

あなたの困りごとを

お聞きします

「ひとりで暮らしている家族が、認知症ではないかと心配」「配偶者に先立たれ、自分だけで暮らしているか不安」「高齢で病気の母と暮らしているが、仕事に出なくてはならず手助けがほしい」など、毎日の暮らしの中で困りごとができて、ひとりで、あるいは家族だけでは解決できないという状況になったとき、あなたはごうじますか。そんなときの窓口として、市には3カ所の地域包括支援センターがあります。ひとりで悩まず、まずは話してみませんか。

もの忘れがひどくてなあ…
暮らしていくのが
心配になってきたわ。

**地域包括支援センターは
皆さんのお越しを
お待ちしております**

市では平成26年4月から、介護、子育て、障がい、生活困窮など、さまざまな問題を抱える人を対象に、新しい支援のしくみ「地域包括ケアシステム」をスタートさせています。

市役所には介護高齢福祉課や、ごども家庭課、障がい福祉課、厚生保護課など、さまざまな福祉を担当する課があります。これらの窓口相談に来ていただければ、お話を聞かせていただ

きます。支所にも同じように窓口があります。

どの窓口に行けばよいのかわからないという場合には、まず地域包括支援センターへお越しください。

**自助、共助、公助
いろいろな角度から支援します**

自助、共助、公助という考え方があります。問題が起こったときや、起こりそうなき、まず自分や家族の力(自助)で、自分たちだけではどうにもならないことは、地域の力(共助)で、

それでも足りない部分については市など行政の力(公助)で解決していただくという考え方は、

誰もが住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、この3つがしっかりと機能していることが必要だといえます。

地域包括支援センターは、行政としてできることをアドバイスするだけでなく、民生・児童委員や地域の人、社会福祉法人や、医療・介護施設などのさまざまな人たちをつなぐパイプ役となり、自助、共助、公助の歯車がうまくかみ合うよう、お手伝いをします。

おばあちゃん、大丈夫やで。
相談に乗ってくれるって



ある相談の例

ある女性が、一人暮らしの祖母のことを心配しています。祖母の暮らしをできるだけ変えずに、家族も本人も安心して生活するためには、どうすればよいのかを相談するため、地域包括支援センターの窓口を訪れました。

最近のおばあちゃんは、少し変。この前した話を覚えていないし、長年続けてきた趣味をやめてしまったらしい。

冷蔵庫をのぞくと賞味期限の切れた食品がたくさん！



相談者：

「祖母の様子がこれまでと違うのです。認知症ではないでしょうか？」

地域包括支援センター：「詳しく聞かせてください。」相談者は最近の祖母の様子を詳しく話しました。「医療機関で検査してもらいましょう。」



医療機関で初期の認知症と診断されました。できるだけ進行を遅くするため薬を服用しながら、人との交流や外出の機会が減らないようにと助言を受けました。

その後、地域包括支援センターの職員がご本人の自宅を訪れました。

認知症だということが変わったからといって、住み慣れたわが家での一人暮らしが続けられないというわけではありません。これから安心して暮らしていくために、どうすればいいかを検討します。

これからは、できるだけ会いにくるわな。私がいなくなると困ったことがあったら、民生・児童委員さんや近所の人に言うんやで。

これで安心できたわ。民生・児童委員さんが言っていた地域の“いきいきサロン”にも行ってみよかな。



地域包括支援センターから、地域の民生・児童委員に連絡し、ご本人が困っていることや、お孫さんが心配していることなどを伝えました。

民生・児童委員が、近所の人たちにも様子を聞いてみると、ごみの収集日を忘れて、分別を間違ったりしていることもわかりました。

地域の人たちは「ごみの収集日には声をかけてみます」「毎日、電気がついていないかなど見守ります」と言ってくれました。

また、介護保険サービスを利用できるように介護申請をし、後日、介護保険でデイサービスを利用することが決まりました。

今後は、地域の人たちの見守りや助けを受けながら、元気に生活できそうです。

相談窓口

地域包括支援センター

(写真は地域包括支援センター中部)



保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー・ケアマネジャー

みんなが
お話しし
てくれる
場所です

相談窓口

なにが問題かはつきりしない
そんなときにも

前ページでご紹介した相談の例は、一人暮らしの女性が抱える問題でした。離れて暮らす家族が問題に気づいて窓口を訪れたおかげで、よりよい暮らし方を見つけることができました。しかし、実際にはそんなに簡単に問題が解決する場合ばかりではありません。

高齢に伴う問題だけではなく、障がいがある家族がおられたり、育児がうまくいっていないかったり、住宅が古くなって住みづらかったりと、抱える悩みはそれぞれ違います。そんなときには、どんな解決方法があるのか自分だけではわからないかもしれません。

