



# 地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

## 住み慣れた地域で最期まで暮らす 「地域包括ケアシステム」

「地域包括ケアシステム」とは、高齢者が要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで送れるように、地域でサポートし合うシステムのことです。今回は、厚生労働省が推進する包括ケアシステムの仕組みと必要性、理解するポイントについてご紹介します。

### 地域包括ケアシステムのイメージ



「包括ケアシステム」とは各地域に住んでいる高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最期まで持続できるように、介護や医療、更には住まいや生活支援といった、高齢者を支えるサービスを一体的に提供するシステムのことです。

## なぜ地域包括ケアシステムが必要なの？



「地域包括ケアシステム」の構築が求められる背景にあるのは、急速に進む少子高齢化です。高齢者人口の増加とともに要介護認定を受ける人も増えつつある一方、要介護者をさせる介護職が大きく不足し、既存の介護保険サービスだけでは高齢者を支え切れない状況になりつつあります。そのため、公的なサービスだけでなく「地域」の力を活用しながら、高齢者を支えていく「地域包括ケアシステム」の構築が必要となったのです。また、核家族化が進み、家族の支えを受けられない単身高齢者が増えていることも、地域によるケアが必要となった要因の一つとしてあげられています。

### 津山・豊里地域包括支援センター



高齢者の困りごと、心配ごと等  
介護・生活の相談の窓口

津山本所（津山総合支所内）68-3780  
豊里分室（豊里総合支所内）76-4811

「地域包括システム」において、4つの「助」の力を連携させて、様々な生活課題を解決していくことが求められます。

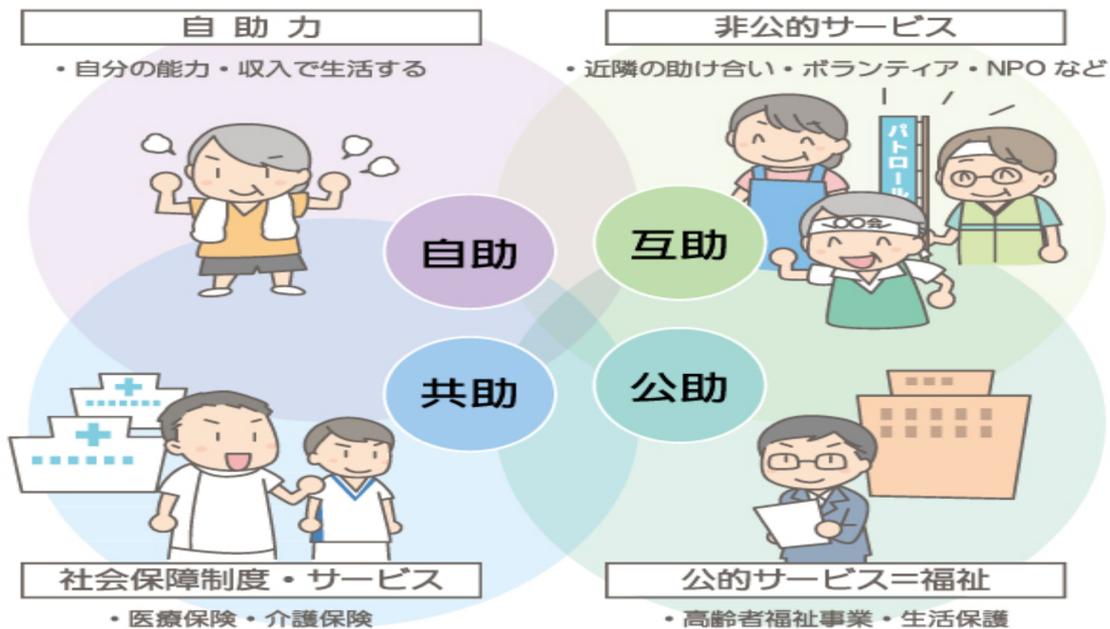
## 4つの助 (自助・互助・共助・公助) とは?

### \* 自助とは

自分自身で自分を助ける、ということ。住みなれた地域に住み続けるためには、さまざまなサービスに自ら取り組み、自らの健康に注意を払いながら介護予防活動に取り組むことが重要になります。

### \* 互助とは

個人的な関係性を持っている人間同士が助け合い、各々が直面している生活課題をお互いが解決し合うという意味です。家族やご近所同士の助け合いといった、インフォーマルな社会資源を活用しようということです。



### \* 共助とは

制度化された相互扶助のことです。医療や年金、さらには介護保険や社会保険制度など、被保険者による相互負担で成立する制度も共助の概念に含まれます。「互助」が自発的な助け合いに対して、「共助」は制度に基づく助け合いです。

### \* 公助とは

自助あるいは互助や共助では、対応できない「困窮」等の問題に対応するための生活保障制度や社会福祉制度のことです。税による負担で成立し、生活保護のほか、人権擁護や虐待対策などが公助に該当します。

地域包括ケアシステムがうまく機能するためには、「4つの助」の連携が不可欠です。ただ、その基盤となるのは、やはり自分が主体であることを示す「自助」になります。しかし、自分で自分を支えるには限界があるため、自助を支えるために「互助」が必要になるわけです。ただし、この「互助」も支える側に限界が来ると関係性が崩れてしまいます。そのため、互助だけでは解決できない問題に対しては、「共助」で対応するのです。共助を活用することで、互助の負担を減らすことができます。そして、自助と互助、さらに共助によっても解決できないような貧困や家族関係の悪化、あるいは弱体に対しては「公助」の助けが必要になるのです。