



ライフドアすわ

地域ケア会議通信

発行：諏訪市地域医療・介護連携推進センター ライフドアすわ

〒392-0027 諏訪市湖岸通り 5-12-5 Tel:0266-78-0477

e-mail : info@lifedoor-suwa.jp



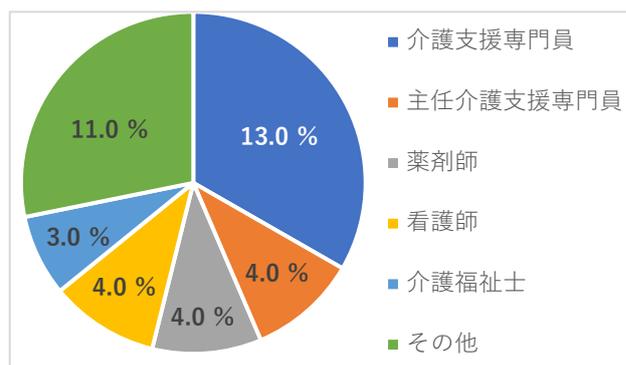
第3回地域包括ケア推進会議を開催しました

今年は夏の暑さが長引いた影響か、11月に入っても気温が高めで、例年より遅く山々や街の木々が色づき、ようやく秋本番を迎えた11月16日、本年度第3回目となる地域包括ケア推進会議が開催され、介護支援専門員をはじめ看護師、薬剤師など39名の皆さんにご参加いただきました。

今回は、諏訪市が参考とする愛知県豊明市の取り組みを紹介する講演DVDを鑑賞し、「本人が望む“ふつうに暮らせるしあわせ”をいかに支えるか”を考える地域包括ケア会議の原点の再確認から話し合いがスタートしました。

【第3回諏訪市地域包括ケア推進会議】

- *日時 11月16日(木) 13:30~15:00
- *場所 諏訪市総合福祉センター交流ひろば
- *参加者 39名



ケース検討

事例 1

(ケースの概要)

本人の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・73歳男性 ・障害自立/認知症：自立/自立 ・[身長] 170 cm [体重] 65.5 kg [BMI] 22.5 ・脊柱管狭窄症による左下肢の鈍痛、感覚鈍麻があり重心をかけられない。両下肢の挙上もできにくくなり、平地でも石につまづき転倒することがある。 ・筋力が低下し、階段昇降もできなくなる恐れがあるため、週に1回半日の運動に特化した通所型デイを利用している。
家族の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・1年前に近隣市から転入し、一戸建てに妻と二人暮らし。子供はいない。 ・市街地から離れているため、買い物、通院には車が必要だが、車の乗降が大変に。 ・妻は内科的疾患を患っており、時々入院することがある。
通院・服薬	<p>内科：高血圧、高コレステロール、喘息、湿疹（通院中）</p> <p>泌尿器科：前立腺肥大症、過活動膀胱（通院中）／耳鼻咽喉科：顔面神経障害（通院中）</p> <p>整形外科：脊柱管狭窄症（通院中）</p>
服薬情報	<p>内科：アムロジピン(5)2錠、アトルバスタチン0.5錠、ネキシウム(20)1cap 以上朝1回 シングレア(10)1錠、ザイザル(5)1錠 以上夕1回 フルティーフォーム125エアゾー1吸入 朝・夕</p> <p>耳鼻咽喉科：メチコバル(500)1錠、アデホスコーフ顆粒1g 以上朝・夕</p> <p>泌尿器科：ザルティア(2.5)1錠、ベシケアOD(2.5)1錠 以上朝1回</p> <p>整形外科：リマプロストアルファデスク1錠 朝・昼・夕3回</p>
生活課題	<ul style="list-style-type: none"> ・左下肢の痛み、痺れ、重心がかけられないため、特に左下肢の筋力低下を気にしている。 ・平らな道にしっかり足底をつけることで歩けるが、砂利等でバランスが保てず転倒する。 ・病気を理解しており、今の身体機能を何とか維持していきたい気持ちがある反面、民間のフィットネスなどには気持ちが向かず、日常生活と犬の散歩(500m程度)で活動量を維持。
望む暮らし	<ul style="list-style-type: none"> ・今の筋力を落とさないようにし、家の2階へ行き来できたり、掃除かけをはじめとする家事も行いたい。犬の散歩も休まず続けたい。 ・妻の体調を気にかけたい。
利用サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・運動型の通所型サービス（半日型）1回/週
モニタリング ・評価	<ul style="list-style-type: none"> ・左足に少し筋力がついた感じ、足首がしっかりした感じがする。サービス利用の休憩時には利用者間で会話を楽しんでいる。 ・週2回程度の車で外出も続けており、活動量は保っている。 ・1回/週運動しているが、それ以上の運動はできていない。

(主な意見)

- ・年齢がまだ若いので、介護保険だけでなく何か他のサービス等で対応できないだろうか。
- ・日課である犬の散歩を、目標を立てて距離を伸ばしていくことで運動量の増加につながると思う。
- ・2階への行き来を希望しているので、体力維持のためにも2階に趣味などの場所を作ったらどうか。
- ・車の運転ができるので、介護予防教室の参加や趣味の仲間づくりなど活動範囲を広げていきたい。
- ・デイサービスも、本人が求める目標を明確にし、共有しながら「卒業」を目指していけるといい。
- ・病気の妻の介護も本人の張り合いにつながっているのではないか。
- ・転入して1年ほどのため近所付き合いなどが少ない。そのような人たちと繋がれる機会があるとよい。

事例2

(ケースの概要)