専門家がさまざまな角度から
解決方法を考えます

地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーがいます。相談の内容によって専門家が対応します。

必要なときには、専門職の職員に加え、介護や医療の専門家などが集まって、支援方法を考えます。また、問題を解決するために、行政ができること(公助)だけでなく、問題を抱える本人や、家族にできること(自助)や、地域に力に

なってもらえること(共助)についても助言します。

地域とそこに暮らす人をつなぐ
キーパーソン、民生・児童委員

市内で民生・児童委員を務める堀忠彦さんは、「わざわざ相談があると言って悩みを持ちかけてくれることはあまりありませんが、出会ったときにあいさつをしたり、声をかけるうちに、困りごとを話してくれることはよくあります。」と話します。

相談できずに困っている世帯でも、民生・児童委員を通じて区内でその家の困りごとについて知るようになると、助け合いの気持ちが生まれてくることもあるのだそうです。また、身内の中で、自分ひとりでは引き受けられないと思っていたことでも、ほかにも支援者がいることがわかれば、できることだけでもしようという気持ちになるようです。

誰もが住み慣れたまちで暮らし続けるためには、人とのつながりが大きな力になるのです。



▲「相談しやすい環境づくりをしたい」と話す、民生・児童委員の堀さん

平成 26 年度 地域包括支援センター 総合相談件数 (4～12月)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
中部	139	199	255	240	169	338	329	236	236	2141
東部	41	67	84	81	76	78	85	71	79	662
南部	57	53	60	68	65	60	108	53	87	611
合計	237	319	399	389	310	476	522	360	402	3414

地域包括支援センター(市内3カ所)の窓口には、毎月こんなにたくさんの相談が寄せられています!

民生・児童委員

皆さんの近くで見守ります



社会福祉協議会

どうぞご相談ください



本庁・支所の そのほかの 窓口



相談窓口

困っている人を
そのままにしないために

上野車坂町の民生・児童委員は、縄手稔さん、竜瀬くみ代さん、西口保次さんの3人です。(写真：右上、右から。)

それぞれに担当の地区があり、その中で一人暮らしの高齢者を定期的に訪問したり、まちで出会う住民に声をかけて雑談をするなど、さりげない見守り活動を続けています。民生・児童委員になって8年目という竜瀬さんは、こう話します。

「1年目は住民の顔もわからず、家を訪ねても玄関のドアを開けてもらえないこともありまして。何度か行くうちにドアの隙間から話ができるようになり、もう少し通うと出てきてくれるようになり、今ではいろいろな話をしてくれる人もいます。」

毎日の暮らしの中で 助け合う、見守り合う

地域とかかわりがなかった人でも、民生・児童委員が訪問するようになることで、地域ともつながりができ始めます。竜瀬さんたち3人の民生・児童委員は、今日も電気がついているか、新聞がポストにたまっていないかなど、お互いに気にかけることが見守りになると

考えています。高齢者が増加するこれからの時代、周りの人に助けてもらいながら、周りの人を助けるという「支え合う」関係が必要になってくるようです。

市内の各地域には、それぞれ民生・児童委員がおられます。現在約300人が民生・児童委員として地域を見守ってくださっています。

地域包括支援センターを ご利用ください

今回紹介した地域包括支援センターは、市が進める地域包括ケアシステムに基づき、高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護、虐待への対応、高齢者の包括的で継続的な支援、要支援認定を受けた人のケアプラン作成などを行っています。また、障がいや子育てに関する相談の一次窓口にもなっています。

3ページの例のように本人や家族からの相談で、または民生・児童委員や近所の人から寄せられる情報で、支援が始まります。

相談したいことがあれば、ぜひ窓口を訪れてください。また、電話で相談してもらってもかまいません。必要があればその後、職員が自宅を訪問します。

お気軽に
ご相談ください♪



- ◆ 地域包括支援センター中部 (中部にんにんサポート伊賀) ☎ 26-1521 FAX 24-7511 …市役所本庁舎1階
- ◆ 地域包括支援センター東部 (東部にんにんサポート伊賀) ☎ 45-1016 FAX 45-1055 …いがまち保健福祉センター内
- ◆ 地域包括支援センター南部 (南部にんにんサポート伊賀) ☎ 52-2715 FAX 52-2281 …青山保健センター内
- ◆ 地域包括ケアシステムについては 医療福祉政策課 ☎ 26-3940 FAX 22-9673
- ◆ 介護保険については 介護高齢福祉課 ☎ 26-3939 FAX 26-3950