



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



令和 8 年度第 1 回「諏訪市地域包括ケア推進会議」を開催しました。

9 月 15 日は敬老の日、諏訪市では 100 歳以上の方が 90 名ほどおられると伺いました。長寿をお祝いし、あらためて敬意を表したいと思います。先日、市内で開催された料理教室で 84 歳になる料理人から、料理のウンチクを聞く中で、ひとつ格言を教えてくださいました。「羹（あつもの）に懲（こ）りて膾（なます）を吹く」恥ずかしながら、私も含め 10 名ほどの料理教室仲間は誰も知りませんでした。故事成語辞典によると、失敗に懲りて、必要以上に警戒心をもつこととありました。格言もさることながら、料理人のさりげない言葉の中に、長年の知の蓄積を感じたひとコマでした。人生 100 年時代と言われていますが、何処にいても何歳でも成長できると感じました。先輩料理人に負けない体力・知力を蓄え、来る老いに備えたいと感じた料理教室でした。

さて、令和 8 年 8 月 27 日（木）、令和 8 年度

第 1 回「諏訪市地域包括ケア推進会議」が開催されました。昨年度は 4 回の会議を経て、これまでライフドアすわが作成していた「諏訪市地域医療要覧」に、市内の医療・介護・福祉に関わる情報を追加し、今年 3 月に新たな情報誌「諏訪地域医療介護要覧」を作成し、相談業務に携わる多職種の方々が、専門分野を超えて様々な提案ができる環境整備を行いました。この会議も開始から 4 年目を迎え、地域包括ケアシステムの深化・推進に向け、今年度は、周辺住民を見守る民生児童委員にも参加していただき、デイサービスに繋がる背景や課題についてグループで話し合いました。



[第1回諏訪市地域包括ケア推進会議]

*日 時：8月27日（木）18:30～20:15

*場 所：諏訪市総合福祉センター湯小路いきいき元気館3階「交流ひろば」

*参加者：38名（内訳）医師1名、薬剤師7名、主任介護支援専門員8名、介護支援専門員4名、保健師1名、社会福祉士1名、介護福祉士1名、リハビリ1名、管理栄養士2名、看護師2名、生活支援コーディネーター1名、ボランティアコーディネーター1名、事務4名、民生児童委員4名

*内 容：1. 開会 2. グループワークとグループ発表 3. その他 4. 閉会

グループワーク「デイサービスに行きたい」というのはなぜか

高齢者が「デイサービスに行きたい」と相談に来ました

どのような背景があって高齢者はこのことを言っているのか

その課題は何なのかを話し合ってください。



グループごとの発表

Aグループ カテゴリー ☐移動 ☐健康維持 ☐生活 ☐交流・閉じこもり ☐家族の負担

- ・外出する機会がない、1人だと寂しいので話をしたい、高齢になり地域のサロンには行きにくくなった、知り合いがデイサービスに通い始め会えない、友達が欲しいなどの意見があり、**交流・閉じこもり**について深掘りした。
- ・なぜ交流が減ってくるのか、若い頃は飲みに行く他色々活動的に集まりや習い事があったが、高齢になり行動範囲が地元の生活範囲に縮小、友だちも減り、身体が思うように動かなくなり、体調面も気になってきたなどが聞かれた。
- ・デイサービスに行くとどのようなメリットがあるかについては、誰かに自分の話していることに反応してもらえる、自分の存在を実感できる場、居場所を実感できる所だからという意見があった。1人で生活していくと、健康の不安が出てくる、不安があるから自分で健康を守らなければいけないと思うのではないかと。しかし、それはデイサービスの利用以外のサービスでもいいのではないかと考えた。この考えに至った。「サロンはどうか」の問いに民生児童委員からは、近すぎて地域の方とうまくやっていくことが難しくなり煩わしくなる可能性があるとの話があった。薬剤師からは、薬の受け渡し時に薬剤師と何か話ができて安心感を与えられる、困っていることを相談する場面もあるほか、情報を共有するスペースもあり、薬局でサロンを開催してはという意見もあった。

Bグループ カテゴリー 家族 風呂 送迎 弱ってきた 口コミ・おすすめ 話し相手が欲しい 不安

- ・家族の勧め、物忘れが心配だ、今後のために行っておきたいという不安、お風呂に入りたい、送迎があるからなどの要因が聞かれ、以下の2点を深掘りした。
- ・口コミ・おすすめ 話し相手が欲しいでは、デイサービスのイメージが楽しそう。民生児童委員からは、元気なうちは行動的であったが近所の人が亡くなったり、自分の足腰が悪くなり歩けなくなってくると、それをきっかけにデイサービスを利用するケースもある。ケアマネジャーからは、1人暮らしで歩けない状況になると、食事もでき入浴もできかつ交流も送迎もあるため、どうしても選択肢にデイサービスが入ってくる。諏訪市でも地域差があり、近所付き合いが深く繋がっているところもあれば、そういう交流が希薄なところもある。外に出るきっかけがないため、結果デイサービスが選択肢となる。

