■諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわ通信

令和6年4月発行

第26号

ライフドアすわ　諏訪市地域医療・介護連携推進センター（平日8：30−17：00）　ホームページ http://www.lifedoor-suwa.jp/
住所 〒392-0027　諏訪市湖岸通り5-12-5（諏訪市医師会館1階）　TEL 0266-78-0477　FAX 0266-78-0478　メール info@lifedoor-suwa.jp

認知症カフェ『えがお』

～毎月第3火曜日開催～

ライフドアすわでは、認知症カフェ「えがお」を毎月第3火曜日に諏訪市医師会館で開催しています。認知症本人はもちろん、介護をしている家族の方、ボランティアとして活動したい方など気軽に参加してみてください。

認知症カフェ「えがお」は気軽に集うことができるカフェです。心配なことや、日頃の思いを吐き出せる場であり、語り合いによる交流や、時には認知症について一緒に学び、情報交換を通じ、人、地域とつながることができます。

カフェは、参加の皆さんにリラックスしていただくためのご当地体操「すわっこいきいき体操」から始まります。スタッフの掛け声で進めていましたが、今ではたくさんの参加者から掛け声が聞かれるようになりました。

体操の後はミニ講座です。認知症に限らず、栄養や、成年後見制度などを学んだり、時には季節に合わせたレクリエーションを楽しみます。今年度は、ボランティアによるオカリナ演奏や、長野県福祉大学校介護福祉学科の学生さんのクイズなど、地域とのつながりも取り入れました。

一番大切にしている座談会では、「色々な人の話が聞けてよかった」「話を聞いてくれる人がいて、嬉しくていっぱい話をした」「気持ちが吐き出せた」などといった感想や、物忘れが気になり始めた方からは「忘れないようになんでもメモを取っている」「大事なものは、場所を決めて置くようにしている」など、生活の工夫を教えていただきました。

年齢を重ねていく過程で、自分が、親や身近な人が認知症になるかもしれません。住み慣れた地域で安心して生活を送るためには、不安や悩みを抱え込まず、人とのつながりが大切です。カフェは、専門職も参加しています。悩みや不安なことなどお話してみませんか？認知症カフェ「えがお」でお待ちしております。

参加をご希望の方は、事前にライフドアすわまでお問い合わせください。

（参加費１００円）

今後、誰もが安心できる居場所「認知症カフェ」を地域に広めていくために、カフェに興味のある方、ご協力いただける方を募集しております。合わせて、カフェの会場を探しております。

皆様のご協力をお願いいたします。

認知症地域支援推進員の活動

地域の人とつながりながら認知症の人を支える活動が始まっています

専門機関だけでなく、その輪を広げて、認知症サポーター養成講座を受講され、認知症サポーターとなった地域の方と一緒に、認知症の人を支える活動が始まっています。

認知症の診断があっても、すぐに何もできなくなるわけではありません。

これまでと変わらない生活を送るために、認知症サポーターが移動の見守りを行ったり、最近認知症が心配だという方のお宅を認知症サポーターと一緒に訪問し、その後も見守りをしながら情報共有したりと、地域で支える活動が始まっています。ちょっとしたことが、認知症の人の生活の大きな支えとなっています。

今後も、認知症地域支援推進員は、認知症サポーターの皆さん、関係機関と連携を取りながら、認知症の人を地域で支える取り組みを行っていきます。

多職種連携研修

お家でおいしく食べるために　多職種で取り組む食支援

ライフドアすわでは、多職種連携研修を年に2回開催しています。2月22日に「お家でおいしく食べるために多職種で取り組む食支援」と題して、在宅訪問管理栄養士の松木裕子先生に講演いただきました。

自宅で療養する方の病状や栄養状態に適した栄養食事指導を自宅に出向いて行う管理栄養士の役割、たんぱく質をはじめとした多様な食品を摂取することの大切さ、栄養管理の考え方や食形態に合わせた調理法のポイント、多職種と連携しながら支援した事例について具体的な関わり等をわかりやすく教えていただきました。

