

# しちくほうかつ

発行 京都市紫竹地域包括支援センター TEL 495-6638  
発行日 2016年3月吉日

・特集 地域ケア会議開催中	1
・紫竹生活圏域 地域ケア会議の紹介	2
・地域の至るところで、認知症サポーター拡散中	3
・ここにこの人あり 地域の世話役さん登場	4・5
・ご長寿さん特集	5
・健康寿命を延ばそう かぎもとクリニック	6
・事業所の取組み「徘徊模擬訓練にむけて」	6
・事業所の取組み「地域包括ケア病棟」	7
・介護予防の意識を持ちましょう! 「健康すてやか学級」	8

## 特集 住みやすい地域を共につくる為に、 地域ケア会議開催中

今回は、生活圏域の地域ケア会議と学区単位の地域ケア会議について紹介します。紫竹地域包括支援センター圏域の地域ケア会議としては、「この地域で地域完結型医療を実現するために」をテーマにしたものと「地域の中で認知症高齢者の行方不明事故ゼロを目指すために」をテーマにしたものを開催しました。又、学区単位では紫竹学区で、「行方不明の可能性のある方を地域で支える」をテーマに開催しました。地域ケア会議では、具体的策についても論議しますが、論議のなかで「地域のいろんなところで認知症サポーター講座を開催しよう!!」と言う意見が出ました。その実践についても紹介します。

### 紫竹包括生活圏域 地域ケア会議の紹介

#### 「地域完結型医療をこの地域で実現するために」

2016年2月4日北保健センター講堂において、紫竹地域包括支援センター生活圏域地域ケア会議が開催されました。当日は会場いっぱいの50名を超える地域役員の方々、北医師会の先生方、医療・介護関係機関の方々が集まり、この地域をより暮らしやすくするための熱い思いと時間を共有させていただきました。

はじめに渡辺西賀茂診療所・渡辺康介先生より、「地域完結型医療をこの地域で実現するために」と題して、「地域完結型医療」が必要とされている社会的背景、動向や、その実現を目指した医師会等での取組みについて講義いただきました。短い時間ではありましたが、これからの在宅医療の重要性と医療介護連携の必須性を改めて学ばせていただきました。

その後は、事前に圏域の医療機関・介護事業所・地域役員の方を対象に行ったアンケートの結果について、小畑センター長から結果報告、またそれに対して各職種の代表の方々からコメントをいただきました。その内容は興味深いものであり、中でも大半の地域役員の方々や医療介護職にとって、生活しやすい、従事できて良かったと思える地域であるという結果は、この地域の何よりの強みであると思えました。最後にそれらアンケート結果を元に、各職種毎のグループに分かれて「地



域完結型医療を実現するために、この1年間でできること」について話し合われました。医療・介護職が共に学べる場や、同職種・他職種同士でより理解を深める機会をつくるなど、具体的な策がたくさん挙がり、この地域の連携強化と発展が大いに期待できる内容でした。

私個人としても、地域完結型医療を支える担い手の一人として、今回の地域ケア会議で与えていただいた新たな発見や課題に、これからも真摯に取り組んでいかなければ・・・と改めて考えさせられる機会となりました。一人一人、一機関毎の気づきや心がけが、より暮らしやすい地域への醸成につながるよう、これからも互いに研鑽しあえる生活圏域であってほしいと願います。

京都鞍馬口医療センター 相談員 森山 あゆみ

### 「地域の中で認知症高齢者の 行方不明事故ゼロを目指すために」

平成28年1月28日(木)北いきいき市民活動センターで地域の方々や渡辺西賀茂診療所の渡辺先生・北警察署生活安全課・北消防署の方や大宮・紫竹・待鳳地域の事業所さん等々50名が集まり、北区合同生活圏域地域ケア会議が開催されました。

大宮・紫竹・待鳳学区は65歳以上の高齢者が8000人以上います。毎年徘徊者が出現している事や徘徊に関する相談も何件か



あります。徘徊者が出現しても地域の見守りの中で早期に発見できる地域であることが必要になってきます。平成27年12月に開催した生活圏域事業所交流会(P6参照)で徘徊模擬訓練を実施しようということになりました。今回の地域ケア会議として、この事を踏まえて各々の地域の問題点を明らかにし今やっていること、これからやれること、やっていきたいこと等具体化しました。

