

これまで、日本は諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。

特にこの問題は2025年にピークを迎えるとされ、2015年(平成27年)に団塊世代(約800万人)が65歳以上となったことに続き、2025年にはベビーブーム世代も高齢者世代となり、社会保障費の爆発的な増加が予想されるため、『2025年問題』として認識されています。

このような状況から国は、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的とした「地域包括ケアシステム」を推進しています。

### 『地域包括ケアシステム』とは

介護が必要な状態になっても、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、包括的に提供できる支援・サービス提供体制を言います。

## 地域包括ケアシステムに必要なこと 『自助』と『互助』

本町でも、地域包括ケアシステムの構築・強化に向けて、様々な取り組みが行われていますが、行政や関係機関のみでこれを作り上げるには限界があります。

その最大の理由は、少子高齢化によって、増える高齢者世代に対し、それを支える財源と若い人材が不足しているためで、システムの構築には、高齢者自身がシステムに参加することが不可欠です。

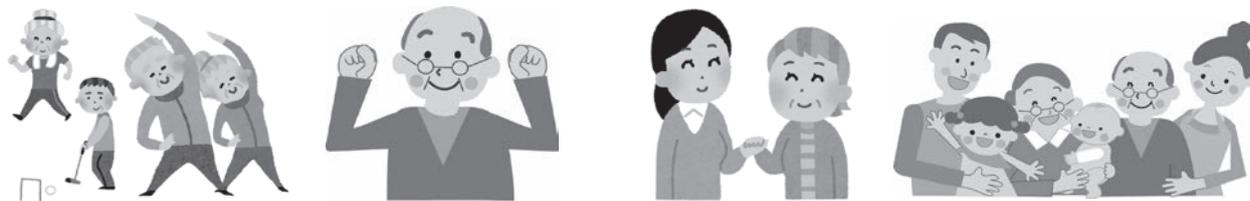
ここでいう参加とは、『自分で出来ることは自分で行う=自助』と、地域の自主性・主体性に基づいて『互いに助けあう=互助』のことであり、負担を分担していくことが大切です。

### 自助

身体が弱らないよう運動したり、食事を見直して健康管理等を行う努力をする。

### 互助

困ったときに相談できるよう、家族、親戚、知人等とつながりを大切にする。



## 顔の見える地域のつながりが、 地域包括ケアシステム構築にとって大きな力になります

この危機は、本町にとっても大きな課題となっています。

しかし、地域の声を聞くと、昔から付き合いがある住民や友人が一人暮らしの老人を見守っていたり、ご近所同士で買い物や雪かきを手伝うなど、自然と助け合い生活している声をよく聞きます。

これは『お互いに助け合う互助』の土壌が自然に根づいていることであり、どこにでもあるわけではない『まちの財産』です。互いに助け合い、そして自助によって自律した生活を送るためにも、顔の見えるつながりを大切にしながら、行政や関係機関、そして地域の一人ひとりが協力して、ともに地域包括ケアシステムを作り上げていきましょう。