

「自助・互助・共助・公助」から見た地域包括ケアシステム

自助



自発的に自分を支えましょう

- ★自分でできることは自分です
- ★介護予防に取り組む
- ★自らの健康管理を自分で行なう

互助



お互いに助け合いましょう

- ★ボランティアによる支援
- ★自らボランティア活動に参加する
- ★近隣住民同士の助け合い

共助



社会保険のようなサービスや費用負担が制度化された相互扶助

- ★医療保険
- ★介護保険
- ★年金・保険など

公助



自助・互助・共助でも対応できない課題に対応するための制度

- ★生活保護
- ★人権擁護・虐待対策など

少子高齢化や財政状況から「共助」「公助」の拡充は期待できません。

そこで重要になるのが、前ページの“生活支援・介護予防”にあたる「自助」「互助」です。

今後は、地域での支え合い(互助)がますます重要になってきます。



地区での介護予防教室のご紹介

●目的

地域の実情に応じて、老人クラブや婦人会など地域の方々が主体となり、公民館などに集うことで介護予防や地域での支え合いの体制を構築すること。

●対象

神埼市内在住のおおむね65歳以上の方

●内容

- ・参加者同士がコミュニケーションを図る。
- ・運動や認知症予防(脳トレ)を行ったり、栄養や口腔など介護予防の講話を受講する。

現在、市内3地区で介護予防教室を開催しています。今では、参加者みんなで次回の内容を話し合ったり、楽しく活動されています。



中村生活支援コーディネーター

四丁目地区

- 場所 四丁目公民館
- 開催概要 月3回(木曜日)13:30~15:00
- 内容
 - ・サザエさん体操
 - ・軽体操(ストレッチ)
 - ・脳トレ
 - ・合唱(童謡など)
- 実施主体 4丁目地区老人クラブ



◀サザエさん体操



ふうせん▶
バレーで
楽しく運動

猪面地区

- 場所 猪面公民館
- 開催概要 第2・4火曜日10:00~11:30
- 内容
 - ・軽体操(ストレッチ)
 - ・脳トレ
 - ・レクリエーション など
- 実施主体 猪面地区老人クラブ



◀タオルを使った
ストレッチ



大きい▶
トランプで
神経衰弱

上直鳥地区

- 場所 ひしの里
- 開催概要 第2・4水曜日 13:30~15:00
- 内容
 - ・ラジオ体操
 - ・軽体操(ストレッチ)
 - ・脳トレ
 - ・レクリエーション など
- 実施主体 上直鳥自治会



▲みんなでストレッチ



▲チランを使ったパズル

自分自身の介護予防のために通っています。皆さんとお話もできて、楽しいです!



教室に参加する永濱富士子さん(左)と
広島洋子さん(右)