「現在実施されているカフェで認知症あんしんサポーター養成講座をこれからやってきたい」、「いつでもほっとできる居場所をもっとつくりたい」、「見守りができる地域として町内会全員が認知症あんしんサポーターになる!」等、徘徊者が出現しても安心して暮らせる地域づくりに向けての具体的な目標が出ました。徘徊模擬訓練では、危険な箇所を見直して次回の訓練に生かす、地域の輪を広げてたくさんの人が参加できるようにすること等の目標が出さ

れました。みなさん熱く地域の事を語り合い、目標が決まった頃には寒い室内も熱気に包まれていました。平成28年3月19日第1回徘徊模擬訓練をする事を確認しました！

紫竹地域包括支援センター  
主任ケアマネジャー 園家 佳都子

## 学区単位(紫竹学区) 地域ケア会議の紹介

### 「なぜ、行方不明になるのだろうか？」 当事者の思いによりそう

平成27年7月17日、紫竹会館にて平成27年度紫竹学区地域ケア会議が開催されました。今回は「行方不明になってしまう人の思いによりそう」をテーマに、学習会が開催されました。参加者は地域の民生委員、老人福祉員、区社協、女性会、紫竹学区社協、長寿連合会、支援保護課、北警察署、学区の事業所の職員、約30名で4つのグループに分かれ学習しました。



初めに「ペコロスの母」のDVDの上映会がありました。内容は認知症の母と息子、孫の三世代での日常生活を取めた内容でした。参加者の皆様は真剣に見ておられました。次に認知症の理解として陶山医師より「ペコロスの母」のDVDから認知症症状についての具体的な解説、地域住民に伝えたいことの話がありました。その後、北警察署からの情報提供として、徘徊の現状、情報提供と今ある仕組みと課題についての話がありました。

次に、私の方から「今後、行方不明になる可能性がある方」の事例の報告をさせて頂きました。事例の概要、行方不明の状況、家族状況、住環境・生活状況、本人の概要(人物像、生活歴など)について話をしました。その後の個人ワークでは、「もしAさんが担当の利用者さん、またはあなたの隣人で、本日Aさんが先程から行方不明になったと連絡を受けた場合、担当の機関として、また地域住民としてどのように動きますか」という問いかけについてそれぞれが考えたことを付箋に記入していききました。2回目の個人ワークでは、Aさんが行方不明などの危険な状態にならないように、日頃からどんなことをしておけばいいかをそれぞれに考えました。その後はグループで意見交換をしましたが、どのグループからも白熱した意見が飛び交っていました。最後にグループで話し合った意見をまとめた発表がありました。どのグループも素晴らしい内容の発表でした。最後に紫竹包括支援センター小畑センター長よりまとめとしての心中事件の話は、会場中すすり泣く声が溢れていました。



私は初めて地域ケア会議に参加させて頂きました。皆様のたくさんのご意見を頂き色々なことを学ばせて頂きま

した。台風が接近している中での地域ケア会議でしたが、たくさんの方に参加して頂きました。

ニチイケアセンター北山  
ケアマネジャー 西村 京子

## 地域の至るところで、認知症サポーター拡散中

あなたも  
認知症サポーターになりませんか



## 地域サロンで拡散中

### きたおおじ「いきいき教室」でのサポーター講座

小規模多機能きたおおじでは、地域の方向けに月に1回「いきいき教室」を行っています。2015年12月20日、教室で取り組んでいる認知症サポーター養成講座に参加してきました。

今回は、「いきいき教室」にご夫婦で参加されている吉川健次さんにレポートをお願いしました。

この認サポ講座で、地域包括支援センターの仲間と家族による芝居をするので参加してほしいと依頼を受けました。芝居の題は「桃太郎」、桃太郎のおばあさんが認知症で行方不明になってしまうという内容でした。



20代の頃に狂言を少しやっていましたが、芝居をするのは56年ぶり。今回この話があったとき、どうするか少し戸惑いましたが、皆様に助けてもらって何とかやれてホッとすると共に、正直せりふ覚えのやり取りに久しぶりに緊張感をおぼえました。それでも、今回少しでも参加出来て良かったと思います。ふりかえって廻りを見れば今迄それほど気にしてなかった自分自身と身内の高齢化にあらためて気づかされる毎日です。おかげさまで娘夫婦と内孫(男の子)が介護職に関わってくれており、今後皆様のお役に立てればと思っています。

