



「つながる」地域包括ケア 医療と介護をつなぐ地域の力

(株)ケアーズ 白十字訪問看護ステーション
暮らしの保健室 秋山 正子

地域包括ケアシステムの5つの構成要素と「自助・互助・共助・公助」

平成25年3月
地域包括ケア研究会報告書より

○高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で生活を継続することができるような包括的な支援・サービス提供体制の構築を目指す「地域包括ケアシステム」。

地域包括ケアシステムにおける「5つの構成要素」



「介護」、「医療」、「予防」という専門的なサービスと、その前提としての「住まい」と「生活支援・福祉サービス」が相互に関係し、連携しながら在宅の生活を支えている。

【すまいとすまい方】

●生活の基盤として必要な住まいが整備され、本人の希望と経済力にかんじた住まい方が確保されていることが地域包括ケアシステムの前提。高齢者のプライバシーと尊厳が十分に守られた住環境が必要。

【生活支援・福祉サービス】

●心身の能力の低下、経済的理由、家族関係の変化などでも尊厳ある生活が継続できるよう生活支援を行う。
●生活支援には、食事の準備など、サービス化できる支援から、近隣住民の声かけや見守りなどのインフォーマルな支援まで幅広く、担い手も多様。生活困窮者などには、福祉サービスとしての提供も。

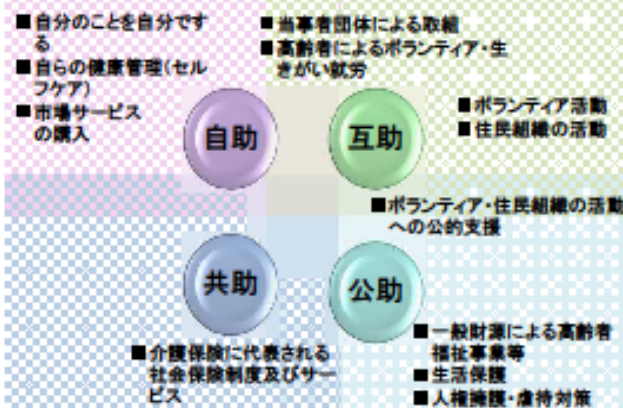
【介護・医療・予防】

●個々人の抱える課題にあわせて「介護・リハビリテーション」「医療・看護」「保健・予防」が専門職によって提供される(有機的に連携し、一体的に提供)。ケアマネジメントに基づき、必要に応じて生活支援と一体的に提供。

【本人・家族の選択と心構え】

●単身・高齢者のみ世帯が主流になる中で、在宅生活を選択することの意味を、本人家族が理解し、そのための心構えを持つことが重要。

「自助・互助・共助・公助」からみた地域包括ケアシステム



【費用負担による区分】

●「公助」は税による公の負担、「共助」は介護保険などリスクを共有する仲間(被保険者)の負担であり、「自助」には「自分のことを自分でする」に加え、市場サービスの購入も含まれる。

●これに対し、「互助」は相互に支え合っているという意味で「共助」と共通点があるが、費用負担が制度的に裏付けられていない自発的なもの。

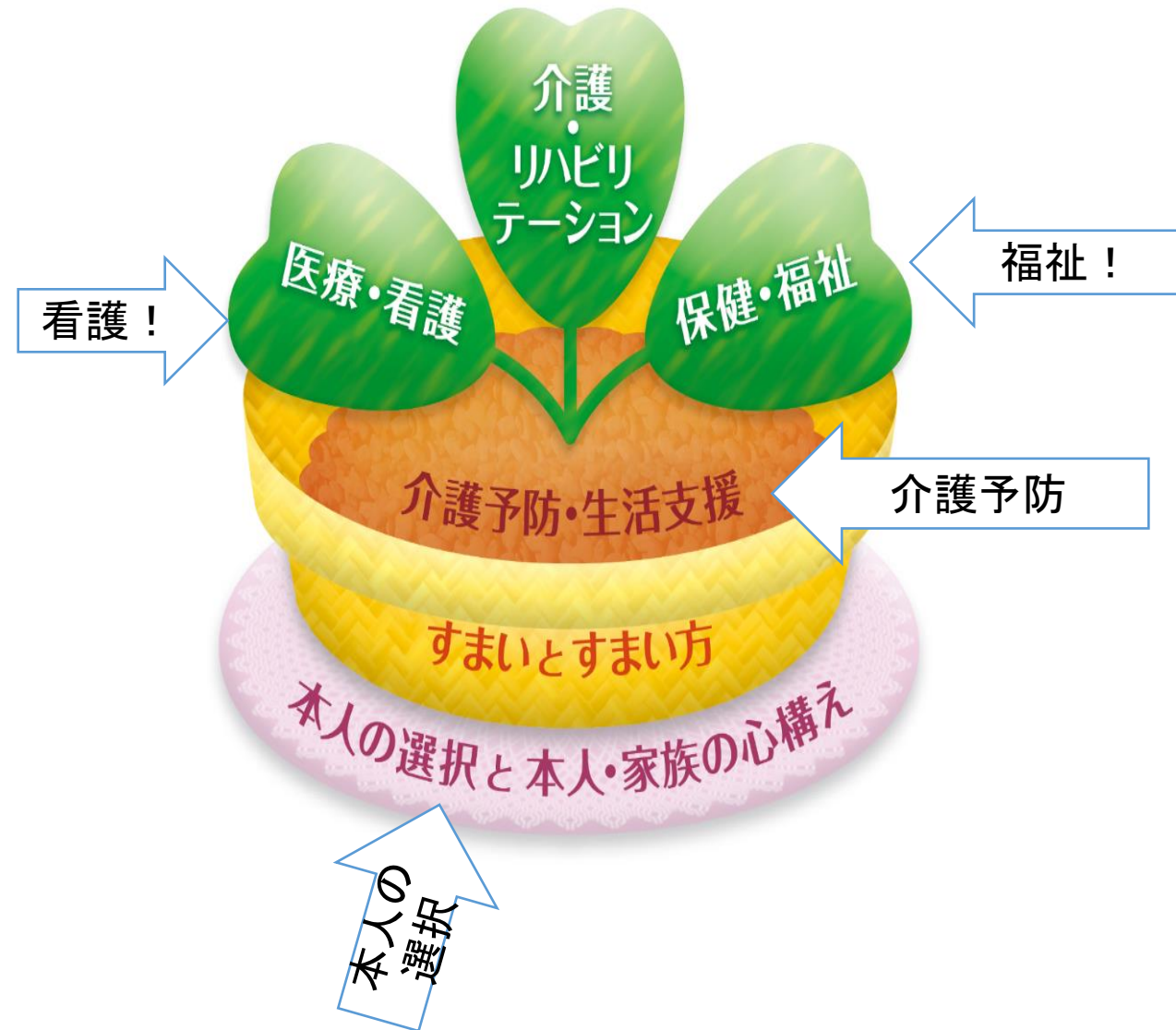
【時代や地域による違い】

●2025年までは、高齢者のひとり暮らしや高齢者のみ世帯がより一層増加。「自助」「互助」の概念や求められる範囲、役割が新しい形に。

●都市部では、強い「互助」を期待することが難しい一方、民間サービス市場が大きく「自助」によるサービス購入が可能。都市部以外の地域は、民間市場が限定的だが「互助」の役割が大。

