



特別養護老人ホームりんどうの里
西森由衣子さん

「ありがとう」は人をつなぐ魔法の言葉

仕事を始めた頃、先輩から「お世話係ではないから、お手伝いさんとは違う」と言われたことが今も心に残っています。何でもしてあげるのではなく、できることは本人にしてみたい、できないことは支える。その人自身の力を大切にするのが介護なのだと学びました。

利用者さんには、これまでの経験で培ったプライドがあります。良かれと思ってしたことが相手を傷つけてしまうこともあるからこそ、利用者さんの性格や習慣

などを知ることが大切にしていきます。また、仕事をする中で、利用者さんから「ありがとう」を伝えることが、人と人とのつながりをつくるのだと教えてもらいました。

利用者さんがその人らしく過ごすことができるように、日々、一番近くで接しているから気づける小さな変化や思いを汲み取る介護者になりたいです。

だからこの仕事が好き。

支えて、支えられて、介護の仕事

市内の介護職員の皆さんはどのような思いで利用者の方と向き合っているのか話を聞きました。

昨年から働き始め、2年目になりました。

実際に働いてみると、利用者さん一人一人の状態や希望に合わせた対応など、覚えることも多く、大変なこともあります。が、利用者さんから「あんたがおつてくれてよかった」と言ってもらえることが大きなやりがいにつながっています。

初めは、時間がかかっていたおむつ交換も先輩からアドバイスをもらい、今では利用者さんの身体への負担を少なくした対応を行えるようになりました。

笑顔を届け、毎日を支える



特別養護老人ホームみずき
米盛友理さん

また、同じ内容を伝える場合でも、声のかけ方やトーン、タイミング、表情によって反応が違い、相手に合わせた伝え方の大切さを実感しています。

「自分がされて嫌なことはしない、してもらって嬉しいことを考える」を心掛け、介護技術も磨いていきたいです。そして、人の笑顔に寄り添い、利用者さんの人生の一部に関われる喜びを感じながら、これからもいつも元氣だなと現場を明るく照らせる存在でありたいです。



三木市の介護需要がピークを迎える2035年に向け、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために何ができるでしょうか。さまざまな声や取組を通して、これからの「支え合う地域」のカタチを考えます。

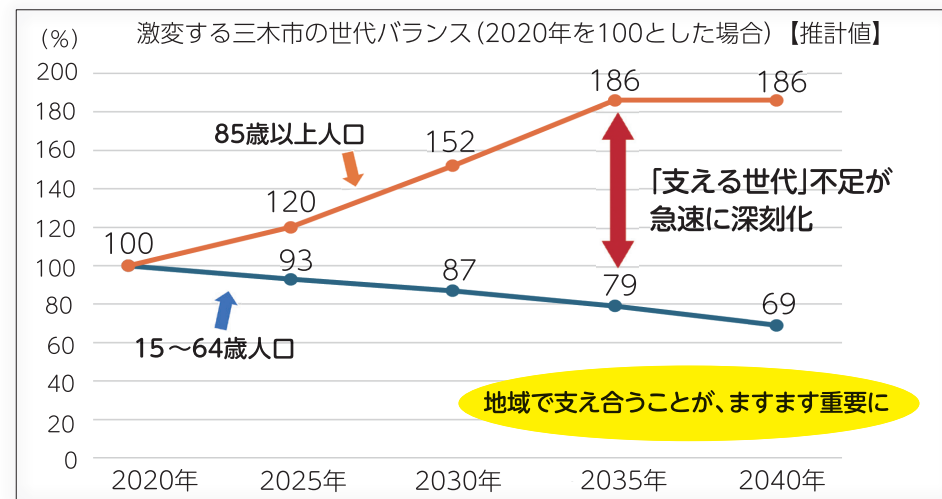
関・(市)介護保険課・(市)高齢福祉課

2035年、介護需要はピークへ その時、誰が支える？ いま、「支え合う地域」をつくる

高齢化や介護を取り巻く「いま」

三木市では、高齢化や介護を取り巻く状況はどのように変化しているのでしょうか。数字から「いま」を見てみます。

- ① 36%
高齢化率
3人に1人が65歳以上
- ② 2人に1人
85歳以上の2人に1人が「要支援・要介護」
- ③ 2035年頃
市の介護需要のピークは、全国（2040年）より早い2035年頃に迎える見込み



