武蔵野地域包括ケア研究会

「武蔵野市の地域包括ケアの現場から見た現状と課題
～多職種から多面的視点で検証する～」

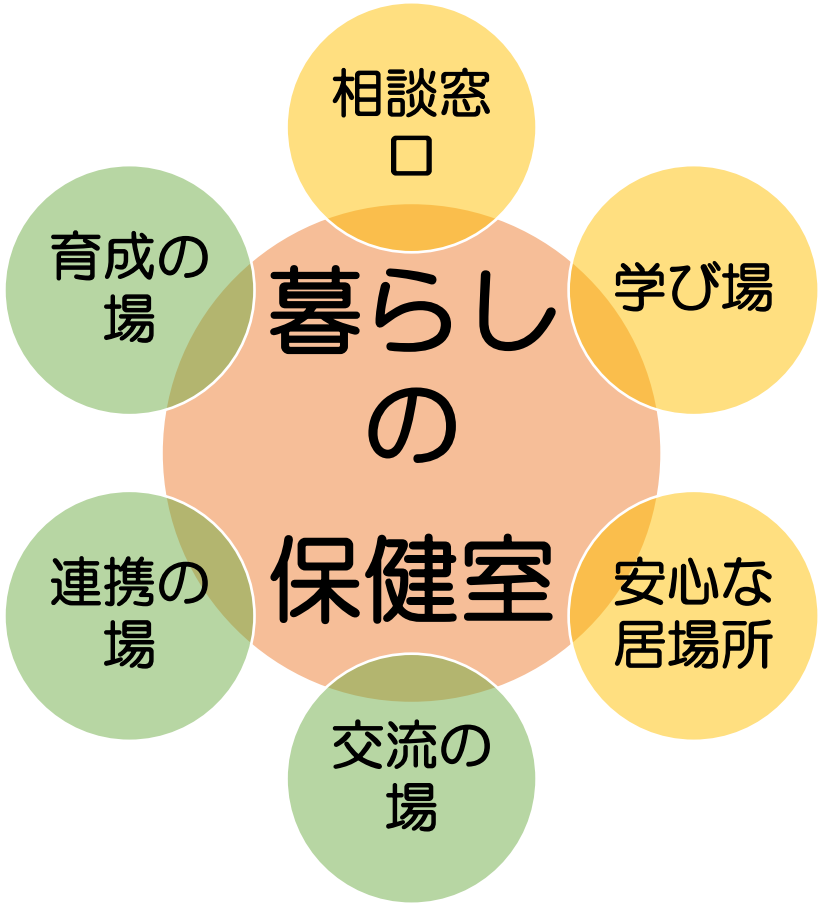
ikiなまちかど保健室みゅちゅある
代表　丹内まゆみ

2023年１月17日

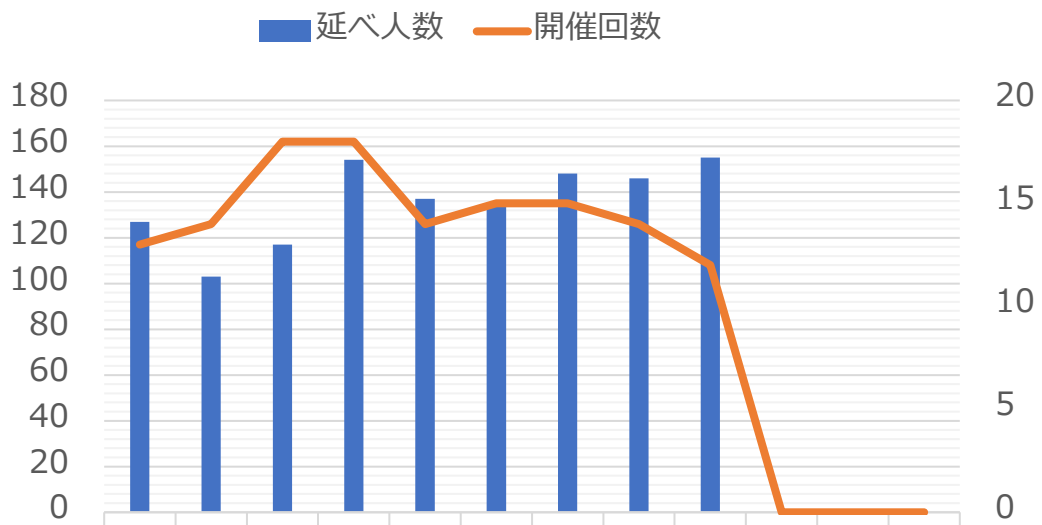
「暮らしの保健室」

- **運営メンバーに、その地域で経験豊富な看護や保健医療福祉の専門家がいる**
- **相談は「無料」で「予約なし」**
- **暮らしの保健室６つの機能のうち、①②③の機能がある**

①暮らしや健康に関する「相談窓口」
②在宅医療や病気の予防についての「市民との学びの場」
③受け入れられる「安心な居場所」
④世代を超えてつながる「交流の場」
⑤医療や介護、福祉の「連携の場」
⑥地域ボランティアの「育成の場」



令和4年度保健室活動実績



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