●少子高齢化や財政状況から、「共助」「公助」の大幅な拡充を期待することは難しく、「自助」「互助」の果たす役割が大きくなることを意識した取組が必要。

進化する植木鉢の図



市町村による新しい地域づくりの推進(生活支援・介護予防の充実)

- 市町村が中心となってコーディネーターと連携しつつ、生活支援サービスの充実、介護予防の推進等を図ることにより、高齢者が利用可能な多様なサービスが地域で提供される。
- 高齢者の中には事業の担い手となる者も出現。これは介護予防にもつながる。
⇒ 高齢者を中心とした地域の支え合い(互助)が実現。

市町村が中心となって企画・立案

地域資源の開発

(例)

- ・ボランティアの発掘・養成・組織化

→ ボランティアは生活支援・介護予防の担い手として活動。高齢者の困り事の相談の対応等も実施。
(コーディネーターとも連携)

- ・生活支援・介護予防の立ち上げ支援

連携・協力

コーディネーター

介護予防・生活支援の充実

多様な通いの場

- (例)
- ・サロン
 - ・住民主体の交流の場
 - ・コミュニティカフェ
 - ・認知症カフェ
 - ・ミニデイサービス
 - ・体操教室
 - ・運動・栄養・口腔ケア等の教室

研修を受けたボランティアが地区の集会所で介護予防教室を運営。

小規模多機能居宅介護に交流施設を併設。地域のサロンとして活用。子どもとの交流も実施。

研修を受けたボランティアが高齢者と一緒に洗濯物を取り入れる等生活行為の自立を支援。

地域活性化を推進するNPOが地域に配食サービスを展開。

交番、金融機関、コンビニ等幅広い関係機関が連携し、認知症の高齢者の見守り体制を構築。

多様な生活支援

- (例)
- ・ゴミ出し
 - ・洗濯物の取り入れ
 - ・食器洗い
 - ・配食
 - ・見守り
 - ・安否確認

参加・活用
(担い手となる
高齢者も出)

支援を要する高齢者

「暮らしの保健室」開設のきっかけ

- 訪問看護の実践の中で、もっと気軽に相談が出来る場所が地域の中にあつたらと言う思いが強くなった
- 団地の空き店舗を安く貸してくれる人が現れた
- 前々からマギーセンターのような相談支援の場所を地域の中に造りたいという夢の実現
- 在宅医療推進をめざし、そのため殊に連携推進の目的で、厚生労働省が平成23年度から始めた在宅医療連携拠点のモデルに選ばれた

新宿区と牛込地区、戸山ハイツの概況

新宿区 人口 (65歳以上) 高齢化率
330,740人 (65,874人) 19.9% H27.5.1

牛込地区 人口 (65歳以上) 高齢化率
100,293人 (21,047人) 20.1% H27.5.1

笹笹地区 37,066人 (6,545人) 17.7% H27.5.1

若松地区 32,629人 (7,986人) 24.5% H27.5.1

榎町地区 30,598人 (6,516人) 21.3% H27.5.1

都営戸山ハイツ(若松地区内)

平成27年5月1日現在 3,474世帯
人口5,986人(65歳以上 3,091人)

高齢化率 52.2% H28.12.1

50.1% H26.1.1

46.3% H23.7.1



新宿区と牛込地区の概況



新宿区内
一般病院16+精神科病院1
300以上の診療所
在宅療養支援診療所 46
(登録数カウント)

牛込地区内
在宅療養支援診療所12
訪問看護ステーション 4

在宅療養推進シンポジウムを継続

- 2007年(平成19年)からの取り組み・NPOの活動が評価され区主催となる
- 区民のみでなく区内で働くケアマネや病院関係者なども聴衆として参加

★聴衆の一人が空き店舗のオーナーで協力を申し出る(社会貢献をしたい!!)

在宅療養シンポジウム

参加費 無料 手話通訳あり

住み慣れた町で 最期まで暮らすために

在宅で療養すること

あなたや、あなたのご家族が、治らない病気になったら…最期をどこで迎えたいでしょうか?
「住み慣れたこの町の、できれば自宅で過ごしたい…」
そんな思いを支えたご家族に、実際の経験を話していただきます。
また、ともに支えた「この町」の医師や看護師などの在宅医療や福祉の担い手も交えて
「この町で最期まで暮らし続ける」ことについて考えてみませんか。



基調講演
住み慣れた町で
最期まで暮らすために
● 太田 秀樹 (おやま城北クリニック院長)

日時 平成 22 年
11月2日火
14:00~16:30 ※13:30開場

会場 牛込笹筒区民ホール
地下鉄 大江戸線「牛込神楽坂」
A1 出口より徒歩 0 分
東西線「神楽坂」2 番出口より
徒歩 10 分
都バス 種 63 系統小滝橋車庫前→新橋駅
「牛込北町」下車

新宿区の在宅療養を支えるしくみ
● 新宿区健康部

パネルディスカッション
● 小西 建吉 (早稲田クリニック院長)
● 秦 美千代 (白十字訪問看護ステーション 看護師)
● 丸山由美子 (新宿区社会福祉協議会)
● 在宅介護を経験されたご家族

申込み・問合せ
NPO 法人 白十字在宅ボランティアの会
TEL (5935) 7708

新宿区 健康部健康推進課健康企画係
TEL (5273) 3494 FAX (5273) 3930
FAX でお申し込みの際は、お名前・連絡先をお知らせください。