出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（R5年推計）」を基に作成

今後、85歳以上の高齢者が急増する一方、地域や社会を支える世代は減少していくと見込まれています。年齢が高くなるほど介護を必要とする人の割合も高くなる中、介護ニーズをどう支えていくのが問われています。

地域全体で「支え合う」共生社会へ

介護ニーズが高まる一方、介護現場の担い手の確保・育成が課題となっています。これからの介護を誰か一人の力だけで支えることはできません。地域にあるさまざまな力をつなぎ、地域全体で支えていくことが大切です。

- ・介護のプロによる専門的な支援
- ・住民同士のつながりや助け合い
- ・行政による取組やサービス

それぞれの支えがつながり、補うことで地域全体の「支え合い」が生まれます。

介護が必要となる背景には、身体機能や認知機能の低下など、さまざまな要因があります。その大きな原因の一つとなっているのが「認知症」です。本市の認知症数は2035年の介護需要のピークに向けて増加し続けると見込まれており、専門的なケアのほか、本人や家族を地域で支える環境づくりがますます重要になっています。

人を支え、人に支えられる。それが介護の仕事。

4人の介護職員の言葉に共通していたのは、一人一人の思いを大切に、その人らしい暮らしを支えたいという思い。一方で、利用者の方の笑顔や言葉に励まされ、介護職員自身が支えられることもあります。支える人、支えられる人という一方向の関係ではなく、人と人との間に生まれる「**支え合い**」。そんな介護を担う人を市も支えています。



介護に関わるあなたの一步を応援します！

／キャリアアップを応援！／

介護福祉士資格取得に 要する費用を一部助成

介護現場の第一線で活躍する職員の皆さんのキャリアアップを後押しするため、介護の専門資格である「介護福祉士」の国家資格取得に要する費用（受験対策講座の受講費や受験手数料など）の一部を助成しています。
（令和9年2月頃を予定）
詳細は決定次第、市ホームページでお知らせします。



【問い合わせ】（市）介護保険課

／学びたいを応援！／

中学生・高校生・大学生対象 介護の現場を見てみよう！

「介護の現場って実際どんなところ？」そんな疑問や興味に応える、体験型の見学会＆対談イベントを企画しました。
▶対象 介護業界に興味のある、市内在住または在学の中学生・高校生・大学生など
▶時期 冬頃を予定
詳細は、決定次第、市ホームページでお知らせします。

【問い合わせ】（市）介護保険課

／誰かを支える一步を応援！／

高齢者を支える「みっきい☆家事ヘルパー」を養成！

高齢者の自宅を訪問し、掃除や洗濯、調理、買い物などの家事援助（生活援助）を行う「みっきい☆家事ヘルパー」の養成研修を開催します。
詳細は、22ページで確認してください。

【問い合わせ】（市）高齢福祉課

6ページからは、新しい認知症観について紹介します。

介護職員が大切にしている「その人らしく暮らすことを支える」という思い。その人のできることや思いを大切に考える方は、認知症の人との向き合い方にもつながっています。認知症になっても、その人らしいことができること、やりたいことができるわけではありません。今、「支えられる人」としてだけ捉えない、新しい認知症観が広がっています。



親しみと敬意をもって

利用者さんの「できる」を支える



グループホームゆうわの家
荒木真梨愛さん

介護の仕事に就くまで、認知症の方と接する機会がなく、1秒前のことを忘れてしまったり、その時々で感情が変化したりすることに最初は戸惑いました。身体を動かす介助では、「けがにつながる恐れがあるため慎重に」と先輩に教えてもらいながら、身体の動かし方だけではなく、表情や様子もしっかり見ることを大切にしています。