本人の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ 87歳女性 ・ 障害自立/認知症：自立/自立 ・ [身長] 150 cm [体重] 51.0 kg [BMI] 22.7 ・ 友人が皆デイサービスに通うようになり、自分も通いたいとの相談。身の回りのことは自立しているため、介護申請や事業対象者の認定を得るのではなく、自分が外に出てみんなと話をすることを望んでいる。 ・ 知人に送迎を依頼し、地区のサロンに1回/月通っている。 ・ 自主的に家の周りで身体を動かしたり、500m程度離れたスーパーに歩いて買い物に出かける。
家族の状況	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一戸建ての持ち家で独居。近隣市に1人娘がおり、1回/週（土日どちらか）訪問し身の回りの支援をしてくれる。 ・ 近く買い物できる場所や病院もあるため歩いて出かけている。近くに茶飲み友だちがいるが、頻繁には会えない。
通院・服薬	内科：高血圧症（通院中） 整形：腰痛（通院なし）
服薬情報	内科：降圧剤、胃薬、整腸剤
生活課題	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人と関わりたい気持ちはあり、生活も自立しているが、自分で通える場が少なく、人との関わりが激減している。食事でも自分で作れるため、要介護状態でないことは理解している。 ・ 体はやや前傾姿勢。自力での歩行は数百mにとどまるので、タクシーやバスを使えば行動範囲が広がるが、経済的な心配をして利用を制限してしまう。気軽に出かけられる場所で人との関わり（会話や手仕事を楽しまたい）を望んでいる。
望む暮らし	<ul style="list-style-type: none"> ・ 娘に支えてもらいながら身の回りのことを自分で行い（特に買い物には行きたい）、独居生活を継続したい。人と話をすることが好きなので、友達ならとてもうれしいが、初対面でも話ができる。 ・ 手先が器用で、折り紙や編み物、歌を歌うことが好き。
利用サービス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 知人に送迎してもらい、サロンに1回/月通っている。フォーマルサービス利用なし。
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 近くで開催している一般介護予防教室にバス、タクシーで通うことを提案し、バス停、路線、時刻を一緒に確認。バスの乗降も自立しているが「バスは時間が限られているから」との発言あり。教室の内容には興味を示している。

(主な意見)

- ・ お元気な方なので、サービスの受け手側でなくボランティアなど支え手としても活動が可能。今はコロナやインフルエンザでボランティアの受け入れがストップしているが、ボランティアとして社会的な役割を持つことで本人の健康にもつながるのではないかと。全国社協が運営するボランティア保険は、活動中の事故による傷害や損害などを補償している。申し込みは市社協へ。
- ・ 多彩な趣味を生かして自宅などでサロンを立ち上げてみたらどうか。社協ではサロンの運営方法のアドバイスや初期費用の支援を行っているので、活用してみてはどうか？
- ・ バスを上手に利用することで活動範囲が広がるのではないかと。
- ・ 公民館のサークルなどへの参加は、仲間づくりにつながり、生活の幅が広がるのでは。



地域包括ケア推進会議について、もういちど押さえておきたい“大切なこと”

ふつうに暮らせるしあわせをいかに守り支えるか…愛知県豊明市共生社会課 松本課長ご講演から

- ・地域の皆さんに「あなたは日々の暮らしの中でどんな時に健康や幸せを感じますか？」と尋ねると、多くの方は「孫が訪ねて来た」とか「お風呂に入ってビールを飲んだ」といった答えが返ってくる。ふつうに暮らせるしあわせ、日常の一コマ一コマが高齢者にとってはいかに貴重であり、かつ脆くて崩れやすいものであることを理解しないと、どうやってそれを支えていくかを考えられない。だから、豊明市は「**ふつうに暮らせるしあわせをいかに守り支えるか**」こそ地域包括ケアの一番の究極の目標と考えている。

- ・道で高齢の女性に「セブン-イレブンはどうやって行けばいいですか？」と聞かれたら皆さんはどう答えますか？セブン-イレブンにしかない商品を買いたかったならセブン-イレブンをご案内するのは正しい答え。でも、もしかしたら公共料金の支払いをしたかったかもしれない。そうしたら金融機関を紹介した方が早い。もしかしたら転んでしまっって絆創膏がほしかったかもしれない。それなら「絆創膏を持ってますよ」と言って



渡してあげることが正しいのかもしれない。大事なことは、この女性はなぜセブン-イレブンに行きたかったんだろうかということ、それがこの人にとっての「課題」なはず。

- ・だから、「**要望**」と「**課題**」は同じじゃないということ。「**課題**」を見極めていくということが大切。そう考えると個別ケースから見えてくるものってたくさんあるはず。私たち（豊明市）はそれを地域ケア会議を活用してやっている。**個別事例の解決を目的とするのではなく、ケーススタディ型でやっている**。「この人の問題で話すんですけど、この人に起こっているっていうことは他の地域の高齢者にも同じように生じているはず」というふうに、高齢者が抱える辛さとか困りごとがたくさん見えてくる。そこで一緒に考えることによって、高齢者がどんな困りごとを抱えているのかをリアリティをもって知ることができる。そうすると「これはもしかしたらこういうことがあったら解決できるんじゃないか」みたいなひらめきとかヒントとか次なる行動につながっていくということで、**地域ケア会議は個人の課題から地域の課題を知るとても重要な場所**になると思う。

次回「諏訪市地域包括ケア推進会議」は2月15日です

日時・場所

2月15日（木）13：30～諏訪市総合福祉センター3階交流ひろば

申込方法

QRコードまたはメールで

※メールでお申し込みの場合は、氏名、所属名、電話番号
職種、参加証希望の有無を入力してください。



地域包括支援センター Tel：0266（52）4141（内線296）
ライフドアすわ Tel：0266（78）0477 E-mail：info@lifedoor-suwa.jp