

こ ん に ち は

東根市地域包括支援センターです!

生活支援サービスの充実と高齢者の社会参加

地域住民の参加

生活支援サービス

- ニーズに合った多様なサービス種別
- 住民主体、NPO、民間企業等多様な主体によるサービス提供
- ・見守り
- ・外出支援
- ・買い物、調理、掃除などの家事支援 等

生活支援の担い手としての社会参加



高齢者の社会参加

- 現役時代の能力を活かした活動
- 興味関心がある活動
- 新たにチャレンジする活動
- ・一般就労、起業
- ・趣味活動
- ・健康づくり活動、地域活動
- ・介護、福祉以外のボランティア活動 等

社会参加は効果的な介護予防

高齢者が住み慣れた地域で暮らしていくためには、生活支援サービスと高齢者自身の社会参加が必要です。

多様な主体による生活支援サービスの提供に高齢者の社会参加を一層進めることを通じて、元気な高齢者が生活支援の担い手として活躍することも期待されています。このように、高齢者が社会的役割をもつことは、生きがいや介護予防にもつながります。

●東根・神町地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センター中央

〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号 東根市ふれあいセンター内
☎ 42-3939 FAX 43-2331
ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>

お
問
合
せ

●大富・小田島・長瀬・東郷・高崎地区にお住まいの方は

東根市地域包括支援センターしろみず

〒999-3774 東根市大字郡山672 小田島ふれあい交流館内
☎ 53-0600 FAX 53-0609
ホームページアドレス <http://higashine-fukushikai.org>

法改正により、 ヤングケアラーの支援が強化されました

令和6年6月12日に施行された「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」において、子ども・若者育成支援推進法が改正され、「**家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っている**と認められる**子ども・若者**」として、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象に**ヤングケアラー**が明記されました。

ここでの「過度に」とは、こどもにおいてはこどもとしての健やかな成長・発達に必要な時間（遊び・勉強等）を、若者においては自立に向けた移行期として必要な時間（勉強・就職準備等）を奪われたり、ケアにとれない身体的・精神的負荷がかかることにより、負担が重い状態になっている場合を指します。



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

支援の対象年齢は、こども期（18歳未満）に加え、進学や就職の選択など、自立に向けた重要な移行期を含む若者期を切れ目なく支えるという観点からおおむね30歳未満が中心となります（状況等に応じて、40歳未満の者も対象となり得ます）。

【出典：こども家庭庁「ヤングケアラーについて」（<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer>）（参照 2024.8.9）

相談窓口があります

東根市こども家庭センター（東根市さくらんぼタントクルセンター内）では、こどもにかかわるさまざまな相談を電話、面談等によりお受けしております。また、お住まいの地区の東根市地域包括支援センターでも高齢者にかかわるさまざまな相談をお受けしております。

仕事と介護の両立に向けて

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これにともない、男女を問わず、家族の介護を行う方も増えてきました。介護に直面した方の中には、「本当は働き続けたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞めてしまう方もみられます。しかし、勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、仕事と介護を両立させることは可能です。

仕事と介護の両立ポイント

どうしたら介護をしながら働き続けられるのか

！ポイント1

職場に「家族等の介護を行っていること」を伝え、必要に応じて勤務先の「仕事と介護の両立支援制度」を利用する。「会社に相談したら、介護休業などの両立支援制度はないから退職するように言われた」というような時は、県労働局雇用環境・均等部(室)へご相談ください。

！ポイント2

介護保険サービスを利用し、自分一人で介護をしない。介護に関することや介護サービスなどについては、地域包括支援センターや市へご相談ください。

！ポイント3

介護保険の申請は早めに行い、要介護認定前から調整を開始する。

！ポイント4

ケアマネジャーを信頼し、「何でも相談する」。

！ポイント5

日頃から「家族や要介護者宅の近所の方々等と良好な関係」を築く。

！ポイント6

介護を深刻に捉えすぎずに、「自分の時間を確保」する。



仕事と介護の両立支援制度

職場の両立支援に関する制度等については、「介護休業」「介護休暇」「短時間勤務等の措置」「所定外労働の制限(残業免除)」「時間外労働の制限」「深夜業の制限」「介護休業給付」が育児・介護休業法で定められています。このほか、会社独自で支援制度を設けている場合があります。自社にどのような制度があるのか、人事労務担当者等に確認しましょう。

制度を利用しなくても、職場の上司や同僚の協力を得ながら、介護の状況に応じて勤務時間の調整を行うなども考えられます。



Point!



仕事と介護の両立のためには、両立支援制度、介護保険制度等による支援やサービスを上手く組み合わせて、介護と両立しながら働くための体制を作ることが大切なポイントとなります。

フレイル予防のための体操などを紹介します!

お口の体操

口の周囲の体操



口を大きく「あー」と開く



口を「いー」としっかり伸ばす



口を「うー」としっかりすぼめる

くちびるを閉じる筋肉を刺激し、強化します。食べこぼし、むせこみの改善に効果があります。

舌の体操



舌を右・左に動かす



舌を前・後に動かす



舌を上・下に動かす

舌を刺激し、強化します。飲み込みの機能や発音の機能の改善に効果があります。

頬の体操



右頬を膨らます



左頬を膨らます



両頬をすぼめる

頬の筋肉を刺激し、強化します。噛む機能、口の渴き、食べこぼしの改善に効果があります。

椅子を使った運動

スクワット



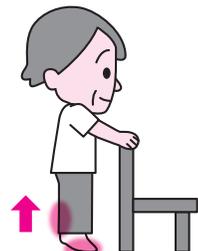
- ①「1、2、3、4」と数えながら、お尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる
- ②「5、6、7、8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ③疲労感を目安に5～10回繰り返す

もも上げ



- ①「1、2、3、4」と数えながら、右足を上に持ち上げる(床と水平になるくらい)
- ②「5、6、7、8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ③疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ④左足も同様に

つま先立ち



- ①「1、2、3、4」と数えながら両足のかかとを上げ、つま先立ちになる
- ②「5、6、7、8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ③疲労感を目安に5～10回繰り返す

後ろ足上げ



- ①あらかじめ少し前かがみになり、「1、2、3、4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から後ろに蹴るように伸ばす
- ②「5、6、7、8」と数えながら、元の姿勢に戻す
- ③疲労感を目安に5～10回繰り返す
- ④左足も同様に