住み慣れた場所で
自分らしく暮らしていくために



地域包括ケアシステムの全体像

～住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために～

「医療」「介護」「介護予防」「住まい」「生活支援」が一体的に提供される地域づくり

医療



・かかりつけ医・歯科医師
・在宅医療・訪問看護
・薬剤師・リハビリ　等

住まい

（自宅・サービス付き高齢者向け住宅 等）



介護・生活支援

・訪問介護・通所介護
・短期入所生活介護
・福祉用具・住宅改修
・見守り・配食・移送　等



住み慣れた地域で暮らし続ける

生活支援・地域づくり



・見守り・声かけ
・配食・買い物支援
・地域の支え合い
・サロン・趣味活動 等

多職種・地域の連携



・医療・介護の専門職の連携
・地域住民・行政・ボランティア　等

介護予防（フレイル予防）



・運動・栄養・口腔ケア
・社会参加・生きがいづくり
・健康づくり　等

高齢者が、住み慣れた地域で、その人らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域づくりを目指します

介護予防と多職種連携による支援

～フレイルの予防で、健康寿命を延ばそう～

フレイル≒
虚弱・衰え

フレイルの進行と予防



早期に気づき、適切な介入で「健常」へ戻ることが可能！

介護予防（フレイル予防）の3つの柱

① 身体活動・運動



- 運動習慣の定着
- 筋力・バランスの維持
- 転倒予防

② 栄養・口腔機能



- バランスの良い食事
- 低栄養の予防
- 口腔ケア・嚥下機能の維持

③ 社会参加・生きがい



- 外出・交流の機会
- 地域活動・ボランティア
- 役割や生きがいづくり

多職種による支援・連携



医師　診療・管理・全身状態の把握



看護師　健康管理・療養支援



リハビリ専門職（PT・OT・ST）
運動指導・機能訓練



管理栄養士　栄養指導・食事支援



歯科医師・歯科衛生士
口腔ケア・嚥下支援



薬剤師　服薬管理・薬学的支援



ケアマネジャー
ケアプラン作成・連携調整



介護職・社会福祉士　等
生活支援・見守り支援

3つの柱を支える多職種連携と地域の力で、フレイルを予防し、重度化を防止します

目　標

～地域で支え合い、健康で自分らしい暮らしを未来へ～

自立支援・重度化防止



・できることを続ける

・心身機能の維持・改善

・要介護状態の予防

生活の質の向上



・自分らしい暮らしの実現

・役割・生きがいのある生活

・満足度・安心感の向上

健康寿命の延伸



・いつまでも元気に暮らせる

・住み慣れた地域での生活継続

・医療・介護の負担軽減

本人・家族の安心と地域の活力向上



・家族の負担軽減と安心

・地域全体で支え合う仕組み

・世代を超えたつながりの強化

介護予防は「要介護にならないため」だけでなく、
住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための取組です