90歳を超える利用者さんからは、「自分を幸せにしてくれる人を選ぶのよ」と恋愛のアドバイスを受けることも。そんな会話も楽しみの一つで、やっぱり現場が好きだなと感じています。

利用者さんがその人らしく過ごせるように寄り添い、一緒に笑う。人と人とのつながりの中で、自分自身も成長できることが、この仕事の魅力だと実感しています。

現在は、介護福祉士の資格取得をめざして勉強しています。これからも日々の経験と学びを積み重ね、より良い介護につながっていききたいです。

誰かを支える。その出会いが私の力になる。

人だからこそ生まれる

心のつながり



特別養護老人ホームえびすの郷
中川奈々恵さん

介護で一番大切なのは、人と人だからこそできる関わりだと思っています。Aやロボットが普及する今だからこそ、表情や気持ちを感じ取り、その人の思いに寄り添うことに介護の価値を感じています。

初めは、専門学校で勉強してきたことがなかなか生かせず、やめようと思ったこともありましたが、先輩から「介護に正解はないから、自分なりの方法を見つけたい」と言ってもらい、先に

輩たちの声かけや接し方を参考に利用者さん一人一人との関わり方を工夫してきました。普段はあまり笑顔をみせない利用者さんが行事などで笑顔を見せてくれると、とても嬉しくなります。

産休・育休を経て10年。支え合いながら働き続けられる環境に感謝しています。

これからも一人一人に寄り添い、利用者さんの笑顔を、そして毎日を支えていきたいです。

認知症を正しく知ることは、誰もが安心して自分らしく暮らせる地域への第一歩

9月は認知症月間

認知症は決して特別なことではありません。
この機会に認知症への理解を深めてみませんか？

大切にしたいポイント

- 本人の気持ちや希望を第一に考える
- できること・得意なことを大切にする
- 地域で支え合い、共に生きる社会をつくる

認知症カフェの詳細はこちら



絆カフェ（認知症カフェ）
「知って・話して・つながる」場

認知症について知りたい、誰かに話を聞いてほしい、同じ悩みを持つ人と話してみたい。そんなときに気軽に立ち寄れるのが「絆カフェ」です。

認知症の本人や家族、地域の人、専門職などが集まり、気軽に認知症について話したり、交流や情報交換をしています。

一人で抱え込まず、誰かと話してみることからはじめてみませんか。

みんなが楽しいと思える場所に



認知症になっても、今までと変わらない日々を過ごしてもらいたい。認知症の人も地域の人も一緒に過ごし、認知症への理解を深めてもらいたいという思いからカフェを運営しています。みんなが仲良く暮らすための一つのきっかけになれば嬉しいです。

おしゃべり会(本人ミーティング)開催！

日頃思うこと、気になることなど、一緒にお話しませんか。

- ▶対象 認知症またはMCI（軽度認知障害）と診断を受けた方
- ▶日時 9月30日(水)午後2時～3時30分
- ▶場所 市民活動センター2階 研修室1
- ▶申込 中央地域包括支援センター ☎89-2337

一人で抱え込まず、まずは相談してください！

●地域包括支援センター

介護や福祉、生活に関することなどの相談に応じます。

中央：☎89-2337
西部：☎83-0160
吉川：☎72-2222



▲ホームページ

●かかりつけ医

●お近くの在宅介護支援センター
高齢者の在宅介護に関する相談や支援を行う地域の窓口です。



▲ホームページ

「支えられる」だけじゃない 知っていますか？「新しい認知症観」

「認知症観」とは、認知症や認知症の人をどう捉えるかという考え方のこと。認知症になっても、できることややりたいことがあります。本人の思いや希望を大切にし、その人らしく暮らし続けることができるという考え方が「新しい認知症観」です。

これまでの認知症観(今までの考え方)

- 👁️ 何もわからなくなる
- 👤 支えられるだけの存在
- 👤 危険・困る存在

新しい認知症観(これからの考え方)

