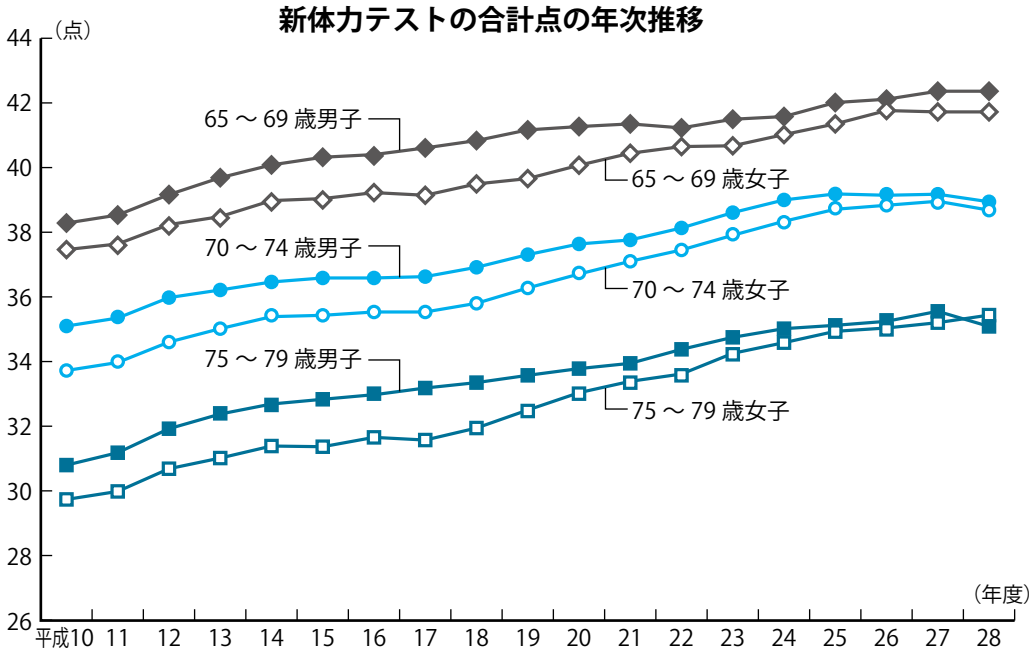


高齢になっても住み慣れた地域で 安心して暮らし続けるために

～高齢者が生涯活躍できる地域づくりに向けて～



(注)①図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。②合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。③得点基準は、男女により異なる。
スポーツ庁「平成28年度 体力・運動能力調査」
※握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行の総合成績

高齢者は若返っています

厚生労働省が実施した「平成28年簡易生命表」においても、平均寿命が過去最高を更新しており、スポーツ庁が実施した「体力・運動能力調査」では、今の高齢者の若返りの状況が確認できます。

平均寿命

男性 80.98歳 女性 87.14歳

厚生労働省「平成28年簡易生命表」より



「高齢社会を担う 生涯活躍フォーラム 応援フォーラム」の壇本真津先生の「高齢者こそが最大の資源」と題した講演と実際に高齢者が活動できる団体の紹介を行いました。

壇本先生の「皆さんの行動次第で社会は変わります。今こそ、元気高齢者の能力を活かすべきで、『ありがとう』と言われる存在になるように、今日をきっかけに、さらに生きがいを持ち、活躍してください」とのエールに、59歳～84歳の80人以上の参加者が熱心に聞き入り、活力を得た様子で閉会となりました。市では、高齢者が生きがいを持ち、社会参加できるしくみづくりに向けて、取り組みを進めていきます。

超高齢社会を担う

生涯活躍応援フォーラムを

開催しました！

住民の4人に1人が65歳以上となった超高齢社会の本市においては、高齢者がその知識、経験や能力を活かし、積極的に社会参加し、地域の支え役として、健康で誇りを持って「生涯活躍」する社会の実現が求められています。

フォーラムでは、滋賀県医療福祉推進アドバイザーの壇本真津先生の「高齢者こそが最大の資源」と題した講演と実際に高齢者が活動できる団体の紹介を行いました。

「ひまわり・GO」のメンバーが
地域で活躍しています

市では、昨年、高齢者が歩いて通える範囲に気軽に集える居場所づくりに向けて、退職前後の女性を対象に居場所担い手養成講座を行いました。講座の修了者（「ひまわり・GO」）が、いきいき百歳体操の開催が少ない地域で、通いの場（居場所）を運営されています。地域住民の健康維持と交流の場になっていくだけでなく、自分達の仲間づくりと閉じこもり防止にも役立っています。