### 座右の銘

五十や六十 花なら蕾  
七十八十は 働きざかり  
九十になって 迎えに来たら  
百まで待てと 追い返せ



最後に私事で恐縮ですが、七十八歳まで仕事をしていました。地域の皆様の元気と健康を祈りつつ。

吉川 健次

## 地域のお店で拡散中

### ヤクルトでのサポーター講座

「地域の見守り」を企業理念にも掲げる、ヤクルト大宮販売店より「うちの店でも認サポ講座やって下さい!」とのご依頼を頂き、11月25日(水)に、認知症サポーター養成講座を行いました。

ヤクルトレディの皆様は皆さん明るくて元気な方ばかりでした。講義の間も真剣に聞いて下さり、良く笑い、良く発言もして下さり、DVDを見た後、正



しい対応について自分なりの答えを導き出すときは真剣な顔で考えて下さいました。既に受講されている方もおられ、この取り組みに積極的に関わって下さっている事業所としての意識の高さを感じました。常日頃からご自宅を定期的に訪問していることもあり、とても心強さを感じました。

私たちの知らない情報もたくさんもっておられるのでしょね。訪問していて高齢者や障がいを持った方の事で気になることや、心配なことがあればぜひ、この地域を担当する紫竹包括支援センターに相談して下さいとお伝えすると、皆さん熱心に電話番号をひかえて下さいました。皆さん一人ひとりの力が、小さな点であっても線となって太くつながっていくことを学ばせて頂きました。

葵会総合ケアステーション  
ケアマネジャー 竹村 順子

## 地域の薬局で拡散中

### みやこ薬局でのサポーター講座

2月27日(土)みやこ薬局にて薬剤師さんや薬局事務の方々を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。参加者は35人。ケアマネジャー、紫竹包括の担当の方々、みやこ薬局の職員の方々の支援もあり、短時間で中身の濃い研修になりました。

葵会総合ケアステーション看護師の藤本さんの「認知症疾患の理解」の中で【タクトイール】の説明をされて(背中、手、足などを軽くタッチすると痛みが引くケースがあるなど)興味深く思い自宅で調べてみました。認知症ケアだけでなく様々な分野で活用されているようで勉強になりました。



「認知症の方やご家族に対してできる事を考える」「連

携の大切さを学ぶ」というテーマで紫竹包括の園家さんから説明していただき、家族、薬局、銀行などと連携した事例をもとに成年後見制度と合わせて解説していただきました。

グループワークでは、薬局の職員さんに聞きたい事、ケアマネさんに聞きたい事をテーマに話し合いが行われ、お薬手帳の有効活用の必要性や担当者会議に薬剤師がもっと参加できないかなど積極的な意見が出ました。

4月から始まる「かかりつけ薬剤師」の重要性はもちろん医療や介護との、より密な連携が求められています。その中で認知症の方や高齢者が安心して暮らせる地域社会にしていく必要性を強く感じました。

居宅介護支援みどりケアステーション  
ケアマネジャー 東 豊

## 地域のスーパーで拡散中

### 生協店舗でのサポーター講座

1月21日(木)に京都生協西賀茂店にて生協職員対象の認知症サポーター養成講座を行いました。忙しい中、午前・午後の部総勢約30名の職員さんに参加頂きました。

認知症についての学習後、介護事業所の方と一緒に、店長さんと副店長さんが認知症の方の役を熱演して下さい、「アンパンを大量買われる場面」、「上手にレジでお金が出せない場面」、「支払いを忘れて万引きしてしまった場面」など、認知症のお客様が生協に買い物に来た時の職員さんの対応場面を寸劇で行いました。



グループワークでは場面ごとの対応について意見交換を行い、「万引き疑いは直ぐに警察に通報すべきか、それとも認知症のためレジで支払いをすることを忘れてのか迷うこともあるが、お話を聴き対応していくことが大切」、「毎日来られるお年寄りのお客様も多く、ちょっとした変化に店員は気づくことができる」といった心強い意見を発表していただきました。

最後に店長さんから「笑顔で対応すれば、笑顔で返ってくる」とお言葉を頂きました。また、「高齢者あんしんサポート企業研修」も同時に受講されました。これからも高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、認知症理解や高齢者にとって優しい街づくりのための活動を続けて行きたいです。

さくら支援ステーション北山  
ケアマネジャー 市田 勝彦

### <<「高齢者あんしんサポート企業」とは>>

- ① 高齢者の孤立や不安の解消に向け声かけや見守り
- ② 地域における高齢者向けの情報発信拠点
- ③ 高齢者や認知症の方やそのご家族のサポート等に  
取り組む高齢者にやさしいお店・企業のことです。

## ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

包括支援センターの専門職が地域の方にインタビューしています。

### 「少年補導一筋、36年！」

少年補導大宮学区支部長 **井上 久一さん**

聞き手 山田 沙希

#### ——少年補導のお仕事を教えてください

少年補導は各町内から選出された役員90名ほどで運営しています。任期が2年なので経験の蓄積や継承が課題です。最近では主に小学生を対象に、隔月程度でふれあい課外教室や夏の教育キャンプを開催しています。ふれあい教室では学校では習わないような昔あそび、例えば囲碁・将棋、おじゃみ、こま回しなどを教えています。廃れてきた昔あそびを残したいという学校側の思いから始まりましたが、家族以外の大人や子どもと触れ合うことも少なくなってきた昨今、貴重な世代間交流の機会となり、私たち役員にとっても元気のもらえる取組みになっています。夏の教育キャンプは昭和53年に雲ヶ畑のキャンプ場を整備して以来、毎年行っています。最近では京産大の学生さんにも参加してもらい30～50人の規模です。昔は子どもも多く200人位の参加者で、小学校から雲ヶ畑まで歩いて行ったこともあり。キャンプ場の川に橋を架けるところから



全て手作り運営で、苦勞も多いですがやりがいのある仕事です。その他にも

#### ——少年補導の役員を引き受けたきっかけは？

少年補導には私の子供が小学生だった頃、36年ほど前から関わっています。現在の支部長の役を引き受けたのは8年前。私は71歳、まだ西陣の仕事を続けていたので「かなんなあ」とも思いましたが、これも何かの縁。職人だったので人前で話すのは苦手でしたが、地域の人に育てられてここまでやってきました。

#### ——大宮学区への思いを語って頂きました

大宮学区へ越してきた50年程前、私の町内はたった9件しか家がなく、町内会は釈迦谷町内に編入という状態でした。昭和45年にやっと40軒になり町内会を作ったことをよく覚えています。それが今や150軒もの規模になりました。

私は9人兄弟の末っ子として生まれ、8歳で終戦を迎えました。終戦間際に父を亡くし、母はとても苦勞しながら私たちを育ててくれました。その時の近所の人たちの助けが本当にありがたかった。その恩返し気持もあり、こうして今も町内会活動に関わらせてもらっています。すつか

り豊かになり、他人さんは関係ないと町内会に入らない方も増えてきましたが、「向こう3軒両隣」の気持ちで、これからも大好きな大宮学区に恩返ししていけたらと思っています。

西陣織の伝統工芸士として一線で活躍されながら、少年補導など町内会の役を長年勤めてきた井上さん。半生をお聞きするような、濃密なお話でした。

### 「何か地域の役に立ちたい気持ちで、 これからも…」

紫竹学区 民生児童委員 **十塚 裕章さん**

聞き手 荻谷 利幸

平成20年から紫竹学区の民生委員として活動されている十塚裕章さんにお話を伺いました。

#### ——民生委員を引き受けたきっかけを教えてください

よく知っている民生委員さんからの薦めもあり、地域の為に何か貢献したい気持ちで引き受けました。紫竹学区で生まれ育ち、学校卒業後、37年間機械販売の営業の仕事を続けました。朝は早くから夜遅くまで留守をしていたこともあり、その間の地域との接点は妻が頑張ってくれていたことで、定年後は妻からバトンを受けてやりたいと思いました。

#### ——民生委員として心掛けていることは

困っている高齢者が居られたら早く行政に繋いで対応出来るように常に担当地域にアンテナを張り、声かけ等の気配りを大切にすることです。ただ情報が少ないため、毎月1回の定例民生児童委員会議、「健康すこやか学級」、地域のたまり場「ふらっとカフェ」などに毎回顔を出し、情報収集をしています。現在は町内会長もしているため、自分の町内の高齢者情報は把握することができます。何かあれば老人福祉委員さんに日々の生活の見守りをお願いし、年1回の老福さんとの独居高齢者宅訪問で地域の現状把握に努めています。昨年ちょうど国勢調査の年で、町内一軒一軒訪問していた時、以前から気をつけていた人から、「お金もなく体の具合も悪い」との相談を受け、すぐに地域包括センターに繋いだことがありました。後日に本人から「ありがとう」との連絡があり嬉しかったです。また個人的な繋がりを広げるため、紫竹ローマクラブ(歌謡クラブ、名酒会、ソフトボール等)の地域の同好会に参加して顔見知りを増やすよう心がけています。