主 催 : 新 宿 区

暮らしの保健室はどうして生まれたのか？

口仲間を増やしフラットな関係を築く

地域で活動するさまざまな人や組織とのつながりを丁寧に紡ぐいっぽうで、在宅医療・訪問看護を利用してご家族を看取った経験のある方々とのつながりを大切に育てる

その方たちがボランティアとして大きな力を発揮

自分も何かできる、他人事にはしないという、地域の中の『地域力』の活用につながっていく

権限や義務に縛られないフラットな関係の仲間と、「思い」を共有する



暮らしの保健室はどうして生まれたのか？

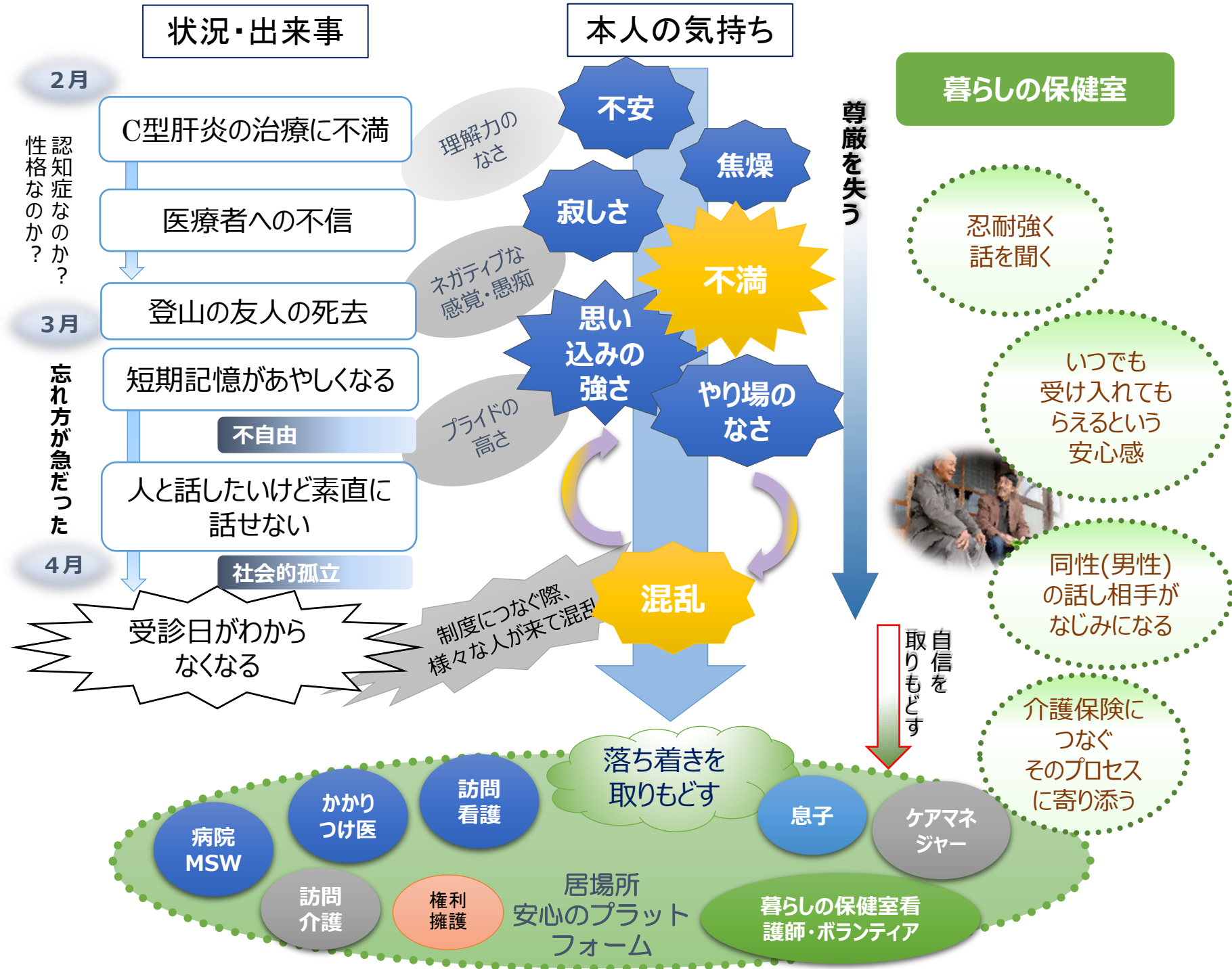
実行する・アクションを起こす

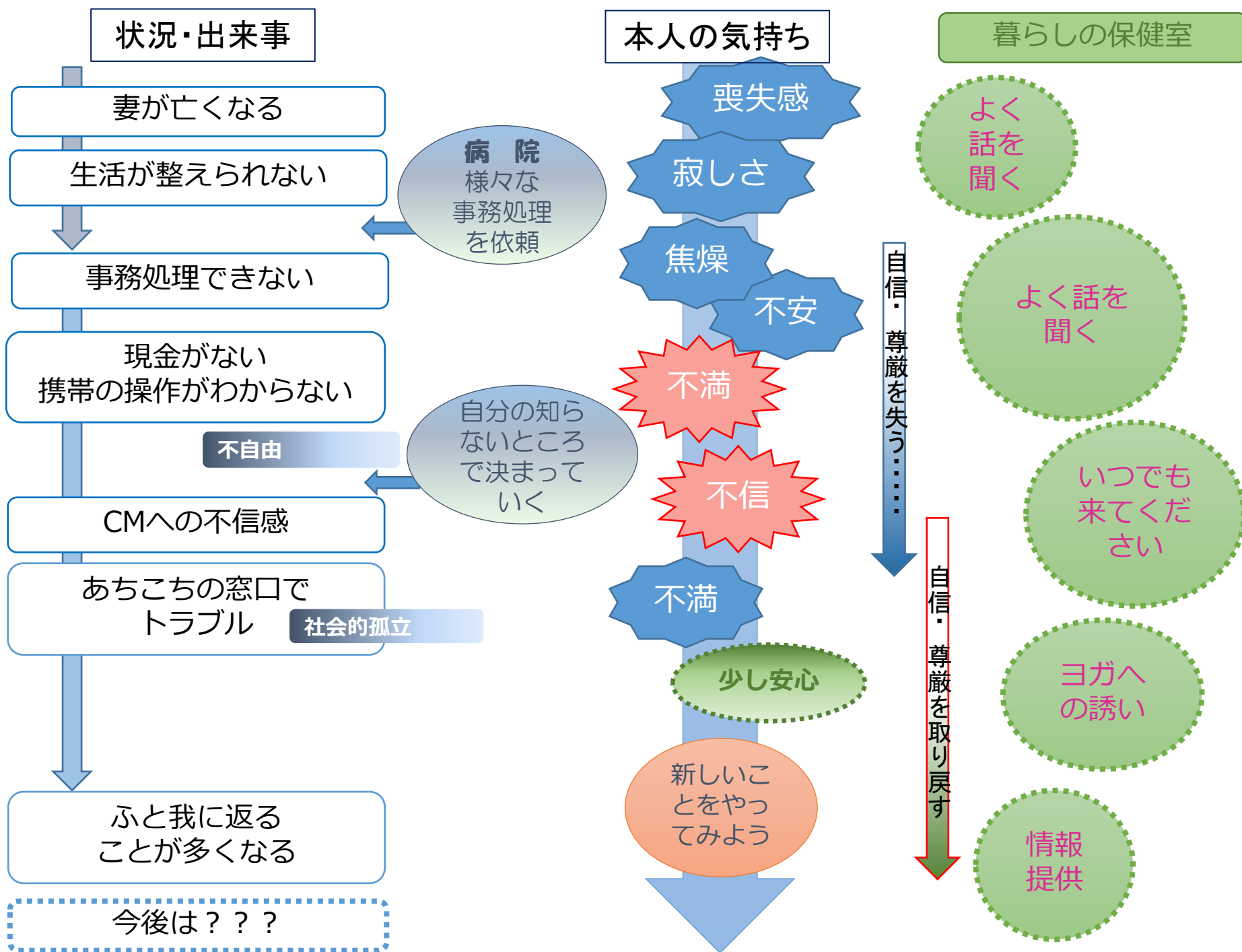
自分たちでできることは何か、構想を描いていたところ、戸山ハイツ(新宿区の中でも突出して高齢化率の高い地域)の商店街の空き店舗を、安価な賃料で提供してくれる支援者の出現

高齢化の進む団地の中の一角に、気軽に立ち寄れる相談支援の場を創設、医療職のいる「暮らしの保健室」として、地域の人とともに育てる

そこで日々積み重ねられるさまざまな体験が、新たな価値を生み、次のアクションへとつながっていく







ご近所の力を組織するには？

- 白十字在宅ボランティアの会の活動
- 聞き書きボランティアの活動
- 民生・児童委員さん、社会福祉協議会の見守り奉仕員さんなどへの研修会で、講師役に
- **活躍の場所があることの意味**
- 訪問看護の利用者が、地域で看取ることができた成功体験の蓄積・伝達
- ご遺族へグリーンケアを実施。声掛けにより、その後は支えられたこと⇒支える側に

訪問看護

介護や医療の専門知識・技術をもとに、自宅や施設で、高齢者の健康・医療・生活からケアを行います。新卒の看護師、及び介護福祉士が活躍の場として、在宅での生活に必要となるケアや、高齢者の生活の質を向上させるためのケアを行います。在宅での生活に必要となるケアや、高齢者の生活の質を向上させるためのケアを行います。