延べ人数	127	103	117	154	137	134	148	146	155			
開催回数	13	14	18	18	14	15	15	14	12			

利用者延べ人数:1221人
プログラム回数：133回
（令和4年12月）

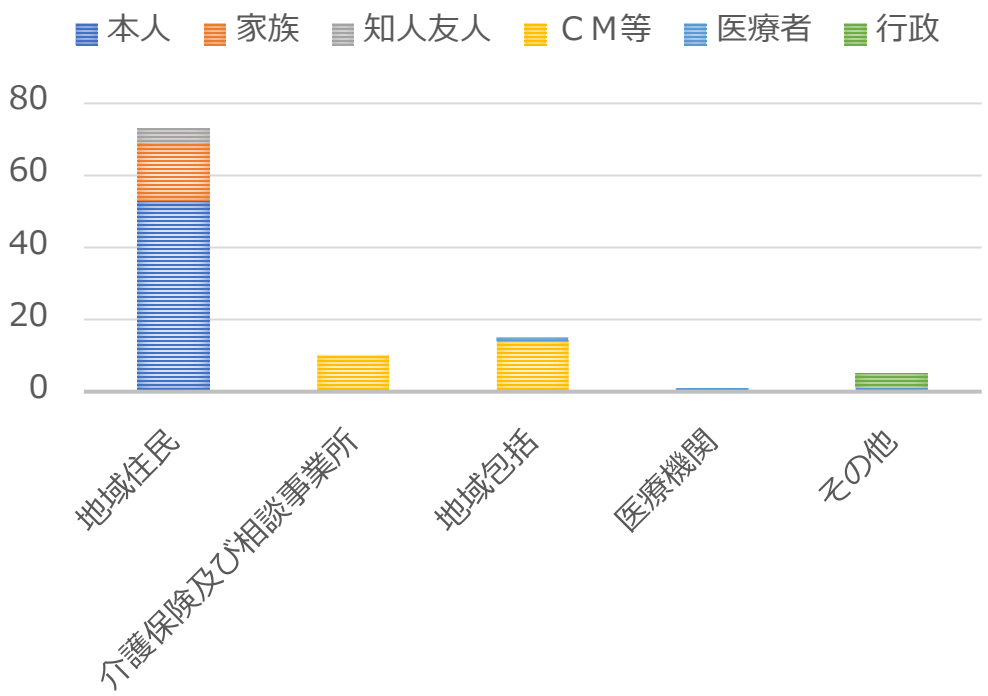
6つの機能を組み合わせながら
健やかな体・心・つながりをモットーに活動

- 武蔵野市いきいきサロン
- ZOOM講座（導入～利用の場～ホストまで）
- ZOOM使ってみよう
- ZOOMで会いましょう(80歳の壁読書会など)
- オンライン手話ソング
- オンライン健やかヨガ
- 1on 1
- つむぐと＆みゅうちゅあるコラボものづくり
- 市内団体健康講座外部講師(ACP、フレイル予防など)
- 杏林大学保健学部実習受け入れ、講義
- 自分らしく暮らすを支える研修会
- オンライン手話ソング発表会
- 武蔵野市さくらまつり参加

