

# わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

63

「以前よりも疲れやすくなった」「最近物忘れが増えた」など、年齢を重ねると多くの方が感じることです。しかし、コロナ禍で外出自粛が長引いた結果、運動不足による体の機能の衰えや認知機能の低下、人との交流の減少などによって心身の健康障害を招きやすい状態（フレイル）の高齢者が増加したと言われています。



「令和4年版高齢社会白書（内閣府）」によると、2019年の日本の平均寿命は、男性は81・41歳、女性は87・45歳で世界第1位となりました。一方、健康寿命（健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間）は、男性72・68歳、女性75・38歳、平均寿命との差

は、男性は約9年、女性は約12年となります。健康寿命の延伸を図り、「いつまでも健康で生きがいを持っていきいきと生活したい」「要介護（要支援）状態となっても住み慣れた地域で自分らしく過ごしたい」という願いが叶う社会を実現することが大切です。そのためにはまず私たち自身が「自らの健康は自分で守る」ことを第一に、主体的・積極的に介護予防活動に取り組むことが重要です。そして

せき たか お  
関 隆雄

諏訪市地域医療・介護連携推進センター  
ライフドアすわ 事務部長

それを支える地域の保健・福祉・医療・介護サービスをはじめボランティア等の関係機関・団体、行政や市民などさまざまな主体が一体となって有機的に連携する地域のネットワーク（地域包括ケアシステム）が必要です。

ライフドアすわは、「地域包括ケアシステム」の推進を図るプラットフォームとして、開設から7年目を迎え、医療や介護に関わる専門職がお互いを知り、気心の知れた「顔の見える関係」によってスムーズに適切な医療や介護サービスを提供することができ環境を整える「在宅医療・介護連携推進事業」と「地域ケア会議推進事業」、その人が住み慣れた場所で暮らすために必要な家族の協力や近所の支え合い、ボランティアといったインフォーマルな（公的でない）サービスや社会的資源の開発・活用を進める「生活支援体制整備事業」、認知症地域支援推進員を配置し、認知症の人を地域全体で見守り



3月29日に行われた多職種協働セミナー

きたいわゆる「団塊の世代」のすべての方が75歳に達し、後期高齢者人口が急増することによって想定されるさまざまな影響を総称した言葉です。とはいえ、高齢者が増えている現状は理解しているものの、自分の家族や周りの人が介護が必要な状態になったタイミングで問題に直面する人が多いのが現状です。老いは誰しにも訪れるものであり、他人事で片つけることはできません。地域で起こりつつある問題を「自分事」として考え行動することが重要です。

支える基盤づくりを進める「認知症総合支援事業」に取り組んでいます。

最近よく「2025年問題」という言葉を耳にするようになってきました。2025年までに第二次世界大戦直後の1947年～1949年の第1次ベビーブームに生まれ、日本の高度経済成長を支えて

市民の皆さんを対象に研修や講演、あるいは自治会やサロン、少人数のグループへの出前講座を行っています。一緒に「明るい超高齢社会」にチャレンジしませんか。（毎月第2日曜日掲載）

# “明るい超高齢社会”に向けて