<東市区内訪問看護ステーション一覧>



**板町
ミモザの
家**

公認
介護福祉士
事務長 佐藤 有美子
TEL 57-19-5929
027-2962720

番号	名称	TEL	番号	名称	TEL
1	三軒茶屋訪問看護ステーション	TEL 3228-1815	11	板町ミモザの家	TEL 3209-3888
2	神奈川訪問看護ステーション	TEL 5225-4799	12	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3230-6704
3	早稲田訪問看護ステーション	TEL 5232-8578	13	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3210-2229
4	板町訪問看護ステーション	TEL 5272-4118	14	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3225-2017
5	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3388-1755	15	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
6	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3368-0877	16	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
7	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3308-6078	17	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
8	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3394-3822	18	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
9	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3307-1014	19	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
10	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3388-0877	20	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
11	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3308-6078	21	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
12	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3394-3822	22	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
13	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3307-1014	23	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
14	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3388-0877	24	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
15	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3308-6078	25	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
16	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3394-3822	26	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
17	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3307-1014	27	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
18	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3388-0877	28	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
19	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3308-6078	29	板町東沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253
20	板町南沢訪問看護ステーション	TEL 3394-3822	30	板町西沢訪問看護ステーション	TEL 3279-2253

<訪問看護の内容>

病状観察、薬の服用、食事の摂取、排泄管理(お風呂など)、介護指導、生活指導、療養生活に必要となる方、専門家の目で見守り、自立支援を行います。

病状観察・入浴の介助等
療養生活に必要となる方、専門家の目で見守り、自立支援を行います。

高齢者のケア(認知症ケア)
介護指導・生活指導
食事・栄養指導・調整
生活指導・生活指導

看護小規模多機能型居宅介

病院だけでなく、施設だけでなく。
「看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)」は、ご自宅での療養生活を、看護と介護の両面からサポート。ご自宅での療養生活を、看護と介護の両面からサポート。ご自宅での療養生活を、看護と介護の両面からサポート。



坂町モザの家



10年以上の歳月をかけて、訪問看護と、訪問介護が関わらせて頂いたご家庭。仕事を辞めずに、お母さん、おばさんを最期までみとられたご家族を支えたその家を、看護小規模多機能型の施設へと改築(実際は新築)した経過を振り返ってみる。

現行制度の狭間に落ちる様々な規制などをどうしたら良いのか？



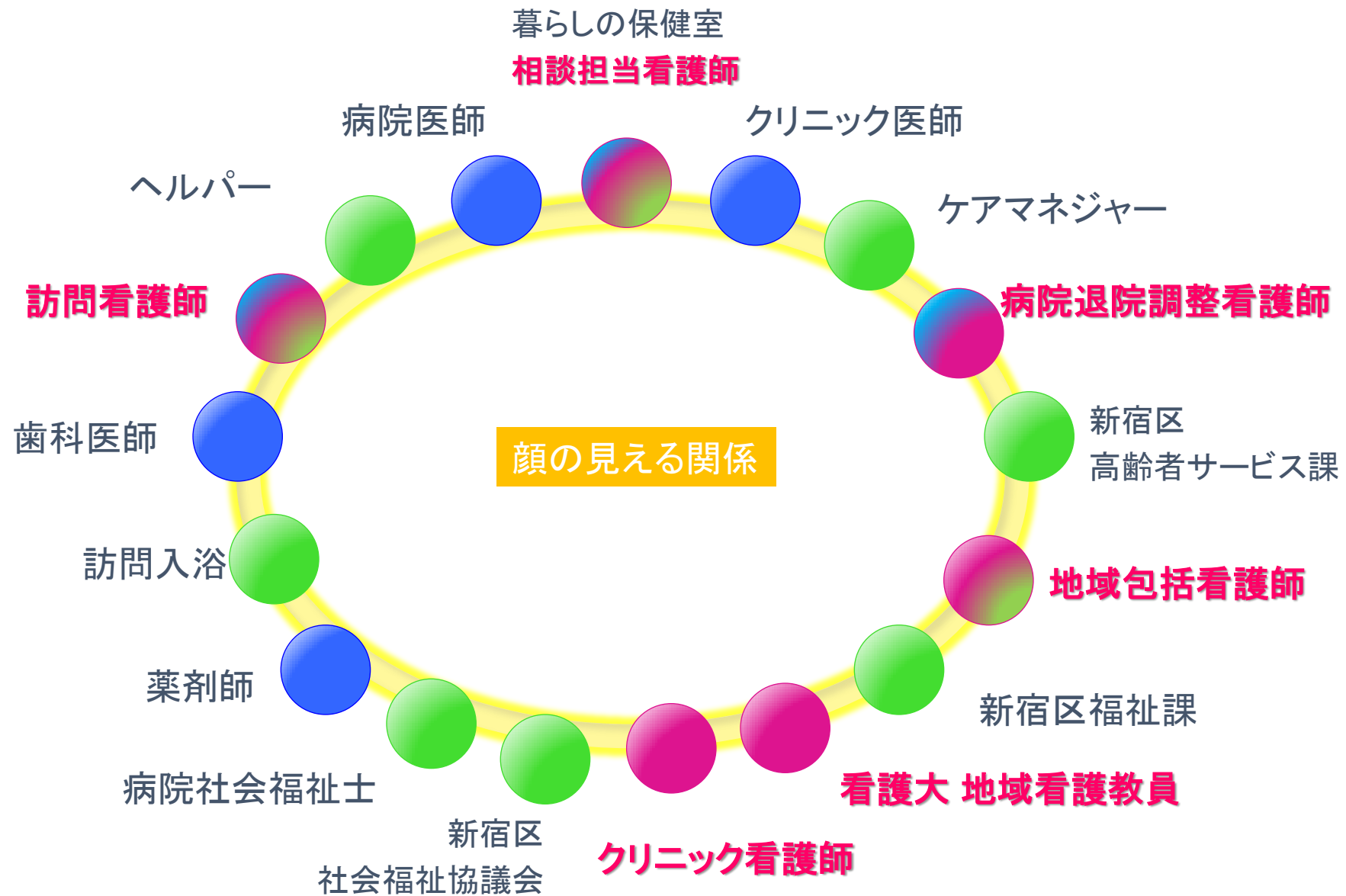
四谷坂町に完成し、2015.9.1開業 **看護**小規模多機能型居宅介護
坂町 ミモザの家（**ミ**ホさんと**モ**トさんの姉妹が住んだ家）

運転ボランティアから介護職へ

- 看多機「坂町ミモザの家」を開設するにあたりはじめは看護・介護職が、運転手兼務の計画だった。実際的には、安全確保の意味で、運転手が必要・・・ボランティアを募集元IT企業勤務で、早期退職した50代の男性が応じてくれた。