相談窓口　安心な居場所　学び場　連携の場　交流の場　育成の場

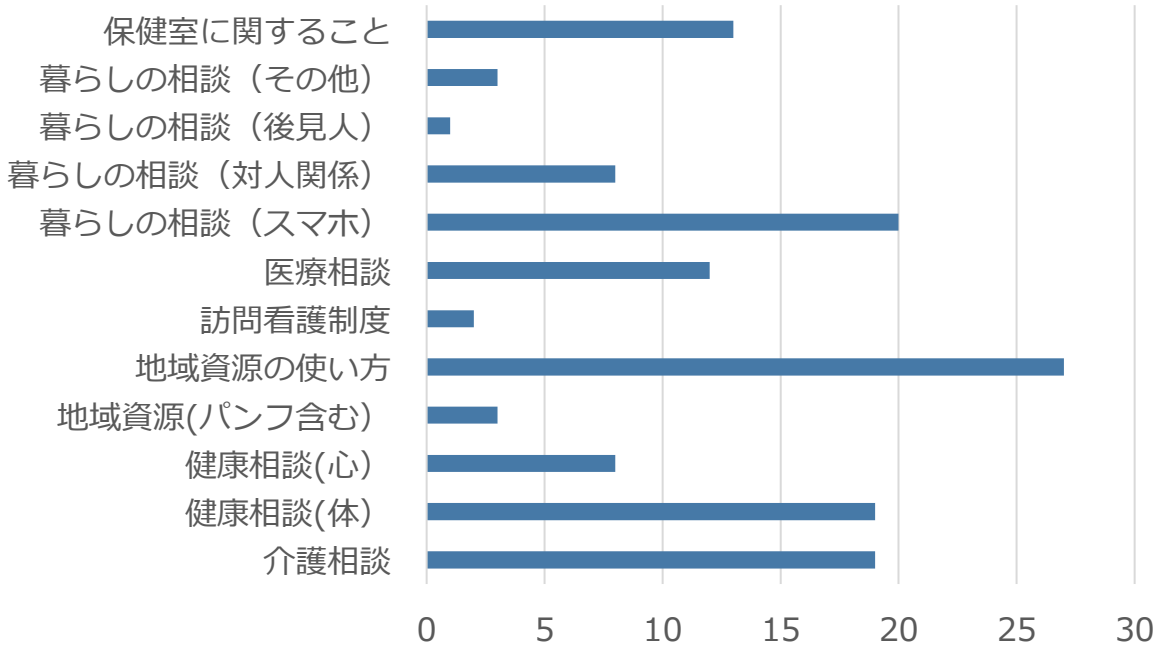
相談窓口

相談依頼



・相談依頼の７０％近くが地域住民である
・地域包括と連携することが増えている
・障害分野から相談がくるようになった

相談内容

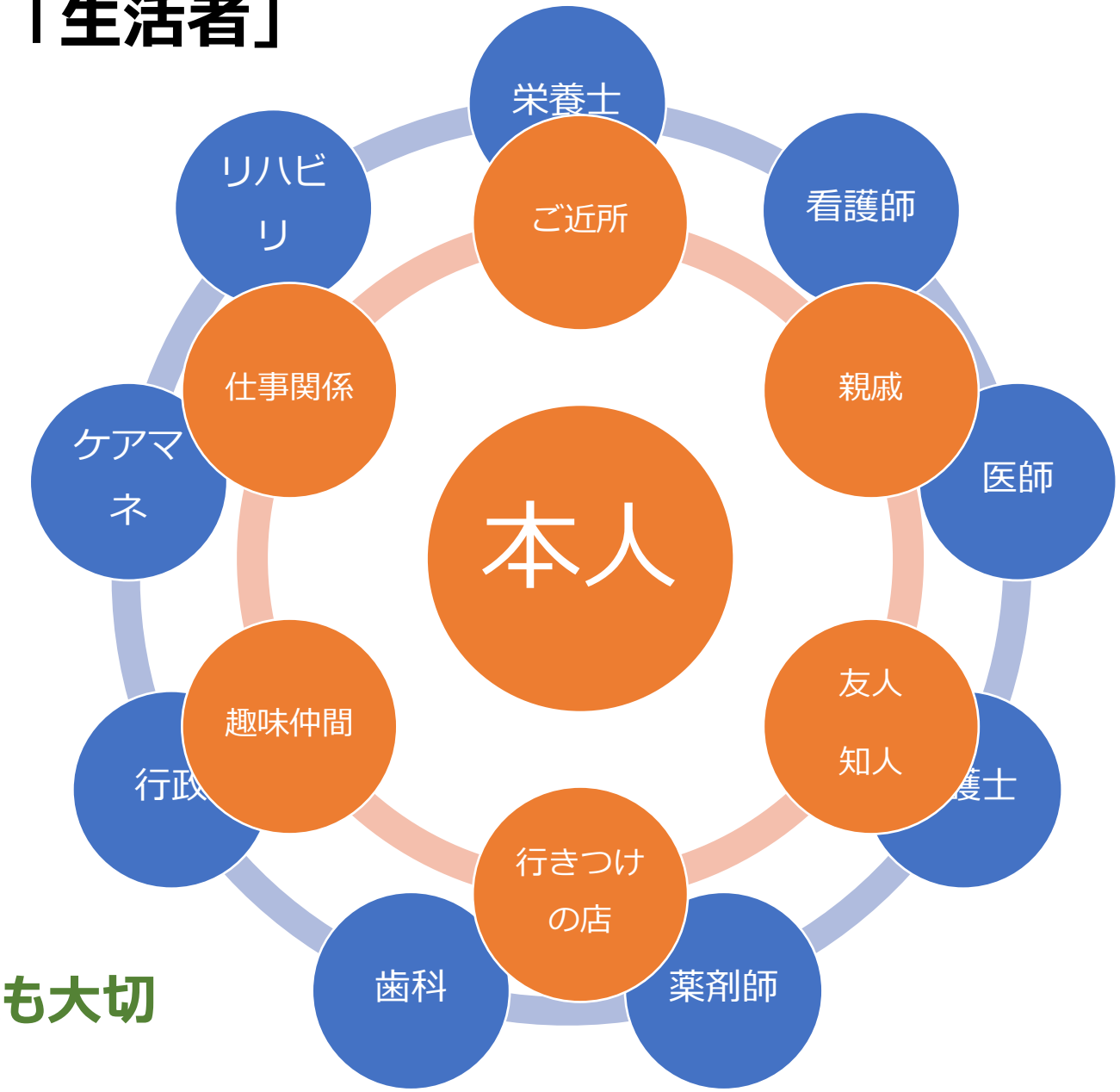


・暮らしに関する相談23.3%
・医療・健康に関する相談28.4%
・介護に関する相談15.3%
・地域資源の使い方に関する相談32.8%

保健室のみなさんの声その１

- 自分は死んじゃうんだから、あとは残されたものでやってくれればいい
- 財産のことはちゃんとやっておかないとと思って、それはやっている
- 何もいわなくてもちゃーんとやってくれると思う
- 自分は妻に看取ってもらう前提だから大丈夫
- ピンピンコロリと逝きたいよ、それが一番いい
- 周りに迷惑をかけたくないわよね
- うん、まだ介護サービスは必要ないと思う
- なんかよくわからないけど、また1か月後にくればいいって医者に言われた
- なんの薬のんでんだか、いわれた通りに飲んでるだけ
- 家で看取る？そんなの無理でしょ？
- 具合が悪くなったら病院に行くからいい
- 地域にそんなサービスがあるなんて、知らない
- 看取りの話、経験談として介護する側のはなしはいくらでもできるけど、
  自分の話に置き換えることが難しい