今後「日本一住みよい紫竹学区」を目指して少しでも力になれるよう、楽しめる企画を催し、地域の皆さんが家に引きこもらず出てきてもらえるように、ふれあえる場を作りたいと思っています。

## ご長寿さん特集 サテライト今宮 高齢者・障害者住宅に入居 Kさん

現在、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるようにと設立されたサテライト今宮高齢者・障害者住宅に入居されているKさんを訪問してきました。Kさんは94歳。以前は待鳳学区に在住されていたのですが、此处に来て2年半になります。個室の為他者に気兼ねなく自由に生活ができるのでここが良いとの事です。



現在は、毎日昼間に配食サービスを利用、ヘルパーさんに掃除・洗濯してもらい好きなものを買ってきてもらって食べています。自宅では車いすに座っての足踏み、台所シンクにつかまり立ちをしての足踏み、両手をあげたり下げたりする運動を毎日して頑張っておられます。また週2回デイサービスで入浴を利用しています。好きな事を言ってもやさしく受け止めてくれる利用者さんや職員さんがいるのでマイペースで過ごす事ができています。幼い頃から甥御さんや姪御さんと過ごしているお世話をしてきたご本人ですが、定期的に甥御さんや姪御さんが訪問してくれることが何より嬉しいそうです。

Kさんは、大正11年に京都中立売で産声をあげました。女学校では長刀の名選手で模範演技を運動会等で披露していたそうです。そんな反面、小学校の時から裏千家の先生にお茶を習い、茶名「宗園」のお名前を頂き、今宮にくるまで鷹ヶ峰にある吉野常照寺で月釜時お茶をずっとたてられていました。また自宅に生徒さんがお茶を習いに来られていました。今でも自分でお茶をたてられ毎日々一服頂いているとの事です。私も訪問時お茶をいただき、細かい作法も教えていただきました。デイサービスでもお茶をたてて、利用者さんに喜んでもらったそうです。

一生一道一貫を生涯やってこられたKさんです。本当に怯まぬ生き方に脱帽です。

### ——活動されていて、嬉しかったことはありますか？

例えば、「お元気ですか？」と声をかけたときに、「土橋さん、ありがとうございます。」と、私の顔を覚えてもらっていると気付く時です。何気ない日頃の関わりから、繋がりを感ずることですね。今後も、そのような繋がりを積み重ねていきたいですね。

インタビューで、こちらの質問にしっかり耳を傾けてくださる姿勢や、ひとつひとつのお返事の丁寧さから、土橋さんの温かく、おらかなお人柄を感じることが出来ました。地域のなかで困っている方を、行政の手へと繋ぐ役割として、「なくてはならない存在」であると改めて感じさせていただきました。

最後に、「地域をじっと見ていたらいい」といっておられた言葉が印象的でした。地域に気配り・目配りを欠かさず連携を大切にしながら、地域の暮らしと安心を常に考えて行動されている姿に優しさを感じることができました。これからも地域歩き(一日一万歩目標)をしながら、と一緒に地域を見守り続けて頂きたいですね。

### 「顔の見える元気な地域をめざして」

待鳳学区 民生児童委員 **土橋 久男さん**

聞き手 藤田 光里

待鳳学区の民生児童委員として活動されている土橋久男さんにインタビューさせていただきました。14年前、退任した役員さんの後任として、会長さんと副会長さん直々に「土橋さんをお願いしたい」と頼まれ、引き受けられたのが始まりでした。当時は、バスの敬老乗車証を配るという大きな役割があり、必然的に関わることの出来る機会がありました。今はそれも郵送になり、地域の繋がりの希薄さや個人情報の問題もあり、定期的に関わるきっかけ作りが難しいと話されます。

### ——土橋さんが活動のなかで、大切にされていることは？

「こんなこと困っているのだけど、どうしたらいいのかな」と、相談に来られます。自分の困っている状況、辛い状況を人に相談に行くということは、すごく勇気がいることだと思います。そのなかでも、「苦しい」が限界にきて、相談に来られると思います。その気持ちを汲めるように、心がけたいと思っています。どんなときも、相談に来られる相手の立場にたって話を聞き、必要なアドバイスが出来たらいいなと思っています。