「青空の見える職場で人の役に立つ仕事ができる」と、介護の講習を受けて、正規雇用になった。

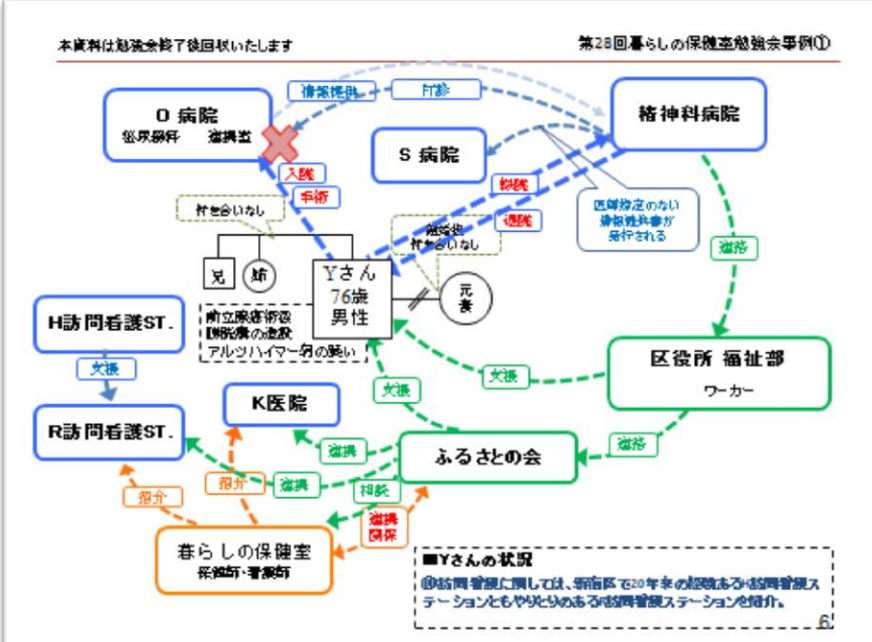
ケース勉強会の主な参加者＝多彩な立場の医療・介護関連多職種

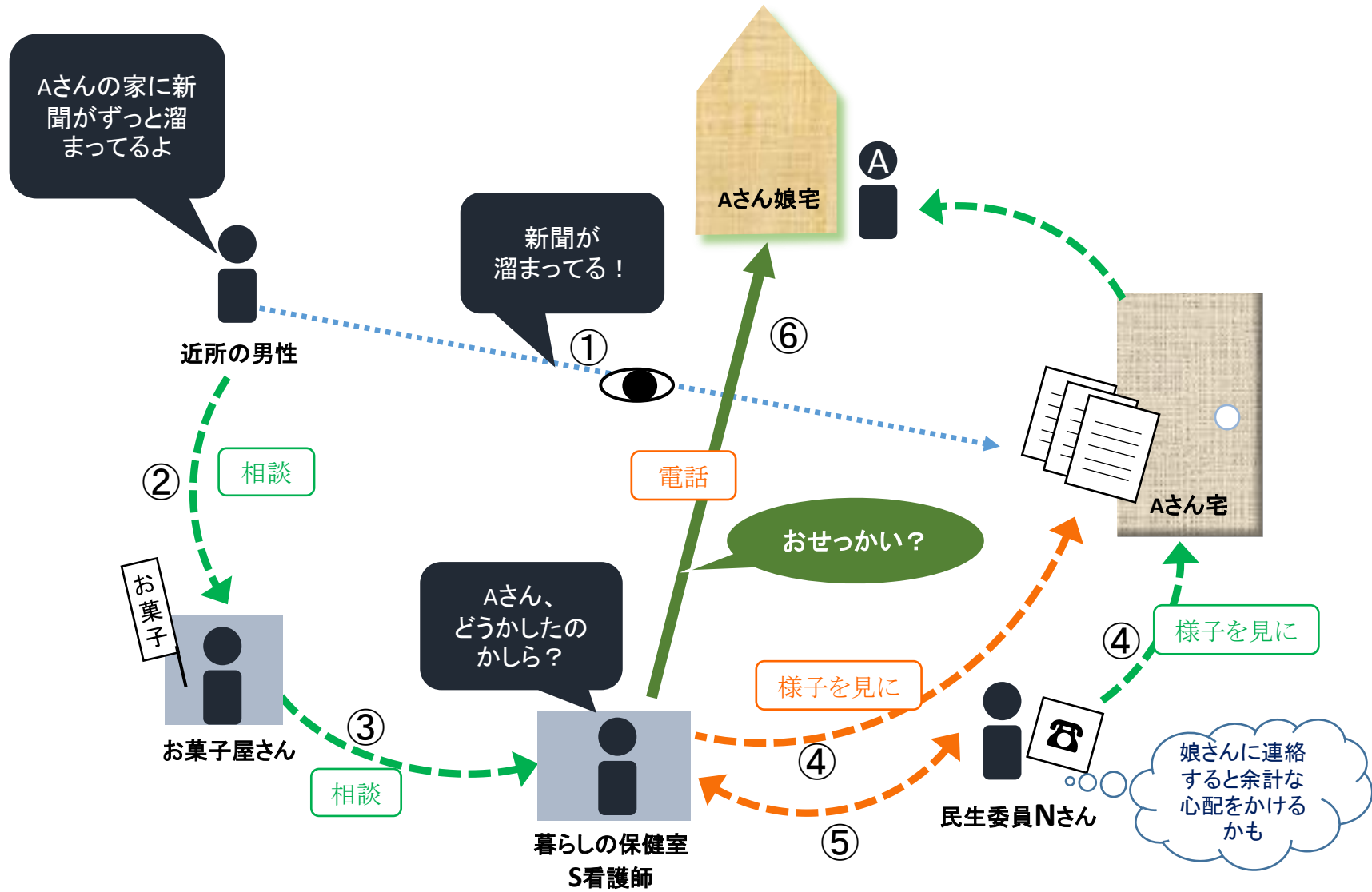


困難を抱えた人を地縁の中で看取る

～血縁を超えた新たな地縁の結び方

■医療と介護の連携のための
「暮らしの保健室 ケース勉強会」より
月1回開催





【論点】
 ● たくさんの方がつながっているように見える地域。しかし、実際には一歩踏み込めずつながれていない現状。どうすれば?? 20

魅力ある職場のPR

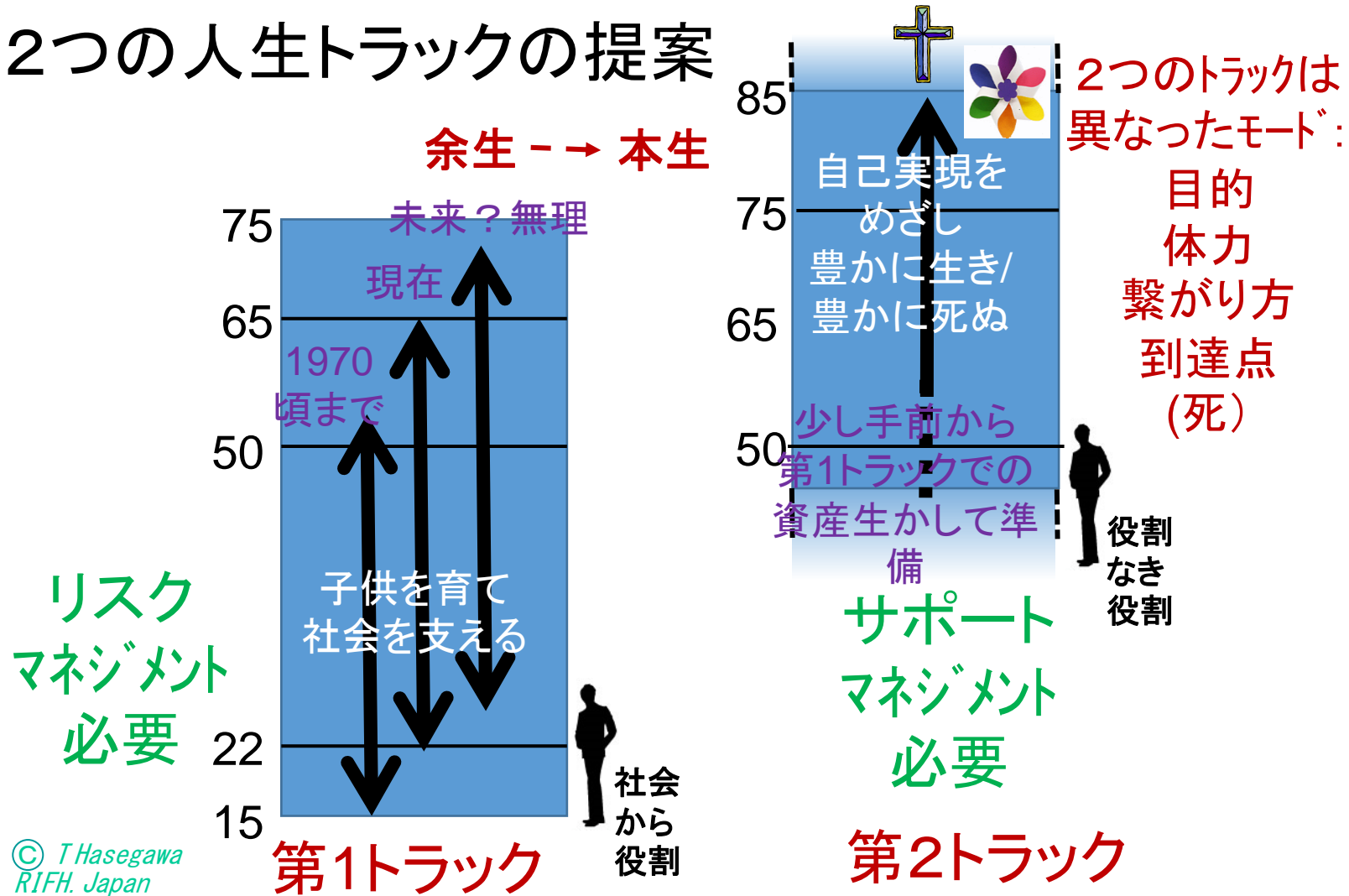
- 広報活動は大事(実践の現場を活用)
- SNSを利用した情報の拡散(facebookの活用など)
- 熱中症予防講座を含めて、新聞・ニュース等への掲載／TV取材ドキュメンタリーを受ける
- TVを見た定年退職間近の看護師からの応募

- その他、保健師職、看護職の第2・第3の職場に暮らしの保健室

- 地域の中で一緒にチームを組んだことのある他職種が看護職に
(当事業所の新卒看護師採用の第1号に)

東京都訪問看護教育ステーション事業への取り組み

2つの人生トラックの提案



教育機関とのコラボレーション

- 高齢化の進む団地の活性化をどうするか？
- 実態調査の必要性
(行政への働きかけ)
- 学生・教員のフィールドワークの現場に
- 井戸端会議の開催
調査の実施→行政へ結果の報告と、提言
- 若い学生たちが生き生きと地域に出ている居場所に

戸山ハイツの
未来の物語をつむごうプロジェクト

戸山ハイツの思い出話！
こんなだったらいいのにね！
こんなことが心配！

夕食前の「井戸端会議」にご参加ください！

