



# ライフドアすわ通信



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/>

所在地 〒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](mailto:info@lifedoor-suwa.jp)

## 認知症予防・啓発講演会を開催しました

年齢を重ねるにつれ、認知症の発症リスクは高まると言われています。近年、高齢化が進み、認知症はとも身近なものになりました。いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくためには、認知症を自分事として考え、正しく理解することが大切です。

ライフドアすわでは、認知症の正しい理解の啓発活動の一環として、毎年認知症予防・啓発講演会を開催しております。R6年度においては、11月16日（土）、諏訪市文化センター第2集会室において開催しました。参加者は102名でした。

今回は、「諏訪地域認知症疾患医療センターからの情報発信」を主要テーマに、諏訪赤十字病院認知症疾患医療センター長兼脳神経内科統括部長 兼子一真先生からは、「認知症 今までにわかったこと これからできること」、認知看護認定看護師 植松洋子氏からは、「認知症を自分事として考える」、医療社会事業部 医療連携課長 鈴木崇氏からは、「病院への受診に関する制度について」お話し頂きました。



参加された市民の方を対象にした終了後のアンケートには、たくさんのご意見、ご感想が寄せられました。どれも認知症について、率直で内容の濃いものでした。

### 感想

自分が認知症になった時はどのような治療、介護をして欲しいのか、また、家族が認知症になった時のことを何も考えていないことに不安になりました。講演会をきっかけに家族と話したいと思います。  
認知症の母と関わっていると、どうしてもしライラしてしまいます。「忘

れて大丈夫」というおらかな気持ちでいることが大事だと、改めて考えることができました。社会全体が誰に対しても、優しく尊厳をもって接することが大切だと思えました。  
今年度も認知症予防・啓発講演会を開催いたします。認知症について、一緒に考えましょう。

## 認知症カフェ「えがお」

認知症カフェ「えがお」は認知症の方、そのご家族、地域の方、誰もが集えるカフェです。

R6年4月当初の参加者は十数名でしたが、今ではご夫婦やご家族での参加が増え二十名以上と賑やかになりました。まずは「すわっこいきいき体操」でリラックス。その後はミニ講座で認知症のことや、詐欺被害の予防と対策等の話を聞きました。レクリエーションでは、ボランティアによる演奏や歌、煎れたての美味しい珈琲をいただく機会もありました。また、長野県福祉大学校介護福祉学科の学生が作成した「回想法かるた」を学生と共に世代間交流を楽しみました。

そして、最も大切にしている座談会では、参加者の方の経験談や困りごとを語り合います。参加者の感想には「話をできる場があつて嬉しい」「色々な話を聞いて自分だけじゃないと思えた」等があります。  
参加者同士「元気だったか？」と声かけされ「繋がる」を感じることができました。

認知症カフェ「えがお」へぜひお出かけ下さい。地域や人と繋がっていきましょ。カフェには専門職が参加しています。認知症に関する不安や悩み事の相談をお受けできます。

参加をご希望の方は事前にライフドア



すわまでお問合せ下さい。  
●毎月第3火曜日午後1時～2時30分  
参加費100円

## 生活支援体制整備事業

●R6年10月11・22日  
柿P作戦柿もぎプロジェクト

初めての試みとして「柿」がたぐなく地域支え合いの縁を目的に実施しました。自宅の柿もぎが高齢化により難しくなったという地域の困りごとと施設内のレクリエーションとして干し柿づくりをしたが柿が手に入らないという高齢者施設の困りごとをつなぐことで解決につながることが狙いです。近年、全国的にユースにもなっている野生動物の被害も未然に防ぐこともでき、諏訪市農林課との情報共有も行っています。



●R6年11月29日(金)  
地域支え合い協働セミナー

天国へ旅立つ前講座「あなたらしい生き方と逝き方」というテーマでACP（人生会議）について諏訪市総合福祉センターにて開催しました。自身の価値観や人生観を整理するため「もしもなゲーム」を取り入れ、諏訪版希望表明書を実際に書き込み、今の自分の思いを可視化し自分自身と向き合う時間となりました。体験を通して学んだことを自身の力（自助力）として、地域へと持ち帰り、さらなる地域での支え合い強化となることを期待をしています。

●R7年2月27日(木)  
市第1層協議体 第4回

協議体とは地域を語り、地域をつくる取り組み将来「自分たちの街をどのような地域にしたいか」を話し合う機

会として、ライフドアすわの生活支援コーディネーターが中心となり開催します。令和6年度は「雪かき」「ゴミ捨て」「災害時の支え合い」「公共交通利用促進」をテーマに開催してきました。市内の各機関の方々が自身の地域を超え、全市の視点で地域課題に向き合い、足並みを揃えて取り組もうとしています。いつまでも住み慣れた地域で私たち一人ひとりの暮らしが継続されるために、自助・互助・共助・公助の4つの視点で話し合いを行っています。

## 多職種協働セミナー

R6年度多職種協働セミナーを1月24日に諏訪市総合福祉センターにて開催いたしました。

テーマは「退院時の支援について考えてみましょう」とし、諏訪市保健福祉事務所の方から「諏訪地域入退院ルール」についての説明をしていただき、その後事例を通して退院支援について考えるグループワークを行いました。参加者は51名で内訳は医師が9名、薬剤師が2名、介護支援専門員が11名、保健師・看護師が18名などでした。参加者の方からは「退院時の支援について、必要な情報や、連携先を知ることが出来た。」「他の職種の退院に対する視点を知ることが出来た。」「顔の見える関係やカンファレンスの大切さを知ることが出来た。」「多職種で話が出来て良かった。」「などの意見を頂きました。今後も医療と介護の連携を推進していくために多職種で話せる場を提供していきたいと思えます。

## 諏訪市 地域包括ケア推進会議

R6年度4回目の諏訪市地域包括ケア推進会議を2月20日に諏訪市総合福祉センターにて開催いたしました。令和6年度第4回は奈良県生駒市田中明美特命監をお呼びして「自立支援・重度化防止について考える」と題した講演をお聞きしました。

講演の中で、生駒市の先進的に取り組んでおられる高齢者の居場所や活躍の場の創出に関するお話があり、とて



も参考になる内容でした。「大事な事業は周知が必要」「高齢者の可能性は無限大」などのお言葉が印象的でした。  
参加者は44名、内訳は医師3名、薬剤師3名、介護支援専門員14名管理栄養士2名、などとなっています。今後の諏訪市での取り組みに活かしていきたいと思えます。

## 諏訪市地域包括ケア会議開催

いつまでも住み慣れた場所での安心して暮らし続けることができる地域をつくるため、医療・介護に関わる専門職や地域のさまざまな皆さんにご参加いただき、個別のケース検討から見えてきた課題を抽出し、地域づくりや新たな資源開発、さらには政策形成につなげていきます。

●期日 第1回 5月16日(金)  
午後1時30分～3時  
●会場 諏訪市総合福祉センター  
交流ひろば

## ライフドアすわ 新入職員紹介



R7年4月1日より入職いたしました。日野有一と申します。前職は諏訪赤十字病院に勤務、R6年4月1日から諏訪市医師会に勤務、4月から諏訪市医師会とライフドアを兼務させていただきますこととなりました。諏訪地域でもこれから更なる高齢化が進むことから、「ライフドアすわ」の4事業が大変重要となつてくるものと思われまます。大変微力ではございますが、センター長をはじめ関係者の皆さま、「ライフドアすわ」の職員

の皆さまを少しでも支えられるよう職務に励んでまいりますので、今後とも皆さまからのご指導・鞭撻を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。