グループワークでは、自宅でおいしく食べるために必要な支援内容や多職種との連携・関わりの中での悩みや困りごとをテーマに話し合いました。医師・看護職・介護職・管理栄養士・介護支援専門員・調理師・生活支援コーディネーターなど医療・介護に携わる職種の方の参加があり、各専門職の強みを生かした多くの意見が出されました。本人の意向や嗜好、病状や介護度、介護状況や食形態、食事をとる場所や雰囲気、社会的なつながりなど、医療・介護面だけではなく、その方をとりまく様々な情報を多職種で共有することの大切さもわかりました。

また、本人や家族とともに多職種が前向きに考え、連携し協働できたら良いのではないかといった声が聞かれました。栄養士からは低栄養の予防・改善のための「10食品群チェックシート」の紹介もあり、参加者からは「10食品群チェックシート」を是非活用したいとの声もありました。

このほか、「在宅訪問栄養指導の取り組みがよく分かった、食の大切さを感じ、また栄養について学びたい、いろいろな調理の仕方があると知り普段の業務に生かすことができそう」「多職種で話ができてよかった、普段話ができない職種の方々の話が聞けて良かった」「介護支援専門員が一人でプランを立てるのは難しいが、多職種での検討でプランは広がる」などの声が寄せられました。

多職種協働セミナー

諏訪市版リビングウィルの活用について話し合いましょう

令和5年度多職種協働セミナーを3月31日に諏訪市総合福祉センターいきいき元気館で開催しました。

今年度諏訪市人生会議ワーキンググループを設置し諏訪市版リビングウイル「最期まで自分らしく生きるための希望表明書」（以下リビングウイル）を作成しました。リビングウイルを活用して「人生会議」を市民の皆様に実施してもらうには専門職の関りが重要になります。そこで今年度の多職種協働セミナーは「諏訪市版リビングウイルの活用について話し合いましょう」をテーマに開催しました。

参加者は医師・薬剤師、介護支援専門員、看護職、民生児童委員・管理栄養士など36名でした。

最初に諏訪市医師会副会長の松本先生より諏訪市でのリビングウイルの取り組みについて、次に関先生よりリビングウイルについての説明をしていただき、その後グループに分かれて①専門職としてリビングウイルを勧めるタイミング・話の切りだし方について②人生会議をすすめるうえで障害となることの2点について話し合いました。

①については、体調や病状に変化があった時、治療方針について相談した時、診察時に話題としてとりあげる、面談した時に情報の一つとして確認する、が難しく代理判断者が不明な場合、独居で身寄りのない方の場合、イメージが暗く周知ができていない、専門職の知識不足などの意見がありました。このほか、リビングウイルを介護保険の説明時や検診結果に入れて送るなどはどうかとの提案や市民への啓発が必要などの声が聞かれました。

これらの意見を参考に人生会議ワーキンググループで検討し周知に努めていきたいと思います。

ライフドアすわ　新入職員紹介

本年1月よりライフドアすわに入職いたしました、山崎利江子です。前職は諏訪市内で訪問介護に従事していました。訪問先ではいろいろな出会いがありました。ヘルパーの訪問を玄関先で待っていて下さる方、帰りがけに「ありがとね！」と玄関を出るまで何度も何度も言って下さる方、玄関を出ても「ありがとね！」の声が聞こえてきました（笑）それから、大切なお茶碗を割ってしまったこともありましたが、「ひびが入っていたからね」と許して下さった方もいました。訪問先の方々のやさしさに支えられヘルパーの仕事ができたように思います。

これからも地域の皆様のお役に立てるよう、また、新たな出会いや、つながりが持てるよう努力していきたいと思います。知識不足で至らぬことが多いと思いますが、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

世間話として話題にするなどの意見があります。②については、ある程度信頼関係がないと話ができない、認知機能が低下した方や障害のある方の意思確認

【在宅医療・介護連携に関する相談窓口】医療機関や介護保険関連事業所からの困りごと等の相談を受け付けています。また、新情報もお寄せください。