

## 地域包括支援システムとは？

高齢者が住み慣れた地域で、元気に生きがいを持ちながら暮らし続けられる地域の体制。

医療・介護・住まい・予防（健康）・生活支援などの充実と連携の強化で体制づくりを進めます。



■ 参加する人への効果  
「外出と交流で心も体も元気」  
『三日に1回も外出しない人』は、『一日1回以上外出する人』に比べて、認知症の発生するリスクは3・5倍、歩行障害の発生するリスクは4倍。

■ 参加する人への効果  
「集落サロン」の効果  
元気に年齢を重ねるために最近、特に注目されているのが「外出」や「他者との交流」の機会を持つことです。  
集落サロン事業は介護予防として大変有効です。



▲浜の町の集落サロンの様子。今回はそば打ちに挑戦！

月一回程度の開催で、内容は地域の取り組みやすい活動とし、会話や交流を楽しんだり、手芸など軽作業や体操などを行っています。時には野外研修に行く地区もあります。

## 活動内容

歩いて通うことのできる集落会館などで開催します。



▲三森の集落サロンの様子。認知症について勉強しました。

みんなで集まって運動する人が、1人で運動する人よりも、1・3倍要介護状態になりにくい。  
『サロンに行くだけで介護予防』  
サロンに頻繁に参加する人は、していない人に比べ、5年間のうちに要介護認定を受ける可能性が5割低く、7年間のうちに認知症になる可能性が3割低い。  
『日本老年学的評価研究等より』

## 「集落サロン」の実施方法

希望する自治会などの団体に、市から委託をします。

## 開催場所

歩いて通すことのできる集落会館などで開催します。

## 活動内容

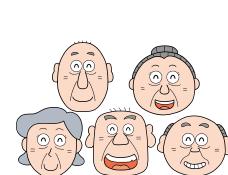
月一回程度の開催で、内容は地域の取り組みやすい活動とし、会話や交流を楽しんだり、手芸など軽作業や体操などを行っています。時には野外研修に行く地区もあります。



黒川の集落サロンの様子。この日はお手玉づくりをしました。

## 特集

# みんなで参加、みんなで盛り上げる 集落サロン事業



## なぜ、今「集落サロン」なのかな？

団塊の世代の人が75歳となる2025年に向け、国では地域包括ケアシステムの体制づくりをすめています。この中でも、毎日の生活に関わる『生活支援』は、これから高齢社会に向け、より一層の充実が求められ、そのためには、地域のつながり『互助』のしくみを作ることが大切です。集落サロンは地域の居場所づくりの事業であり、地域のつながりを強める良い機会となります。

にかほ市	35.54%
秋田県	35.6%
全国	27.7%

《参考》平成29年10月1日高齢化率  
(人口に占める65歳以上の割合)

高齢化率が年々増加する中で、高齢者の居場所づくりは介護予防の重要な取り組みの一つとなっています。にかほ市では、地域の交流の場と高齢者の閉じこもり予防として、集落サロン事業をすすめています。集落サロンは、13年以上前から継続している地区もあり、にかほ市全域で集落サロンの輪が広がっています。



## 元気な自分づくりの合い言葉

◆きょういく（今日どこ行く？）  
◆きょうよう（今日用事ある？）

自分らしく  
生きるために  
心かけるつぶや