Cグループ カテゴリー 家族に言われて 身体 収入減 清潔 情報が入らない さみしい 食事 送迎

- ・お風呂に入れず清潔が保てない、収入の減少、介護保険を使えばお金を使わなくても楽しめる、家族に言われてなどの理由が聞かれ、さみしい 家族に言われての2点を深掘りした。
- ・さみしいは、独居の方が多くなり近所付き合いが希薄になった、家族が遠方に住んでおりなかなか来てくれず寂しさを感じる、家族との会話がない、人付き合いが苦手などの要因でデイサービスが選択肢となる
- ・家族に言われては、自分は何も困ることはないが、家族が仕事を続けられるため、外出のきっかけ、認知機能や体力を維持してもらいたい等の家族の希望が背景にあり、デイサービスに繋がるようだ。

**Dグループ** カテゴリー 見守り 孤独 移動手段 認知症になりたくない 口コミ

- ・介護保険料を払っているのに使わないと損、デイサービスに行き他の利用者のお世話をしていることに生きがいを感じている、いろいろなことがあり家にいたくない、家から逃げたい、暑くて外に出られないので、デイサービスに行きたいなど、ほかのグループと少し違う視点があった。
- ・話す機会がないということを介護サービスだけで解消できるかという点と難しく、地域のサロンはどうかという話になった。だが参加者がほぼ固定されているサロンが多く、行くと席も決まっているケースもあり、あとから参加すると入りづらさがあると聞く。また昔から参加しなかった人はなかなかそういう所には行けないというケースも聞かれた。
- ・できれば近くの公民館を何時から何時まで開けて、参加は自由でそこに専門職がいて話を聞いてくれるような環境が作ればよいが、運営する人材確保が難しい。ボランティアで、仮にサロンを立ち上げて後継者が育たないと始めた人が頑張るしかなく続かないという話も聞かれた。これからは、世話される側とする側の形を変えていかないと難しく、動ける人は動いてみんなで作っていくという形にしていければいいなという話でまとまった。

Eグループ カテゴリー ☐見守り ☐孤独 ☐移動手段 ☐認知症になりたくない ☐ロコミ

- ・デイサービスに行きたい理由では、送迎をしてくれる、孤独を解消したい、見守ってもらえる、家族やかかりつけ医の勧め、風呂目的、食事目的、いい所だから一緒に行こうという友達の誘い、認知症の予防などの意見があった。デイサービスに代わるサービスはないか意見出しをした。
- ・**移動**は、チョイソコかりんちゃんが開始、現状課題も聞かれるが改善が進めば利便性の向上となる。
- ・**孤独**は、サロンが有効と考えた。現状のサロンを知らないなど認知度が低いところもあるので、ロコミで拡がればよい。北部でもサロン開設の動きがあり、孤独解消につながればよい。
- ・薬剤師からは、薬局の利用者の間で YouTube の体操が流行っているとのこと。今後費用をかけない運動として、世代的にも YouTube 利用者は増加しており、YouTube の活用は重要ではないか。
- ・食事目的にデイサービスに来る方には、とくし丸の利用をすすめてみてはどうか。近時とくし丸の利用が活発で、商品のリクエストをされる方がいるほか、生鮮食品（肉や刺身）もレパートリーが増え、盛り上がっていると聞いた。

●諏訪市フレイル予防教室について

今年度からフレイル予防教室に2つの新メニュー「つながる運動クラブ」「わいわいくらぶ」が加わりました。会議の中で動画を見ながらの説明があり、具体的な内容をイメージしやすくわかりやすい説明でした。ぜひ参加したいという方もおり、職種を越えた情報共有の必要性も感じました。

参加者からの声

これまでは専門職が具体事例に対して話し合う場が主でしたが、今回はより住民と触れ合う機会の多い民生児童委員に参加していただき、グループワークを行いました。参加者からは、このようなコメントをいただきました。

- ・ケアマネジャーや薬剤師など、いろいろな立場によってデイサービスの見方が違うと感じた。
- ・薬剤師も住民に接する機会が多く、旬な話題など様々な情報を得ており、今後も共有してほしい。
- ・民生児童委員は現場のことをよく知っており、介護職や医療職では考えつかないことを教えてもらった。

●民生児童委員からのコメント

- ・日頃は、デイサービスに行く前の段階の人達をどう見守ってサポートしていくかだが、その前段のサービスやフレイル予防教室などをよく知らなかった。今後の参考にしたい。
- ・普段サロンのサポートを行っているが、近所のフレイル予防教室にも立ち合えば、周辺住民と話せる機会が増え、より充実したサポートが可能になるのでは。
- ・この会議に参加し、いろいろな職種の方が集まり意見を出し合い、必要性などを把握した上でその結果に基づき行政が動いているということを理解した。また参加し発言したい。

今後の予定です。(ご参加、お待ちしております)

日 時 第2回 11月30日(月) 13:30~15:00
第3回 2月18日(木) 13:30~15:00
会 場 諏訪市総合福祉センター(湯小路いきいき元気館 3F 交流ひろば)
申込方法 QRコードまたはE-mailで申し込み下さい。
E-mail: info@lifedoor-suwa.jp
※E-mailの場合は、氏名、名前、所属名、職種、電話番号
および“参加証の発行希望の有無”を記載し送付して下さい。

