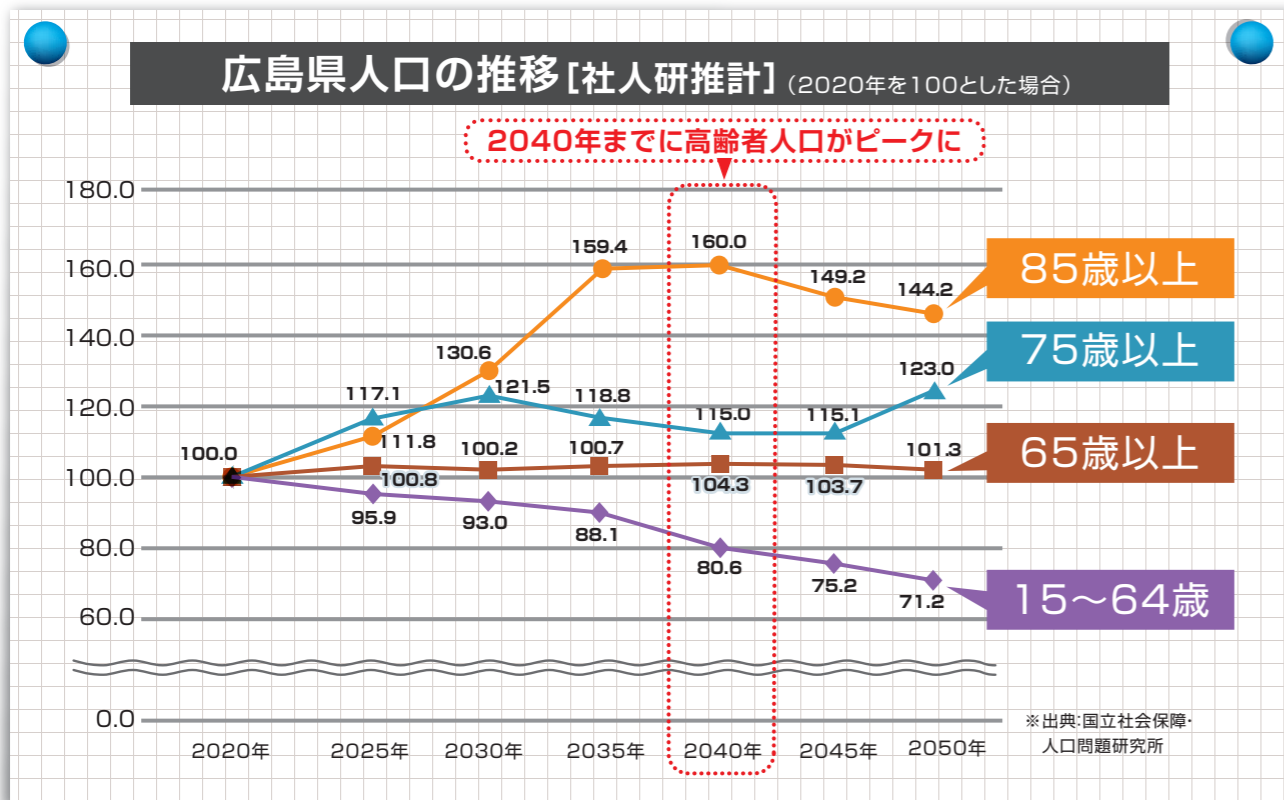


知ってる?