### ——14年間の活動を通して、気付かれたことや感じることはありますか？

この活動を通して、社会の実態や現状をひしひしと実感しています。勉強させて頂いていると思っています。子供が少なく、高齢者が増えている。認知症の方もすごく増えている。高齢者のなかでも、元気で活発な方とそうでない方の差が大きく、孤立して閉じこもっている方も非常に多い。こちらから関わりをもって、初めて、「話がしたかった」と安心される方もおられます。そのような方には、定期的に訪問や電話をする様に心がけています。高齢者の方に関しては、老人福祉委員さんもおられるので把握しやすく、情報共有も出来ます。ただ、民生児童委員の役割は、生活困窮世帯、母子家庭、就学援助の必要な児童や家庭からの要請に対応して、

窓口紹介や支援を行う事など、多岐にわたっています。その都度、伝えられる情報をしっかり学んでいきたいと思っています。

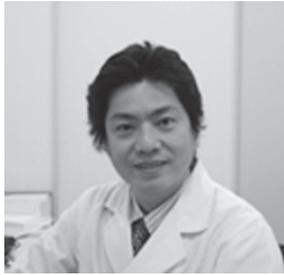


## 運動のススメ

# ～健康寿命を延ばそう～

かぎもとクリニック 鍵本伸二

厚生労働省発表の平成26年簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性80.5歳、女性86.83歳です。これは現在0歳の人平均であって、これをお読みの方が平均何歳まで生きられるかではありません。既に年を重ねた方、言い換えればその年まで生き残ってきた方が何歳まで生きられるかを知るには、各年齢の平均余命を見る必要があります。平成26年簡易生命表では70歳の人の平均余命は男性15.49年、女性19.81年、80歳の人は男性8.79年、女性11.71年となっています。つまり平均すると、現在70歳の男性は85.49歳、女性は89.81歳まで、現在80歳の男性は88.79歳、女性は91.71歳まで生きることになります。平均寿命よりだいぶ長いですね。



次に知って頂きたい数字は、男性9.89年、女性13.08年。これは京都の人の平均寿命と健康寿命(日常生活に制限なく暮らせる期間)の差を示しています(平成22年の統計)。実は京都の男性の平均寿命は全国6位でありながら健康寿命は全国で26位、女性は平均寿命16位に対して健康寿命28位と、平均寿命に比べて健康寿命が短いのです。言い換えれば、京都の人は病気などで不自由を抱えて暮らす期間が長いのです。そこで、京都府は健康寿命を5年間で1歳延ばそうという目標を掲げました。

健康寿命を損なう主な原因として、脳卒中、心臓病、がん、認知症、ロコモティブシンドロームなどがあげられますが、これらは全て運動によって危険を減らすことができます。脳卒中、心臓病は糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが深くかかわっており、食事療法や運動療法が有効であること言うまでもありません。ロコモティブシンドロームは筋肉の衰えや骨粗しょう症が原因となりますから、適切な食事と運動が予防につながります。さらに、がんや認知症の危険も運動によって減らせることがわかっています。



運動というとなりに聞かせるかもしれませんが、毎日15分間の散歩程度でも、何もしない人よりがんの危険が減ることも報告されていますので、今まで運動に二の足を踏んでいた方も、少しずつでも取り組んでみましょう。もちろん、運動量が増えれば比例して効果も増えますので、頑張れる方はもっと積極的にどうぞ。とは言っても無理は禁物ですから、主治医と相談のうえで取り組んで下さい。

## 日常生活圏域サービス事業所の取組み

### 徘徊模擬訓練にむけて

今年度第2回目のサービス事業所交流会が、平成27年12月11日にデイサービスセンター虹にて開催されました。徘徊模擬訓練の実施に向けてどのように準備を進めていくかを学び、徘徊模擬訓練への意識を共有するためのよい機会となりました。寒い中でしたが、地域の事業所や役員さんなど80名以上が集まりました。

最初にみやこ薬局北山店の薬剤師伊藤さんより、認知症に対する薬剤の種類と効能についてお話いただきました。厚生労働省の発表した推計では、2025年には高齢者(65歳以上)の5人に1人が認知症になると言われています。個人差はありますが、認知症の一部は軽度の段階から医師による適切な診断と