- 💖 本人にも思いや希望がある
- 👤 できること・役割がある
- 🏠 地域で共に暮らす存在

それぞれの立場から見た「認知症観」

本人の声

これからも、好きなことを続けたい

自宅では、趣味の野菜作りや運動をするなど、**認知症になる前と変わらない日々を過ごしています**。通っている認知症カフェでは、みんなの話を聞くことが好きで、楽しみながら参加しています。いつも近くで引っ張ってくれる妹を頼りながら、これからも好きなことを続け、楽しく過ごしていきたいです。



治美さん

家族の声

忘れることがあっても、姉らしさは変わらない

姉が認知症と診断された時、進行を遅らせるためにどうしたらいいかを考えていました。でも、言い過ぎはよくないし、できないことは仕方ない。姉には、「**忘れたことがあったら、何でも私に聞いてな**」と伝えています。認知症になる前と変わらず地域の清掃活動にも参加しています。これからも、姉らしく過ごしてほしいと思っています。



都さん

医師の声

本人の想いを尊重し、その人らしい暮らしを

医師として大切にしたいのは、早期診断を通じて**本人が希望する生き方を周囲と共有すること**、**家族の心身の負担を和らげる**ことです。認知機能が変化しても感情や意思は残ります。本人と家族が穏やかな日常生活をおくることができるよう医療やケアで支え、適切な距離感を保ちながら、慣れ親しんだ環境で本人の役割や想いを尊重できるようお手伝いします。



北播磨総合医療センター
認知症診療センター長
濱口浩敏医師

認知症は本人だけのことでありません。家族や地域、医療など、みんなで「支え合う」ことが大切です。

あなたの身近にも、こんな「通いの場」があります！

老人クラブ

趣味や活動を通じて、仲間とつながる

グラウンドゴルフや地域の清掃活動など、さまざまな活動を通して仲間と交流。外出するきっかけや日々の楽しみ、やりがいにもつながっています。

開催状況や参加方法などは、各クラブによって異なります。詳しくは、お住いの地域の役員などに確認してください。



みっきい☆いきいき体操

運動を通じて、健康とつながる

身体を動かして健康づくり。仲間と顔を合わせ、会話や笑顔が生まれるつながりの場です。参加者からは、「体操を始めてから、背筋を伸ばすことを意識するようになった」という声もあがっています。

10月2日(金) 体験会を開催！
詳細は、21ページで確認してください。



活動や参加方法などの詳細はこちら▲



ふれあいサロン

世代や立場を超えて、地域とつながる

高齢者・障がい者・児童など、誰もが気軽に交流できる場。世代を超えて顔の見える関係を築き、日常の支え合いはもちろん、いざというときにも助け合える地域のつながりを育みます。

開催状況や参加方法などは、各サロンによって異なります。詳しくは、お住いの地域の役員などに確認してください。

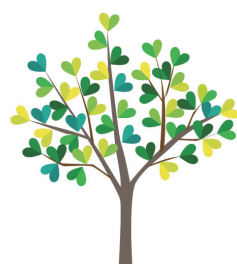


「その時」のために、
「いま」から

2035年は、まだ先のことに感じるかもしれませんが、しかし、介護需要がピークを迎える「その時」になってから、支え合える地域をつくることはできません。

介護のプロによる支援、家族や友人との関わり、近所での声かけ、地域でのつながり、そして行政の取組。一人一人ができること、それぞれの場所で生まれるつながりが重なり合うことで、地域の「支える力」は育っていきます。

誰か一人が支えるのではなく、できることを持ち寄り、必要なときには支えられる。そんなつながりを、日々の暮らしの中に少しずつ増やしていくこと。「その時」を支える地域づくりは、「いま」私たちの身近なところからはじまります。