戸山ハイツの高齢化51.8%！人口も減り、高齢化も進んでいるけれど、安心して暮らせる『未来の物語』をつむいでいきませんか？まずは、思い出話に花を咲かせながら、日ごろのお困りごとや心配ごと...、本音の本音を出し合ってみませんか？『暮らしの保健室』にお集まりください！

2015年9月28日(月) 午後4時～

場所：暮らしの保健室
直接お申込みください！
03-3205-3114
先着20名様。ご希望者が多い場合には、日程を変更のご案内いたします。
これからの予定：10/19(月)、11/16(月)、12/21(月)

暮らしの保健室
33号棟
戸山小学校
戸山緑地
大久保通り
マザアネ堂

戸山ハイツの『未来の物語』をつむごうプロジェクトは、『暮らしの保健室』と東京家政大学女性未来研究所の共同プロジェクトです。
私も応援しています！
福江 隆子
(東京家政大学 女性未来研究所 所長)

「暮らしの保健室」秋山正子です。いっしょに話していきたいです！
私たちがお手伝いします！
(東京家政大学 学生)

1年間のプロジェクトです！

9月末(予定)
『答えてね！(アンケート)』(12月初旬回収)
全戸にお配りします！井戸端会議を録音したアンケートにお答えください！

2月初旬(予定) (会場未定)
『みんなで知恵を出し合おう！(ワークショップ)』
戸山ハイツの未来をつつわつわいっしょにみんなで考えましょう！

●暮らしの保健室 新宿区戸山2-33-125
電話：03-3205-3114 内線：03-3205-3115
●東京家政大学女性未来研究所 板橋区加賀1-18-1
電話：03-3961-5318(板橋洋子研究室)
●私たちが応援します！ 新宿区、新宿区社会福祉協議会

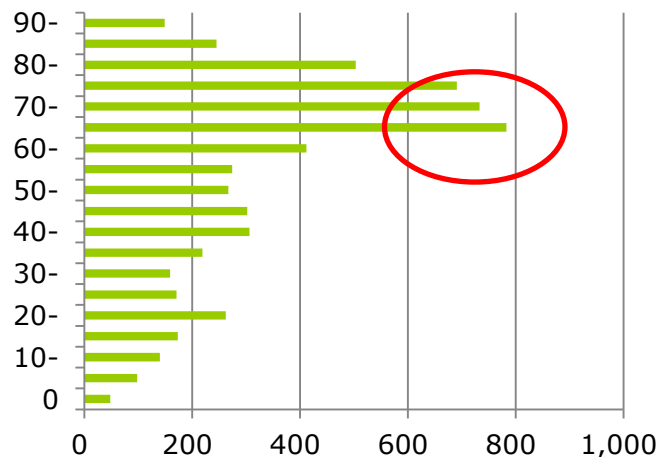
Designed by Tokyo-Kasei Hall

戸山ハイツの今★4人に1人が75才以上

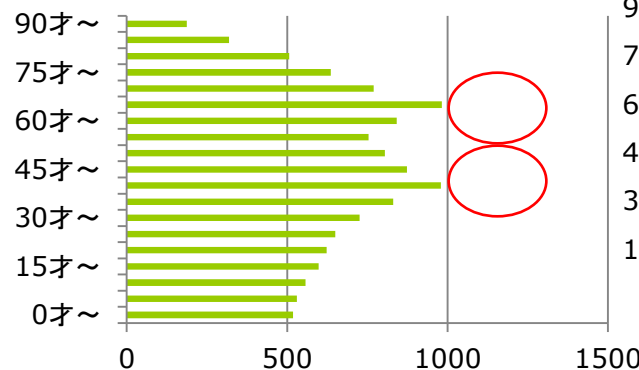
- 新宿区全体と比べると、65才以上で大きなピーク！
- 高齢化は日本の倍！
- 4人に1人が75才以上！