対応する薬剤を使用することで、進行を遅くすることができそうです。早期の発見と治療がいかに大切であるか分かりました。また、認知症の進行とともに、服薬拒否等の症状がでることもあるので、家族やサービス事業所のサポートも必要であると話されていました。

次に、京都市岩倉地域包括支援松本センター長より、岩倉地域での認知症高齢者への取り組みについて紹介いただきました。岩倉では平成23年より先駆的に徘徊模擬訓練へ取り組んでおられます。また、徘徊SOSネットワークを作り、徘徊・行方不明になる恐れのある認知症高齢者を把握する取り組みも行っているそうです。徘徊訓練やネットワーク作りは一度実施して満足するのではなく、継続していく事が大切であることを強調されていました。紫竹生活圏域では、3月19日に初めての徘徊模擬訓練を予定していますが、実施した後の振り返りが大切であることを教えて頂きました。

最後に、事業所連絡会世話人である京都福祉サービス協会北事務所矢野様より、今年度徘徊模擬訓練へ向けて取り組んできた内容を報告いただいた後に、どのようにみんなで見守る街を作っていくか、グループワークでアイデアを出し合いました。たくさんの意見が出され充実した場となりました。認知症高齢者への理解を深めるとともに、徘徊模擬訓練に向けて多くの学びを得る事ができた交流会でした。

おおみや葵の郷 角屋 皓平

## 地域包括ケア病棟とは

生活圏域のケアマネジャーが事業所の枠を超えて、皆で勉強会を開催するようになってから5年ほどが経ちます。皆、顔なじみの関係で、色々いつも相談しながら仲良く仕事をしています。今回は「地域包括ケア病棟について」をテーマに勉強会をもちました。

地域の病院〈堀川病院・富田病院・中央病院・相馬病院・第二中央病院・西陣病院〉の相談員の方に来ていただき、いろいろ話を伺うことが出来ました。

### 地域包括ケア病棟は、

- ①急性期の病棟の入院の期間が限られた中での受け皿として、在宅復帰を支援。
- ②在宅で療養されている方の受け入れを主な目的にできました。

### 【病棟の特徴】

- ・在宅復帰を目標にリハビリに力を入れている。
- ・リハビリ目的の入院も可能。
- ・在宅での療養を支援。
- ・内服薬の処方も可能。



### 【費用や入院の期間は?】

- ・入院の期間は最大60日。
- ・費用は医療保険分と食費、部屋代など。高額療養費制度の利用も可能。

### 【入院までの流れ】

- ・かかりつけ医からの情報を提供、ケアマネジャーからの基本情報を相談室に送付。
- ・場合によっては面談も実施。

### 【入院できる方は?】

- ・特別制限は無いが、抗癌剤の治療をされている場合は不可。
- ・胃ろう、吸引、酸素吸入など医療処置が必要な方も可能。

### 【グループワークのなかでの意見や質問】

- ・虐待ケースの利用なども可能。家族との距離をもってもらい調整の役割も。
- ・家人の休息、レスパイト目的での利用は助かる。
- ・認知症のケースは・・・個別のケースで判断。面接に伺うこともある。
- ・病院の回復期病棟から地域包括ケア病棟への移行は・・・可能。

- ・病名にしばりがなく、使いやすい。
  - ・入院の期間が長く助かる。リハビリの評価もしてもらえる。
  - ・緊急ショート的な利用も出来るのでありがたい。
- などといった質問や意見がたくさん出ました。

また話し合いの中で、病院側がケアマネジャーに求めること、在宅のケアマネジャーが病院のケースワーカーに求めることなどの意見交換もできました。

### \*病院のケースワーカーさんより

- ・ケアマネジャーさんによっては、入院中、全く来られない方もある。可能な範囲で良いので時々は病院に出向いてもらえたらありがたい。
- ・情報提供はできればはやく頂きたい。在宅復帰のための「ここは病院に期待したい」という内容や課題は早く知らせて欲しい。
- ・情報の共有をできるだけしていきたい。

### \*在宅ケアマネジャーより

- ・認知症のケースなど難しいと言われたこともある。できるだけ柔軟に対応してもらいたい。
- ・提供した情報がなかなか活かされていない場合もある。
- ・急な退院と言われ困ったケースもある。
- ・相談員の方が忙しく不在な時が多い。

### \*今回の学習会をふりかえって・・・

病院のケースワーカーさんに集まって頂き、在宅のケアマネジャーとの良い話し合いができました。普段はお互い忙しく、なかなか皆で集まってこのような場を持つことは出来ません。

