

# 「この町で生きていく」地域の支援が噛み合う場所



「高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）」と聞いて、どのような場所を思い浮かべるでしょうか。介護が必要になった人やその家族が行く場所と思われるが、高齢者あんしんセンター川根は、要介護になる前の段階から気軽に頼れる、いわば町の保健室・よろず相談所です。社会福祉士や保健師、ケアマネジャーといった専門職が常駐し、健康づくりから身近な相談まで、暮らしを丸ごと支えています。

今、この高齢者あんしんセンター川根を拠点に、興味深いデータが現れています。川根での本格的な介護サービスを利用する「要介護認定者」の数が、ここ2年で260人から240人へと減少しているそうです。一方で、要支援認定を受ける前段階で予防サービスを利用している「事業対象者」の数が、川根地区では35人から109人へと約3倍に急増。これは、本格的な介護サービスが必要になる前に早めに予防サービスを活用している人が多い、という川根地域の傾向を示しています。

身近に頼れる家族が減り、自分

自身で生活を維持し、大好きな地元川根で、ずっと暮らしたいという住民の切実な思いが背景にあります。さらに早めに相談したことで生活が楽になった、という利用者同士の口コミの輪が、この早期予防の動きを力強く後押ししているようです。

### 機能の低下を防ぐ選べるメニュー

高齢者あんしんセンターに相談することで活用できる予防支援には、多彩な選択肢が揃っています。各地区で開催されている「しまトレ」は一番手軽で人気の体操プログラムです。ほかにも介護予防施設健康プラザさくらが運営する緩和型デイサービスでは、興味や生活の課題に合わせて曜日ごとにテーマを変えたプログラムが用意されています。安全運転集中コース・生活習慣病対策・シニアヨガ・健康麻雀など、自分の関心に合わせてプログラムを選ぶことができます。川根地区のニーズに合ったテーマが用意されています。

神座の北部ふれあいセンターで開催されている「短期運動指導教室」も人気です。専門講師による分かり

## 高齢者あんしんセンター川根のスタッフ紹介



保健師  
天野由美子 さん



保健師  
安部美早紀 さん



社会福祉士・介護支援専門員  
村上法子 さん



社会福祉士・主任介護支援専門員  
奥川泰史 さん



各地区で開催する「しまトレ」にスタッフが足を運び参加者に健康講座を開いている

### 施設インフォメーション

島田市川根中学校区地域包括支援センター  
「高齢者あんしんセンター川根」

住所：静岡県島田市川根町身成3298-8  
電話：0547-58-0321  
FAX：0547-58-5171  
営業時間：8:30～17:15  
定休日：土・日・祝日・年末年始  
相談無料・秘密厳守・自宅訪問可

### 介護認定前でも使えるサービス

まだ介護認定を受けていないからサービスは使えないと諦める必要はありません。高齢者あんしんセンターでは、早期の予防のために、介護保険外の柔軟なサービスも提案しています。たとえば、毎日の布団の起き上がりで足腰を痛めないよう、月千五百円程度で借りられる自費電動ベッドの活用をアドバイス。夜

やすく丁寧な指導が好評で、週一回木曜に開かれ6ヶ月間継続して運動に取り組みます。送迎タクシーが川根地区まで迎えに来てくれるため移動のハードルも低く、参加者の大半が川根の住民で占められています。

理学療法士とセンターの専門職が自宅を訪問する約40分間のリハビリアセスメントも好評です。寝起き時の身体への負担や室内での転倒リスクなど、実際の居住環境に応じた運動方法や注意点を個別にアドバイスし、利用できるサービスをリストアップして、普段の生活の中でのけがや機能低下を未然に防ぎます。さらに半年に一度の体力測定や認知機能評価を実施し、結果の改善が目に見えて実感できるため、継続して前向きに取り組むモチベーションにつながっています。

### 「この町で生きていく」覚悟

介護予防の取り組みがこれほどまでに川根で実を結んでいる背景には、単なる制度の充実や手厚さだけでは説明しきれない、地域社会と住民の意識の構造が存在しています。

急激な人口減少が進み、川根でもかつての賑やかな3世代同居の姿は減ってきています。子ども世代は町を立ち去り、身近に頼れる家族がいなくなった中で、周りに負担を掛けたくないという遠慮を抱えながら暮らしている高齢者の方は少なくありません。けれど、その不安以上に心の中に強く息づいているのは、生まれ育った川根という土地で、最期まで自分らしく生きていきたいという、地域への愛着と覚悟です。だからこそ、人任せにせず自ら進んで高齢者あんしんセンターの門を叩き、川根で暮らし続ける手立てを自らの意志で選び取っているのです。

「この町で生きていく。」

切実な想いや覚悟を受け止め、地域の支援体制へと隙間なくカチリと噛み合わせる。高齢者あんしんセンターは今、その大切な接点として、この町に根を張っています。