３．豊かな老後の実現

少子高齢化が進む中山間地において、高齢者が住み慣れた地域でいかに自立して生活し続けていけるかは老後の大きな課題である。どうすれば元気で、生きがいをもって生活をし、健康寿命を延ばすことができるかは、住民自らが健康や介護予防の重要性を認識し、「自分の健康は自分で守る」、「地域で支えあう」という意識を持って日々を過ごすことが重要である。

（１）健康増進の取り組み

〇フィールド医学（土佐町）

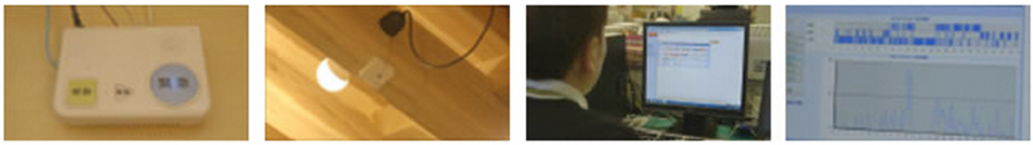
土佐町は平成 16 年から東京女子医科大学と京都大学と協働でフィールド医学を導入している。加齢によって低下していく日常生活機能のチェックや血圧・動脈硬化・糖負荷など定期的に測定し､個人の数値目標を設定した上で｢バランスのとれた食事｣、「運動による健康づくり」、「こころの健康づくり」という３つの観点から食生活の改善や健康体操など、健康増進に資する取り組みを行なっている。

こうした取り組みを 10 年間続けた結果、住民自らが健康や介護予防の重要性や生活の質の向上（QOL）について考えることができるようになり、厚生労働省が発表した平均寿命でも女性県下１位、男性３位という成果につながった。

今後もフィールド医学を通じ、病院を中心とした医療ではなく、地域や家庭の環境や暮らしを捉えながら、高齢者の健康増進や介護予防を進めていきたい。

（２）ICT 活用による見守り支援（土佐町・本山町）

高齢化によって病気やけがなど高齢者の在宅生活における不安要素を過疎化が進む地域でどのように見守っていくかが課題となるなか、光インフラを活用した告知端末を各家庭に配置し、緊急時や災害時の放送を行うほか、[1]IP 版緊急通報端末と安否センサーを独居高齢者宅に導入した。



IP 版緊急通報端末と安否センサーを独居高齢者宅に導入

「IP 版」とは、インターネット網を使用した電話サービスを指し、高齢者が自宅にて異常を感じた際、IP 版緊急通報端末のボタンを押すことで自らの異常を県外に設置されたコールセンターに通報することができる。また、居間、寝室、出口に設置された安否センサーが常時、人の動きを検知することで異常を検知し、コールセンターからの高齢者宅近隣等の支援者に連絡を入れることで、地域における見守りの補充が可能になった。

ただし、このしくみがあるから「必ず安全」というわけではない。あくまでも地域の見守りを支援する機能の一つであるという認識に立ち、独居高齢者が少しでも安心して生活できる環境づくりが必要である。

（３）継続的な地域包括ケアとの連携

「嶺北（本山町・土佐町）版 生涯活躍のまち」実現のためには、地域の高齢者や移り住んだシニア世代が、健康維持を目的とした健康づくりに取り組み、万一、介護が必要になった場合でも医療・介護を継続して受けることができる地域包括ケアを構築する必要がある。平成 28 年度から始まった在宅医療・介護連携の取り組みでは、医師会との連携により切れ目のない在宅医療と介護の提供体制の構築を目指している。

また、介護老人保健施設や自治体間連携による特別養護老人ホームを含め地域で活躍している様々な居宅介護事業者、そして両町にある医療機関を ICT の活用で連携することで、地域住民のニーズに応じたサポート体制を充実させる。

（４）高齢者福祉施設

高齢者向けの住宅や様々な活動プログラムを提供する場所としては、既存施設を活用することを基本とする。居住施設等の新規整備については、アクティブシニアの移住希望・実践者数の動向や住居へのニーズを見つつ検討していく必要がある。

現在、シェアハウスも含め高齢者向け住居としては以下の 4 施設がある。

	デイサービス元気村たい（土佐町） 高齢者向けシェアハウス、デイサービス ■木造２階建て １階：デイサービス ２階：高齢者向けシェアハウス 定員 12 人
	舞田団地（土佐町） ■高齢者世帯住宅（平屋建）10 棟 ■子育て世帯住宅（２階建） ４棟
	八反坪団地（土佐町） ■高齢者（70 歳以上）又は障がい者世帯用 9 戸 ※1F 部分
	天空の里（本山町） ■地上３階建て（一部２階建て） 特別養護老人ホーム 90 床 養護老人ホーム 60 床 ケアハウス 30 床 ■平屋建て デイサービス 1 日定員 20 人 認知症デイ 1 日定員 36 人 地域交流ホール