

Ⅱ 高齢者・障害者が安心して暮らせるまちづくりを進めましょう

高齢者・障害者が住み慣れた家庭や地域で安心して暮らし続けることができ、必要な時に、最適な保健福祉サービスを選択できるように、地域で見守り活動を行うとともに、地域に保健福祉サービスの相談のネットワークをつくりましょう。

また、地域で介護予防、健康相談などの健康づくりに取り組み、県民がすこやかにいきいきと生活できる健康社会の実現をめざしましょう。

1 高齢者・障害者を地域で支え合いましょう

地域では、自治会・婦人会などの地縁型団体と、ボランティアグループ・NPOなどのテーマ型団体が連携して、高齢者・障害者の見守り活動、相談活動、社会活動を進め、県民は介護知識・技能の向上を図ることにより、高齢者・障害者を地域で支えていきましょう。

○地域での見守り・相談活動を進めましょう

- ・高齢者・障害者の見守り活動、閉じこもりがちな高齢者への訪問、電話による安否確認、障害のある方への声かけ運動、ピアカウンセラーによる相談などに取り組みましょう。
- ・高齢者・障害者の表情、会話、行動から異常をキャッチした際は、行政、自治組織、社会福祉協議会、医療機関、社会福祉法人、NPO、ボランティアなど地域の関係機関に連絡し、相談しましょう。
- ・地域では、高齢者・障害者の見守り、保健福祉サービスや認知症などの相談のアドバイスなどを行う「ボランティア活動」を充実していきましょう。
- ・地域では、ボランティアや、介護サービスを提供するNPO、介護保険事業者、行政、警察などの関係機関が連携し、見守りや相談にチームで対応しましょう。

○地域の介護力を向上しましょう

- ・介護の知識・技能、コミュニケーション能力を身につけて、保健福祉サービスの担い手として活躍しましょう。
- ・手話サークル、点訳などのボランティア活動に取り組みましょう。
- ・地域では、保健福祉サービスの理論、事例検討、実践の研修を通じて、「ボランティア活動」の中心となる人材を育てましょう。
- ・高齢者・障害者もサービスの受け手だけでなく、できる範囲で担い手となり、地域でその能力を発揮しましょう。

高齢者のための音楽療法



高齢者のための園芸療法

◇介護方法を学ぶ研修会(H15)、高齢者のための音楽療法、高齢者のための園芸療法を学ぶ研修会を実施(H16)（ビジョン委員会活動）

◇ふれあい喫茶、給食サービスなどを行う「生きがい対応型デイサービス」を実施

○高齢者・障害者の社会活動を進めましょう

- ・地域では、高齢者・障害者が就労や地域活動などの社会参画を行う場づくりとともに、場の提供をコーディネートする機能を持ちましょう。
- ・リタイア者は、企業などで培った、ものづくりや商品開発の技術、経理・会計の知識や、国際経験などを、地域や社会に活かしましょう。
- ・地域や社会に、専門的な知識、技術、技能、経験などのあるリタイア者の能力を活用する仕組みをつくりましょう。

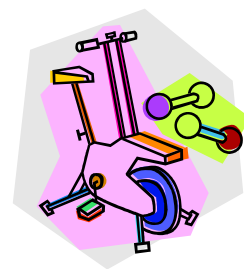
◇神戸市シルバーカレッジ「子ども文化」ボランティアグループが昔遊びの伝承活動を実施

2 すこやかにいきいきと生活できる健康社会の実現をめざしましょう

県民は、自分の健康状態をチェックすることを習慣づけて、早期に心身の異常を発見するとともに、自分にあった健康プログラムを実践し、健康の保持、増進に努めましょう。また、今後増加が見込まれる認知症の高齢者の予防、進行防止に取り組みましょう。

○自分にあった健康プログラムを実践しましょう

- ・下肢の屈伸運動や足関節の前屈運動などを取り入れた、具体的な健康増進プログラムに基づく筋力向上トレーニングに取り組みましょう。
- ・例えば、お腹から笑ったり、好きな歌を大きな声で歌ったり、献立を工夫したり、食を通じた健康づくりなど、自分にあった健康プログラムに取り組みましょう。
- ・健康プログラムを携帯し、施設でも、自宅でも、どこでも健康プログラムに取り組めるようにしましょう。



◇介護予防を目的とした筋力トレーニングを学ぶ研修会を実施(H17) (ビジョン委員会活動)

◇「六アイみんなけんこう会」などが地域で健康体操などを実施

○自分の健康状態をチェックしましょう

- ・現在服用している薬について、飲む回数・数量、副作用、効用などを記録し、特に、気分が悪くなったときなどはその時の症状を記録しましょう。
- ・日常の心身状況の変化を健康チェック表に記録し、かかりつけの医師、福祉施設などでチェックしてもらいましょう。
- ・日頃の行動を健康のバロメーターにして、自分で健康状態をチェックしましょう。

○認知症の高齢者の予防、進行防止に取り組みましょう

- ・認知症の高齢者が、気のあった人と会話し、様々な年齢層、地域の人と交流するきっかけをつくりましょう。