＜人口統計・H27年12月＞
人口 = 5,935人
世帯数 = 3,460世帯
65才以上人口 = 3,104人
高齢化率 = 52.2% > 日本26.1%)
75才以上 = 24.2% > 日本11.2%)

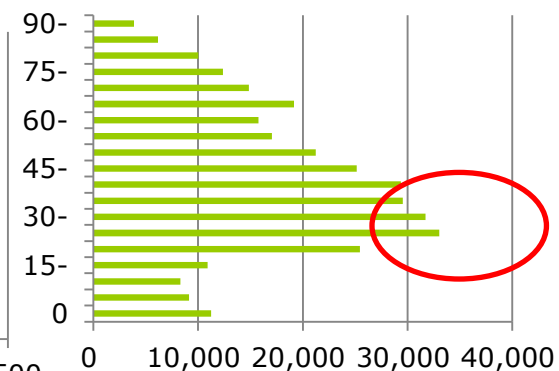
戸山2丁目(H27年12月)



日本全体(H27年12月)



新宿区全体(H27年12月)



戸山ハイツ未来の物語をつむごうプロジェクト★経過



6月17日立ち上げ記念講演
樋口恵子所長



7月2回、9月、10月、11月…

5回の井戸端会議(最後は偶然にも「男の井戸端会議」…新しいつながりが生まれています！

秋山正子さんを囲んで！
いざ、出陣！

- ★チラシ配布
- ★10月中旬：アンケート配付
- 11月上旬：訪問きき取り



あとのお願い訪問
お留守
出しました！
新規配布
お断り！

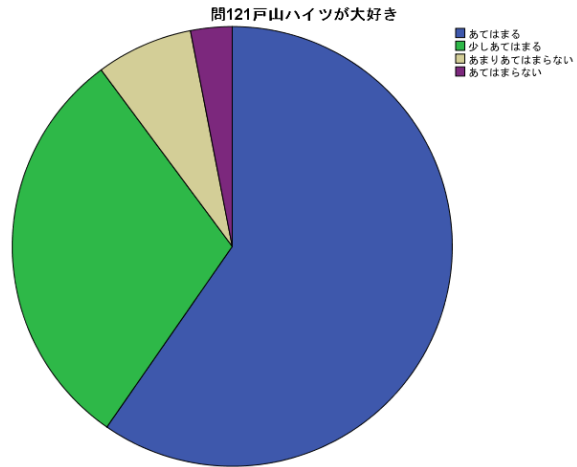
返ってきたアンケート

12月21日(月)
「わいわいワークショップ」
16名参加、4グループ

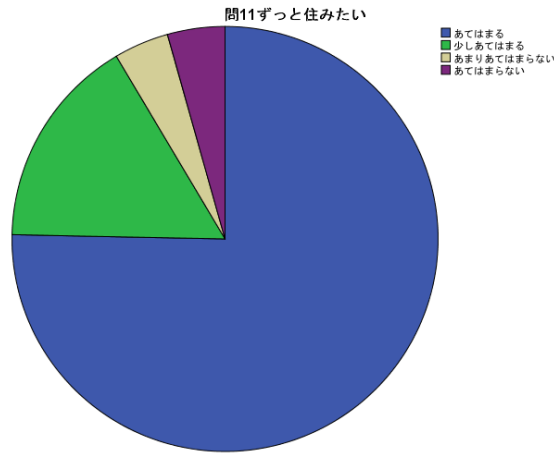
アンケート結果★

戸山H大好き！住み続けたい！助け合いできるといい！

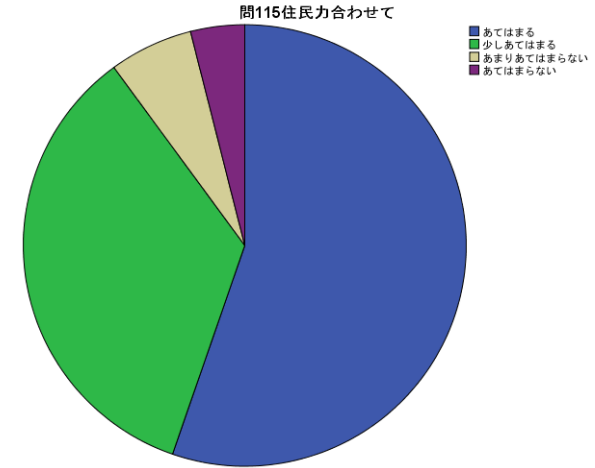
戸山 Heights が大好き (90%)



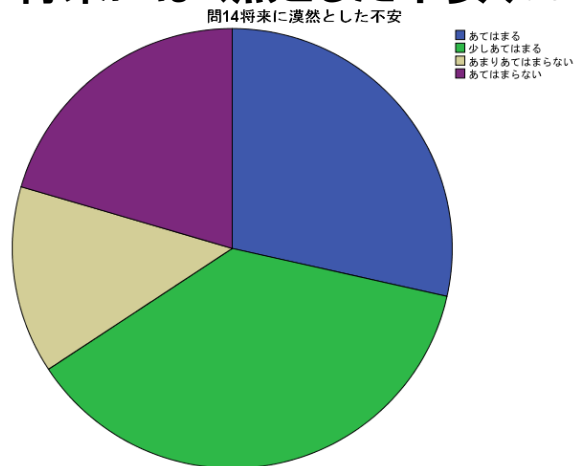
戸山Hにずっと住みたい (92%)



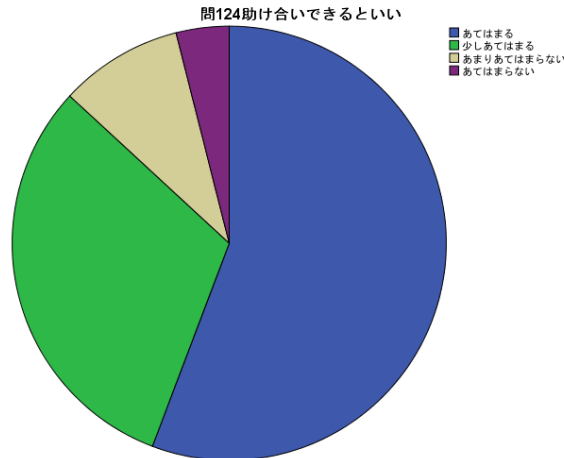
住民が力合わせて！ (90%)



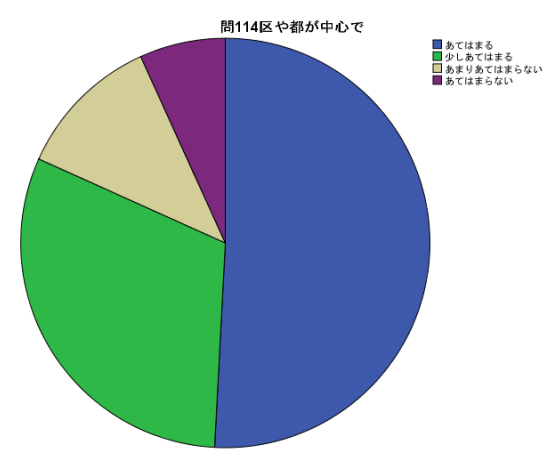
将来にばく然とした不安 (65%)



助け合いできるといい (85%)



区や都が中心で解決 (80%)



ご参加ありがとうございました！(7/7、7/14、9/28、10/19、11/16)