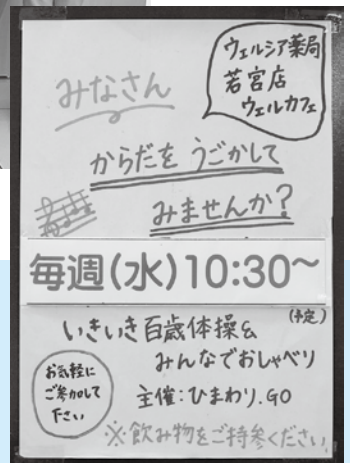


▲いきいき百歳体操の様子（ウエルシア近江八幡若宮店内）

■毎週水曜日午前10時30分～
ウエルシア近江八幡若宮店内の「ウエルカフェ」
で開催しています。



▲「ひまわり・GO」（平成28年度居場所担い手養成講座修了者）のメンバー

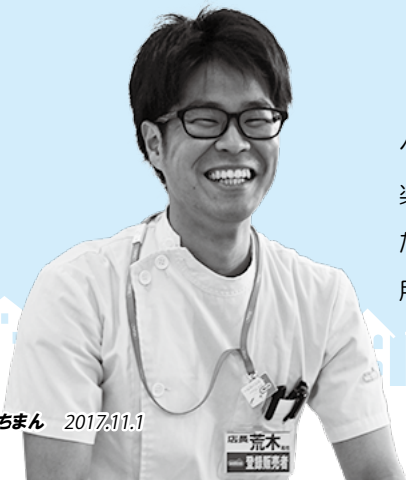


いきいき百歳体操は

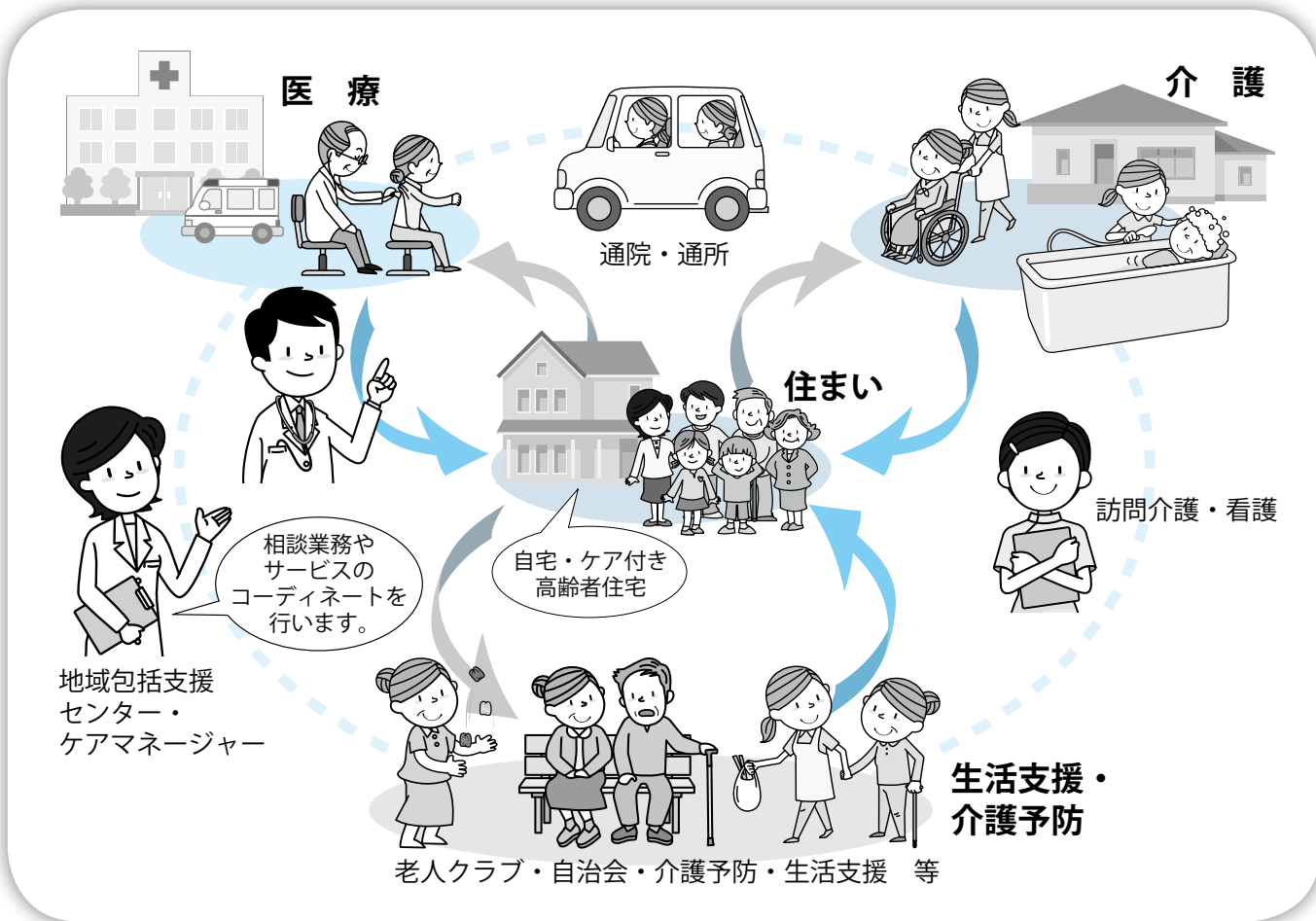
おもりを手首や足首につけて行う体操です。おもりは200gから2kgまで10段階に調節が可能なので一人ひとりの筋力や体力に合わせて行うことができます。イスに座って安全にでき、週2回程度継続して実施することで足の筋力がつきしっかり歩けるようになったり、全身の筋力がつくことで体力がつき、外出するために必要な力や持久力が備わるなど介護予防に効果があります。市内74カ所（平成29年8月末現在）の会場で、週1回以上の体操が行われています。