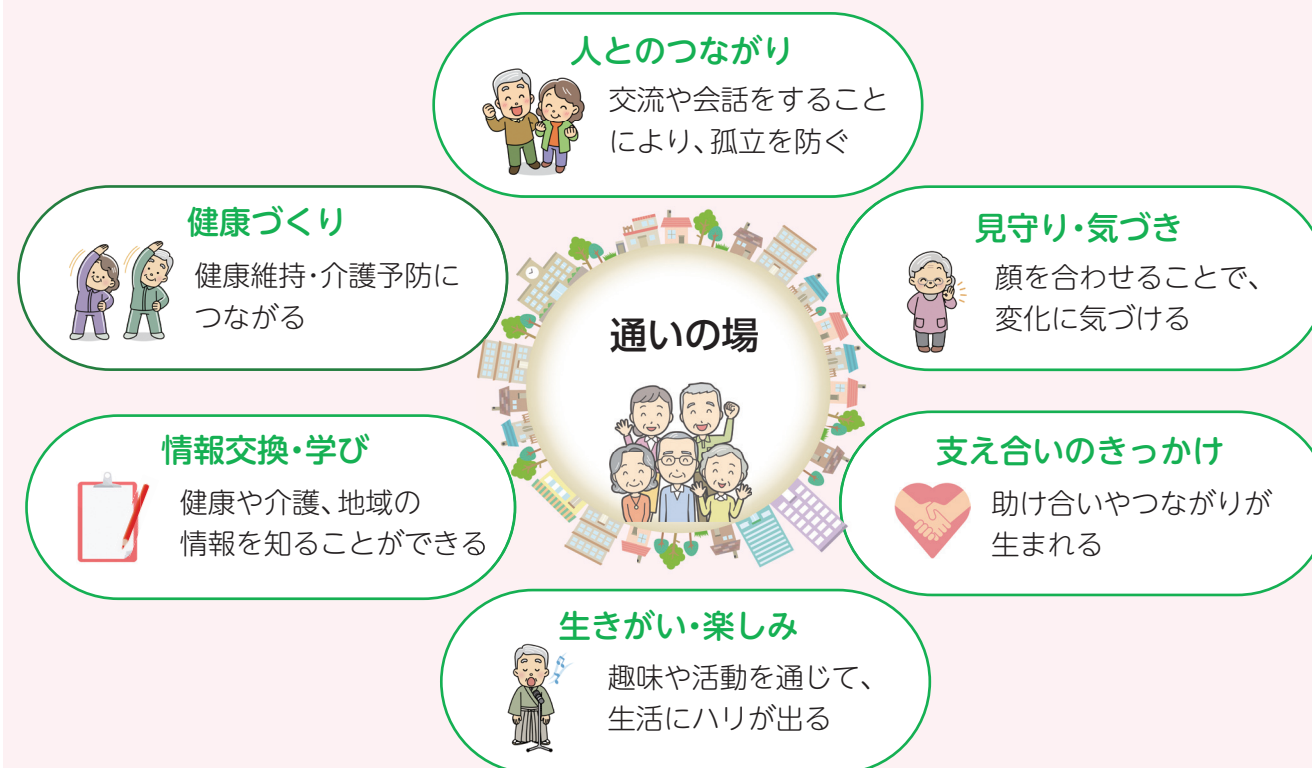
「支え合う」を日常に

人とつながる、地域の「通いの場」

人と会い、話し、一緒に過ごす。そんな日常のつながり、ときには支え合えるさまざまな「通いの場」があります。



通いの場がもたらす効果と役割



通いの場は、元気で安心して暮らし続けるための大切な場所です。

インタビュー

一人一人の声掛けが、地域で支え合う力に

高齢になると退職や家族構成の変化などをきっかけに、人とのつながりが少なくなり孤独を感じることがあります。人と人とのつながりは、待っていても生まれません。だからこそ、一人一人が声を掛け合い、顔を合わせて話せる「通いの場」が大切です。行事を楽しむだけではなく、新しい仲間と出会えるきっかけになります。そんな通いの場をこれからもみんなで育て、元気で楽しく暮らせる地域になれば嬉しいです。



三木市老人クラブ連合会
会長 西田博之さん