地域包括ケア病棟に対する理解も深まり、今後、地域において在宅生活を支える受け皿としても期待されます。

お互いを感じていることは「利用者さんのための情報の共有と連携の必要性」であると感じました。

気軽に相談し合える関係作りと密な連携が大切になっています。利用者さんやご家族が、地域で・住み慣れた家で・いつまでも過ごして頂けるよう、皆で素敵なチームを作り、支えていきたいと強く感じました。

皆さん、お疲れさまでした。病院のケースワーカーの方々、ありがとうございました。



## 介護予防の意識を持ちましょう!

三寒四温を繰り返し、風や香りのなかに春の訪れを感じられ、お出かけしやすい季節になりました。

しかし、外出したくても“膝や腰が痛い”“長い距離を歩けない”“1人ではおっくう”などを理由に自宅に閉じこもっておられる方はいませんか?そのまま何もしていないと体力・筋力が低下し、気持ちがふさぎ、食欲や意欲が低下することで実年齢よりも老けてしまいます。

介護予防とは、このような状態に陥らないように様々な視点から健康寿命を延ばし、可能な限り自宅でいきいきと生活ができるようにご自身で取り組んでいただくことです。



北区地域介護予防推進センターでは、京都市の委託を受けて運動・栄養・口腔・脳の活性化・仲間づくりなどを目的に様々な場所で事業を行っています。身近なところからはじめませんか?

推進センター 藤林 通代

## 地域が取り組む介護予防・健康増進「健康すこやか学級」の紹介

「健康すこやか学級」は、高齢者を対象とする、介護予防・健康増進などを目的とした取組です。

これは、地域の高齢者の皆さんが、いつまでも健康で住み慣れた地域に住みつけられるように、学区社協が民生児童委員協議会等と連携・協力し、地域が主体とな

り実施されています。まさに、介護予防・健康増進の取組を地域ぐるみですすめているものです。

実際には、介護予防に関する知識の普及・啓発、軽易な運動等を行います。何よりも、地域の人々が笑顔で集うことができるのが、この取組の特徴です。

また、地域包括支援センターや地域介護予防推進センター等専門機関と連携して行われるため、困りごとがあれば気軽に相談することもできます。

「健康のことが気になる」「家に閉じこもりがち」等ご心配や不安のある方は、お気軽にご参加ください(事前申し込みが必要な場合がございます)。



各学区で行われる健康すこやか学級は以下のとおりですが、詳細につきましては、北区社会福祉協議会までお問い合わせください。

### 【待鳳学区】「待鳳健康すこやか学級」

- ・主な開催日時：毎月第1・3水曜日  
(8月を除く) 午前10時～午後2時
- ・主な実施場所：待鳳地域文化センター 多目的ホール (待鳳小学校内)
- ・対象：学区内に住む75歳以上の一人暮らし高齢者で、自分で会場まで来られる方

### 【紫竹学区】「紫竹ほっとホットふれあいサロン」

- ・主な開催日時：毎月10日前後  
午後1時30分～午後3時
- ・主な実施場所：紫竹会館  
または紫竹小学校ふれあいサロン
- ・対象：学区内に住む65歳以上の高齢者

### 【問合せ先】北区社会福祉協議会

(電話：075-441-1900)

## 職員紹介

「新しい職員が増えました」

昨年12月に2階の葵会居宅から異動になりました、ケアマネジャーの池田世子です。介護のエキスパートの人たちに囲まれて、右往左往の毎日です。皆さんにご迷惑をおかけしないよう、精一杯がんばりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

ケアマネジャー 池田 世子

皆さまはじめまして。4月よりお世話になります、浪江恵と申します。包括での仕事は今回が初めてでドキドキしています。決して若くはない新人ですが、一日も早く地域の皆さまのお役に立てる存在になれるよう、頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。

ケアマネジャー 浪江 恵



高齢サポート・紫竹  
京都市紫竹地域包括支援センター

当センター担当地域  
紫竹学区・大宮学区・待鳳学区

高齢サポート・紫竹は、大宮・紫竹・待鳳  
地域の高齢者の方々の相談窓口です。

京都市北区大宮南山ノ前町36-1  
TEL 495-6638 FAX 495-6660

URL: <http://kita-hp.aoikai.net/sien.php>

E-mail: [shitiku@mbr.nifty.com](mailto:shitiku@mbr.nifty.com)

