

# 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

地域包括ケアシステムを支える人々

102



「地域包括支援センター」と聞いて皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。実際に相談したことがある方や福祉に関わりのある方を除けば、「名前くらいは何となく聞いたことがあるけど、何をしているのかわからない」という方もいたり、「関わりがないから名前も聞いたことがない」という方も多いのではないのでしょうか。「地域包括センター」は一言でいうと高齢者やご家族の皆さんが困った時の相談窓口で、各市町村に設置されています。

諏訪市にも「諏訪市地域包括支援センター（以下、「包括」）が、諏訪市役所の生活相談課内に設置されています。

「一人でずっと頑張って暮らしてきたけど、この先どんどん体力も落ちてくるし、何となく不安だなあ」、「この前帰省でおいちゃんやおばあちゃんに久

しぶり会ったけど、何かちょっと変わったなあ」、「そういえば最近近所のあの人に会わないけどどうしたのかなあ」などの心配事の相談窓口になります。皆さんのご事情に沿って、市の支援サービスや介護サービスのご紹介や、より生活しやすい方向へ改善できるよう一緒に考え対応しています。

最近では、身体状況、認知症、疾患、家族関係、金銭など複数に関わる問題が絡み合っている相談も多くなっています。が、多くの方は「この先もずっ

## 諏訪市地域包括支援センター次長

たま い つね やす  
玉井 常泰

# 「誰もが元気に安心して暮らせるまちづくり」に向けて



フレイル予防教室の様子

と自宅で暮らしたい」とおっしゃっていて、何十年と暮らしてきた自宅への想いがとても強いということを感じています。できるだけそのお気持ちに沿えるよう、包括の職員も皆さんと一緒に悩み、勉強しながら対応しています。

自宅で暮らすということは、多少家族やヘルパーなどに手伝ってもらうことはあるにせよ、基本的には「自分のことは自分でできる」ことが必要です。それには、健康寿命をできるだけ延伸させることが大きな課題となってきます。そのために、包括では相談の他に「介護予防事業」にも力を入れており、特に「フレイル予防教室」は令和8年度には250教室以上開催する予定です。

「フレイル」とは「ところどころからの虚弱」な状態を指し、元気な状態から急に様々な介護が必要な状態になるのではなく、この「フレイル」状態を挟

んで様々な介護が必要な状態となっていくます。一般的には介護が必要な状態から元気な状態へ戻することは、残念ながら厳しいと言われていますが、フレイル状態から元気な状態へ戻ることはできるとされていることから、いかにしてフレイル状態にならないか、なったとしても元気な状態に戻れるかがとても重要になってきます。フレイル予防教室は諏訪市在住の65歳以上の方であればご誰でも参加いただけますので、ぜひ参加してみてください。

他にも包括では、「認知症の予防」、「権利擁護」といった事業や、ライフドアすわと協働して「地域医療・介護連携」事業などを実施しており、地域共生社会の実現に向け「誰もが元気に安心して暮らせるまちづくり」をスローガンに日々取り組んでいます。身近な相談窓口としてご利用ください。また、市内4か所に設置されている「在宅介護支援センター」でもご相談を受けていますので、こちらでもご利用ください。

次回は8月9日掲載予定