「ウエルカフェ」は、休息の場、井戸端会議の場としてお客様や地域の方へ提供するほか、行政からの情報発信の場としても活用しております。毎週楽しそうな声が聞こえてまいり、コミュニケーションの場として活用いただけてうれしく思います。これからも地域協働スペースとして積極的に活用していきたいと思っております。

ウエルシア近江八幡若宮店 店長 荒木 和也さん



2025年に向けた高齢者を支える 地域包括ケアシステムの姿



1 誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることのできるように、「医療・介護・生活支援・介護予防・住まい」の5つの要素が連携し、高齢者に関わるさまざまな人や社会資源が、地域の中でつながりを持って高齢者の在宅生活を支えるしくみを地域包括ケアシステムといいます。この中で特に重要となるのは、専門的なサービスだけに頼らず、高齢者本人の生活を中心におき、自治会などの地域の活動も活用して、一体的に高齢者を支える地域密着のしくみです。

そのために、自治会や隣近所の地域の見まもり・支え合いの体制づくりに向けて、次の2つの側面からの取り組みを進めています。

1 「住民運営の通いの場」などでの地域活動（コミュニティカフェなど）による交流、健康増進活動、サークル活動などへの参加を通じて、心身の活力維持と、地域社会の関係性（つながり）の強化に向けて

「居場所担い手養成講座の開催」や「多様な通いの場の資源把握、運営支援」を行います。

2 住民・事業者が連携して進める買い物支援活動や、移送サービスなどを含む、地域型生活支援事業の展開に向けて

自助、共助と連携した「商助」を推進します。

商助とは

近江商人の三方よし「売り手よし」「買い手よし」「世間よし」の精神にのっとり、企業や事業者が地域への貢献に努力し、商いが地域を助け、地域が商いを助けるしくみを、高齢者の生活の支援体制の整備に活かしていくしくみづくりを進めるものです。具体的には、事業者が宅配のついでに高齢者の生活の支援となるような手助け（ゴミ出しや電球交換など）をしたり、高齢者の集いの場所としてスペースを提供するなど、実際の事業活動以外に高齢者の助けとなるような行いをすることです。

地域密着の生活支援のしくみづくりに向けて

話し合いを進めています！

超高齢社会の支え合いビジネス「商助」について考えるシンポジウム（2月26日開催）、「商助」について考えるセミナー（8月3日開催）において、参画いただけると意思表示いただいた事業者や市民、高齢者安心見守り協定締結事業者などを中心に、商助推進会議を開催し、多様な主体の連携による高齢者の生活支援と、高齢者自身が活躍できる地域や住民活動の活性化による健康長寿のまちづくりの推進に向けた話し合いを行っています。

今後は、この事業者や住民を交えた話し合いを、より実践的なものにするため、生業を活かした高齢者のささえあいのしくみづくりを行っていきます。

▼商助推進会議



地域密着の生活支援のしくみづくり



全国的な背景

人口の減少	労働力人口の減少
高齢者の増加	高齢者世帯の増加
超高齢社会	担い手の不足

地域の組織運営の限界
住民力・地域力の低下

そこで

地域活力の参画の必要性

- 在宅生活を支えるための生活支援サービスの充実
…高齢者の自立促進を目的としたサービスの充実
- 商売を通じた地域貢献（世間よし）
…近江商人の三方よしの精神による地域コミュニティの活性化
- 新たな活躍の場の創出と担い手の掘り起こし
…健康長寿につながる活躍の場の創出による担い手の掘り起こし

商助による生活支援のしくみが広がっていくと

地域住民への効果

- 生活課題を抱えた高齢者の在宅生活の継続が可能になる
- 高齢者の社会参加と活躍の場の創出により生活の質が向上する
- 地域コミュニティが活性化する
- 住民力・地域力が向上する

事業者への効果

- 拡大する高齢者市場への対応により事業の継続性が確保される
- 事業所の人材不足が解消される
- 地域や事業所間の連携により商売が活性化する
- 事業所のイメージアップにつながる