

家族の介護が始まる。その前に――

働き盛り世代にこそ

知ってほしい「介護の話」

子 育てや仕事に追われる働き盛りの30〜40代で既に親の介護が始まっているという人は、茨城県内で2万人以上（平成29年就業構造基本調査より）。

認知症や介護予防、成年後見制度の啓発など幅広い業務を行っています。

2025年は団塊の世代が75歳以上を迎え、医療費や社会保障費が急増するといわれています。2040年には、団塊ジュニア世代が65歳以上の高齢者へ。親が、そして自分自身が介護が必要になった時どうすればいいのか。

今回は、働き盛りと言われる世代の皆さんにこそ、知ってほしい介護のお話です。

地域包括支援センターは市内全域の高齢者を対象にしていますが、よりきめ細かな支援を行うために、市内6か所に「在宅介護支援センター」を設置しています。

運営は介護老人保健施設などに民間委託し、介護に携わる専門的な職員が配置され、主に次のような業務を行っています。

在宅での暮らしを支える

在宅介護支援センター

市では、ひまわりの館内に「地域包括支援センター」を設置しています。ここでは、

情報交換できたりと心身のリフレッシュにつながります。

取り組みその2 介護予防教室

公民館などでシルバーハビリ体操や認知症予防のための講話を実施しています。

取り組みその3 ひとり暮らしの高齢者や

高齢者世帯の個別訪問

高齢者の家を訪問し、心身機能の状態を確認し、必要なサービスにつなげます。

取り組みその1 家族介護者の交流会

在宅介護をしている人を対象に食事会などを行っています。介護から一時的に離れ、家族介護者同士で交流の場を持つことで、悩みを話せたり、

このように在宅介護支援センターは、介護する家族や在宅で暮らし続けたいと思う高齢者の支援を行っています。介護予防教室などは市内20か所で行われています。詳しくはお問い合わせください。

地域包括支援センター
Tel 35・1127

県内で働きながら介護をしている人は7万7000人いるといわれています。そのうちの3割の約2万人が、実は30〜40代の働き盛り世代でした。

在宅介護支援センターの介護予防教室の現場から

大切なのは、高齢者が外に出かけて行く「きっかけづくり」

石岡市では在宅で暮らす高齢者や介護する家族が気軽に集まれるような場づくりに力を入れています。例えば、毎月偶数月の第3火曜日に支所2階で行っているオレンジカフェ「結」は、認知症について考える場として幅広い世代が集まれるように運営しています。

室は、小学校区ごとに行われているので、距離的にも時間的にも気負わずに参加できます。

そのほか上段で、紹介した在宅介護支援センター（在介）の行う介護予防教室も気軽に集まれる場づくりの例の一つ。健康維持に関するお話しと体操で1時間程度の教

ね、身体機能や認知機能の衰えを感じるようになると、外に出て人と会話するのに前向きにならないことも……。そこで目の課題は、集まる場をつくるだけでなく「そのような場に行くきっかけ」をつくること。現在、市では民生委員や在職員、地域住民と連携して、そのきっかけづくりに取り組んでいます。↖

働く世代にこそ聞いてほしい 土曜日開催の市民講座 みんなで備える 人生100年時代

▶認知症と在宅医療をテーマにした2部構成の講座です(プラチナポイント対象事業)。

(前半)石岡市キャラバンメイトによる認知症サポーター養成講座。認知症の病気の特徴や支援者の心構えを学びます。

(後半)せせらぎ在宅クリニック院長清水亨医師による在宅医療の講話。



講師の清水亨氏

自分や大切な人がもしもの時に何を選ぶのか、自己決定の大切さを訪問診療医の立場から講演します。

日時: 9月21日(土)

午前10時～正午

場所: ふれあいの里石岡

ひまわりの館ふれあいホール

定員: 200人(先着順)

申込期限: 9月17日(金)

※前半・後半通して参加できる市内在住・在勤者が対象です。

岡市地域包括支援センター

Tel 35-1127

今後の市民講座

▶10月～12月は、臨床心理士や弁護士などの専門家を招いて、認知症と権利擁護をテーマに講座を実施予定です。

在宅介護支援センターの担当者をご紹介します

在宅介護支援センターは、在宅で暮らす高齢者を支援するところで、介護予防教室を開催するほか、介護者の介護疲れを回避するため、家族介護者の交流会なども行っています。

不安なことがあったら、あなたのお住まいの地区の職員にお気軽にお電話ください。



●センチュリー石岡
竹越さん

Tel 27-0001

(担当) 南・高浜・三村・
関川小学区



●あいあい
中村さん

Tel 28-3737

(担当) 東・杉並小学区



●ねあたり
中江さん

Tel 27-6003

(担当) 北・府中小学区



●石岡市医師会
豊崎さん

Tel 35-2230

(担当) 石岡小学区



●八郷プロバンス
細谷さん

Tel 44-3221

(担当) 瓦会・恋瀬・林・
東成井・園部小学区



●やさと
前沢さん

Tel 43-0811

(担当) 小桜・小幡・吉生・
柿岡・葦穂小学区



▲国府地区公民館で行われている介護予防教室には40人以上が参加しています。6月14日に参加した浅野光子さんはなんと大正12年生まれ(96歳)の96歳(写真中央)。この日は、1年ぶりの参加で、近所の友人と一緒に会場までやってきました。背筋も伸びて若々しい姿に、会場からは拍手が起きました。