

カラダのこと
おしえて!

地域で支え合う社会の実現に向けて

地域包括ケアシステムってなんだろう？

住み慣れた地域で最期まで

皆さんは「地域包括ケアシステム」という言葉をご存じですか。これは団塊の世代が75歳以上となる2025年をめどに国が構築をめざすもので、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最期まで続けることができる仕組みのことをいいます。

「ときどき入院、ほぼ在宅」の実現

地域包括ケアシステムには5つの構成要素（住まい・医療・介護・予防・生活支援）があります。これらの要素を踏まえ、これまで整備されてきた医療・保健・介護・福祉などの社会資源の繋がりをこれまで以上に強くし、希望に沿った支援を提供できる環境を整えなくてはなりません。



めざすところは、できる限り在宅で過ごし、必要なときは入院加療し、治療が終われば在宅へ戻り、最適な支援を受けて生活の質を保つことです。

キーワードは「ときどき入院、ほぼ在宅」です。これらの実現には住民の「自助」（自分で自分を助けること）や「互助」（お互いに助け合うこと）が大きな力であり最も求められていることでもあります。



「ひと」と「ひと」をつないでいきます

当院は疾病の治療はもちろんのこと、健康管理も含めその一翼を担っています。私たち地域医療連携室は入退院調整や外来診療の支援を行いつつ、疾病予防や健康講座などで情報発信し、地域の資源や活動を集約したネットワーク作りに努めます。

また、住民が地域で暮らし続けるための支援には多職種の連携が欠かせません。地域の将来を見据え、日々の業務を通じて、「ひと」と「ひと」をつないでいく役割を培っていきたいと考えています。

(伊賀市立上野総合市民病院 地域医療連携室

医療ソーシャルワーカー 福谷 尚和)

【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

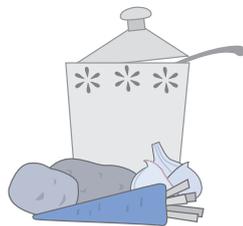
◆「もったいない」を意識しよう

今日から始めよう！食品ロス削減

【問い合わせ】 廃棄物対策課
☎ 20-1050 FAX 20-2575

◆食品ロスとは？

日本では、年間2,797万トン*の食品廃棄物などが出されています。このうち、食べられるのに廃棄される食品のことを「食品ロス」といい、年間632万トン*と試算され、世界全体の発展途上国への食料援助量（年間約320万トン）の約2倍に匹敵します。



日本人1人当たりの食品ロスを試算すると、お茶碗1杯分（約136g）の食べ物が毎日捨てられている計算になります。



日本人1人当たりの食品ロスを試算すると、お茶碗1杯分（約136g）の食べ物が毎日捨てられている計算になります。

◆できることから始めよう！

必要な量だけ購入して食べることが削減のポイントです。

◆買い物

- 事前に冷蔵庫内を確認する
- 必要な食材をこまめに購入する
- 手前に陳列されている食品から購入する

◆調理

- 残っている食材から使う
- 野菜や果物の皮は厚むきしない
- 食材を上手に食べきる

一人ひとりが「もったいない」を意識して、日頃の生活を見直すことが大切です。

*農林水産省及び環境省「平成25年度推計」

介護相談員だより



食事の工夫

食事は誰にとっても心躍るものです。どこの介護保険施設でも、栄養やカロリー計算だけでなく、さまざまな工夫がされています。

日々の食事は、軟飯・おかゆ・刻み食・ミキサー食などその人に合わせて提供され、ミキサー食でも食材の形に成形して盛りつけているところもあります。

また、お雑煮やおせち料理、好きなものを取り入れた誕生日の祝い膳、各県の特産品を使った郷土料理、大皿に盛られたバイキング料理など、食事を楽しめる環境作りがされています。

また、ある施設では、加齢によって白い食器ではご飯が見えにくい人もいるため、お茶碗を黒色など色付きのものにしてご飯を見やすくする配慮もありました。

おいしく食べることは、心身の老化防止にもつながりますので、このような工夫や配慮は喜ばれるのではないのでしょうか。

【問い合わせ】

介護高齢福祉課 ☎ 26-3939 FAX 26-3950

伊賀線だより



「ギャラリー列車」運行中！

「ギャラリー列車」は、伊賀線活性化協議会が伊賀線の魅力づくりのひとつとして2005（平成17）年度から始めたもので、これまでたくさん子どもたちに参加いただき、今年で13年目を迎えます。毎年、子どもたちの元気いっぱい個性豊かな絵を忍者列車に展示するほか、企画展も開催しています。

今年度は6月24日(土)から運行を開始しており、来年2月までの運行を予定しています。普段とは違った伊賀鉄道での過ごし方を楽しんでみてはいかがでしょうか。

展示している車両や各車両の展示内容については、伊賀鉄道のホームページでご覧いただけますので、ぜひチェックしてください。また、7月から9月は公共交通機関利用促進期間です。

伊賀線をはじめ、公共交通を積極的に利用しましょう。

【問い合わせ】 交通政策課

☎ 22-9663 FAX 22-9852

伊賀鉄道株式会社総務企画課 ☎ 21-0863

〈7・8・9月〉

公共交通機関
利用促進期間

～お出かけに
公共交通 つかう夏～

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

憎しみに流されないために —八幡町市民館—

私の好きなマンガに、人を食べる恐ろしい巨人と人間が戦う姿を描いた物語があります。物語が進むにつれ、巨人の正体が人間であることがわかります。恐ろしい巨人との戦いは実は人間同士の戦いだったのです。

強大な力を持った巨人が無慈悲に人間を排除するのではなく、人間同士がある理由をもって一方を攻撃する、またそれに立ち向かう人間もいるという物語は、どこか私たちの世界にも共通するものがあるように思います。

現在、世界中で異民族の人たちを排斥するような雰囲気が大きくなりはじめ、そのようなことを掲げる指導者が多くの人たちの支持を集めています。日本でも、人種・国籍・性別・障がいなど、自分で変えることが困難な事柄を理由に、個人または集団を攻撃・脅迫・侮蔑するというヘイトスピーチが頻繁に行われています。

また、インターネットニュースのコメント欄などを見ると、ヘイトスピーチに対して、さらに攻撃的で心ないコメントが冗談感覚で投稿されています。そして、そのような投稿に多くの支持が集まっていることが見受けられ、残念な気持ちになります。

しかし、特定の人たちを排除すべきではないと声を上げて闘う人も世界中で多く見られます。日本でも昨年6月に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」（ヘイトスピーチ解消法）が施行されました。

前段の巨人（人間）と人間の戦いのように、同じ人間同士であるのに敵意や憎しみを抱き特定の人を排除しようとする行為はとても悲しい事です。いたずらに敵意や憎しみに流されるのではなく、冷静に物事を見つめ、一人ひとりの人権について考えていく必要があるのではないのでしょうか。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