社会問題化する介護離職

2040年には高齢者人口がピークを迎え、介護の需要もさらに増加 /



高齢者の元気な活動が育む 家族の安心と介護予防

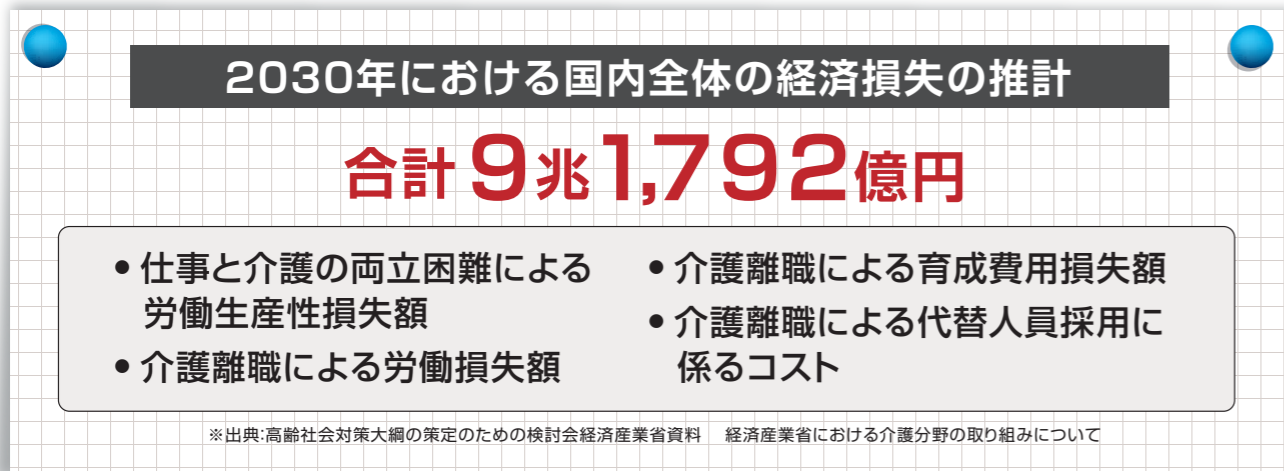


趣味のパッチワークを
家族みんなで支える



個人の思いで始めた
活動が世代をつなぐ

仕事と介護の両立困難により、大きな経済損失につながる予測も /



ドミノ倒しにならないように!



介護予防は社会参加が大切です!
皆さんもいつまでも「したいこと」を「なじみ」の環境で続けられるように、地域とつながってみませんか?

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です

※ 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢: 作図

令和8年3月制作

いろいろな事例を知っていただくことで、将来の不安を少しでも軽くするヒントになればうれしいです!



広島県地域包括ケア推進センター
スタッフ 包括進
(ほうかつ すずむ)

やりたいことを続けて、いつまでも元気に。

家族で親の介護についてゆっくり話したことがありますか?

特に、介護を理由に仕事を辞める「介護離職」は年々増加しており、働く現役世代にとってひとつの課題となっています。ここでは、趣味や生きがいを通して元気に活躍する高齢者と、支える家族を紹介します。

親世代が生きがいを持って、元気に活動すること。

それを子世代が応援することが、お互いにとって自分らしい生活を続けるための素敵な支え合いにつながると思いませんか?

こちらのHPから動画をご視聴いただけます



趣味や生きがいを通して元気に活躍する高齢者と、支える家族の事例

趣味のパッチワークを支える家族

高齢者の生きがい が家族の安心を生む



手を動かすうちは元気な証拠。ただ楽しいだけです!

集中して趣味のパッチワークに取り組むこちらの女性は、今年で87歳。毎朝9時頃に家事を終わらせたあと、5時間近く一針一針心を込めた作品作りを続けています。数々の作品は、自宅のガレージを活用したフリーマーケットなどを通じて、地域のみなさんにも広がっています。

長年趣味として続けるパッチワーク

素材収集やフリーマーケット開催などの支援

やりたいことを続けて、いつまでも元気に

ほどよい距離感で見守り、必要な時に手伝う

家族の後押し が高齢者の「やりたい」を紡ぐ

本人がやりたいことを思い切り続けられるように、本人にとって必要な時、必要な分だけまわりの家族が手伝うようにしている距離感が、本人の自立した生活につながっています。

寝たきりにならないためにも、いろいろなことをできるのがよいなと思っています。

フリマの開催に向けて弟が家の草刈りをしたり、娘がネットで材料を購入するなどできることを、家族みんなで手伝っています。



長女
(市外勤務)

個人の思いで始めた活動が育む、世代をつなぐ安心の輪

高齢者の生きがい が家族の未来を守る



地域の皆さんに喜ばれていると感ずるとうれしい。

週に一度、とある民家で開催される「縁側サロン」。25年以上にわたり、様々な活動を続けています。サロンの世話人ご夫婦が中心となり、参加者一人一人に声をかけながら、多くの笑顔が集まる場所になっています。

25年以上続く地域サロンの運営

子供連れでの参加や、周年イベントの開催支援

地域と人との縁を紡ぎ、いつまでも元気に

やりがいを持って活動を続ける両親を見守る

家族の応援 が高齢者の「生きがい」を支える

家族みんなが、それぞれの立場から気づいたことを手伝い、ほどよい距離感で見守っていくことが、ご両親のいきいきとした活動の支えにつながっています。

役割があって頼られると人ってうれしい。

両親が元気だから安心して外で働ける!

孫たちもみんなで応援!



三女
(市内在住)

長女
(市内在住)

次女
(県外在住)



親の介護はある日突然やってきます。少子高齢化が進む社会で、その時今のように介護サービスが受けられるかは分かりません。いくつになってもやりたいことを続けること、そして家族がそれを応援することが、元気なうちからできる介護予防のひとつです!



高齢者の
皆様向け動画は
こちらから



支える家族の
皆様向け動画は
こちらから