井戸端会議★いろいろな方・ご意見と出会いました

＜全体の困りごと＞

＜個人の困りごと＞

＜良い点＞



自治会役員
のなり手が
いない

若い人・
子供がい
ない

夜など何
か起きたら
どうなるの
不安

戸山の自
然が好き！

認知症の
人をよく見
かける

交流がな
い

頼れる人
がすぐそば
にいない

暮らすのに
便利！

犬の散歩
が賑やか
すぎる

エレベ
ーターがな
くて困って
る

ドアを閉ざ
すとつきあ
いにくい

陸軍戸山
学校があっ
た由緒ある
土地！

老人ばかり
で先が思
いやられる

新しく入っ
てくる人の
マナー悪

知人の死
が多くてさ
びしい

平屋の頃
から住んで
ます！

ハトの糞で
困っている

団地で男
を見かけな
い(男性)

井戸端か
ら新・おつ
きあいもス
タート！

20名参加、4グループ

ワークショップ(12/21)★出たアイデア

「困っていること」と「もったいないこと」を掛け合わせて「みんなのできる事業」を考えました。

困っている事
欲しいもの

- 自治会がこなせない
- 掃除当番つらい
- 外に出られない
- 階段がキツイ
- ドア開けられない。電球交換
- 坂が多くてたいへん
- 万が一の不安
- 身寄りがいない

- 重いものが持てず
- 食事作れず、コンビニ頼り
- 生活費が足りない。
- 経済的にたいへん
- お金がない
- 働きたい
- ネコが多い
- サロンへの男性参加者が少ない

- 隣近所の交流少ない
- 日常の会話とぼしい
- 若い人との交流欲しい
- 体操の時間ほしい
- 認知症の人の被害妄想 etc.

もったいないこと
使える資源

- 空き店舗
- 空家
- 集会室、公園
- シニア館(男性利用も)
- 暮らしの保健室
- 家のなかの服・家具
- 時間
- 団地住人の力
- 元気高齢者の活力
- 経験者の仕事力(無視されがち)
- 地区には出てこない男性の方々
- 大学生 etc.



みんなのできる事業

「老 交流男女センター」
「サロン」
「ネバーランドフューチャーサロン」
「なんでも@ホームカフェ」
「移動販売相談センター」
「ビアガーデン戸山」

「助っ人参上！！」
「戸山ハイツ・コミュニティバス」
「腐葉土で利益還元」



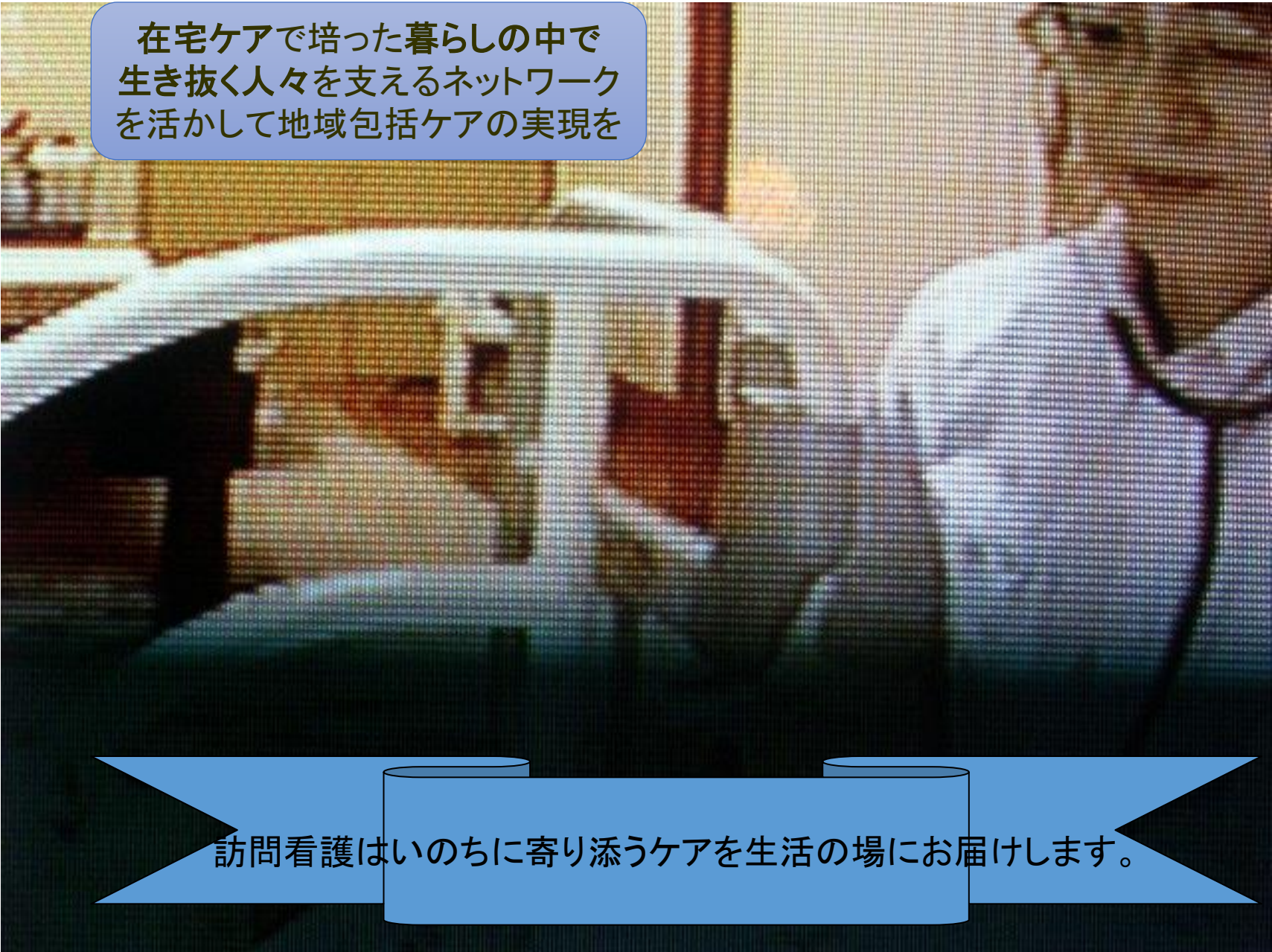
「サロン」を求める声が
全4グループから上がった。

予防に力点を置く医療と介護の連携

- 高齢者ことに後期高齢者の中で80歳を超える人々の生活ニーズは、医療的なニーズも合わせて、予測を持って見通すことが必要
(新宿区では85歳以上になると6割が要介護)
- 医療・介護ニーズを重度化させないための予防は「生活を支える視点をもった」医療者の早めの介入が必要 ⇒ システムの工夫
- がん医療も含めて、予防から治療途中の十分な相談機能の充実と、看取りケアまでの継続性が重要

働き手の確保の重点施策は？

- 福祉先進地域を実現させるために、福祉人材の確保は重要課題
- 働き手が地域に戻ってこれる土壌を作る
- 都内に住みながら通える職場環境は出来ないか？ 保育の充実
は必須！
- 公営住宅の空き家の調査及び活用の工夫で、若い福祉人材の確保
にも好影響を期待
- 空き家の活用で小規模他機能施設などの推進を！



在宅ケアで培った暮らしの中で
生き抜く人々を支えるネットワーク
を活かして地域包括ケアの実現を

訪問看護はいのちに寄り添うケアを生活の場にお届けします。