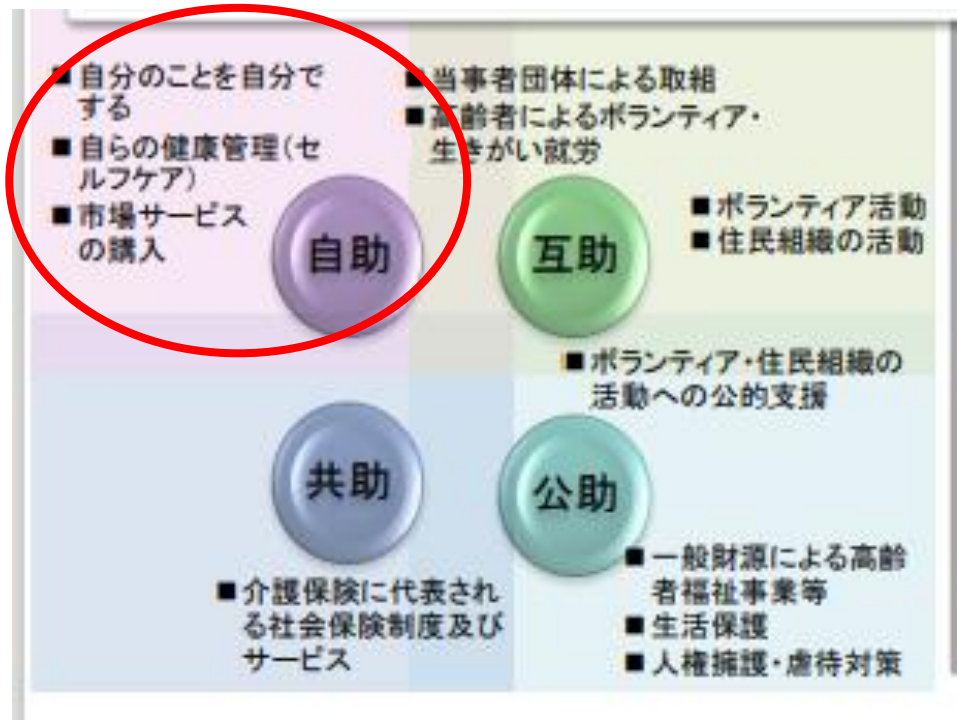
利用者さんは「生活者」



多職種連携での
アプローチが必要

インフォーマルな資源も大切

- 要支援・要介護状態もなっても住み慣れた地域で自分が望む暮らしを続け、人生の最期まで**自分らしく生きる**ことができる地域の構築

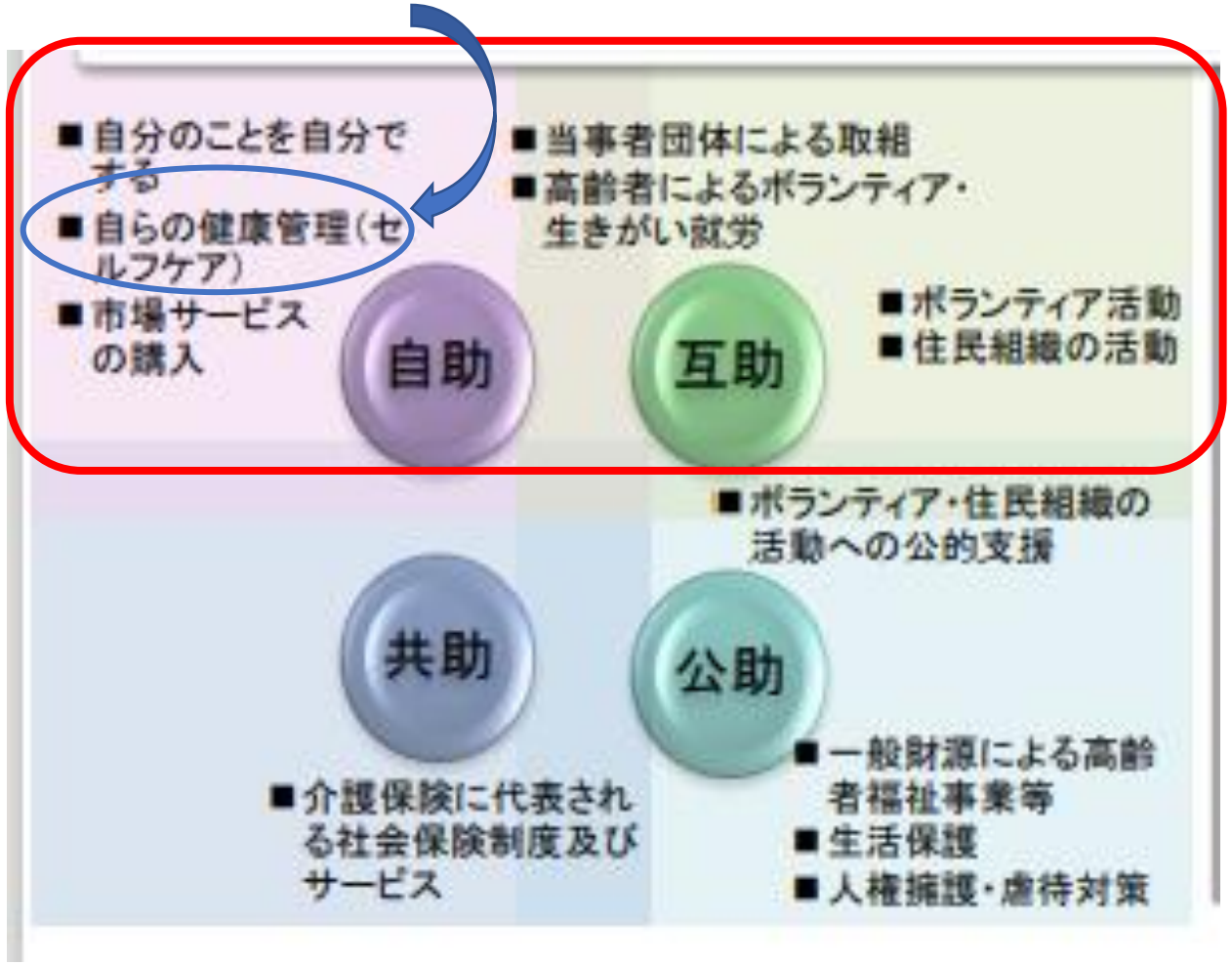


何らかの支援を受けながらも自分の人生に主体的積極的に参画し、自分が望む暮らしを自分自身で創ることが真の自立

保健室のみなさんの声その２

- 骨折しちゃったんだけど、ここで（いきいきサロン）いろんなことを聞いていたから包括に電話をしてケアを頼んだの。すぐに動いてくれて助かった。
- 今はサービスを使わせてもらって、元気になったらやめればいいと思っているわ。
- 自分は一人暮らしだから、ラジオ体操に来なかったらおかしいと思って安否確認してもらう友達を決めて、その友達に鍵の場所を教えているよ
- 同級生が電話してきて、なんだか困っているみたいだったから相談窓口を教えてあげたの。
- 同じマンションで気になる人がいて、声をかけるようにしている
- フレイル気味の知り合いが麻雀がやりたいっていうから、探してやってるの、相手探しに大変だよ

QOL（人生・生活の質）
QOD（終末期の質）死にゆくプロセス
含めて考える



出典：三菱ＵＦＪリサーチ＆コンサルティング
「＜地域包括ケア研究会＞地域包括ケアシステムと地域マネジメント」
（地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業）、
平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業、2016年

自助と互助の力を引き出す工夫や仕組みを強化し協働する意識を高める

- 自分事としてリアル感をもって自分が望む暮らしを真剣に考える。
- そして、周囲の者と対話をしながら自分の暮らしを自分自身で創るという意識を高める。
- 自分を気にかけてくれる者を作る努力をする。
- 自分ができること、得意なことは誰かのために役立つ可能性があり、自分ができないこと苦手なことはヘルプを出せば、きっと誰かが気づいて助けてくれると信じてみる。
- お互いに迷惑をかけ合って世話をかけ合って暮らすことを受け入れる。
- 互いに知り合うためには、なんでもいいので知り合う場がたくさんあるといい。なければ新たに創ればいい
- こういったことを専門職や地域住民が一緒に学ぶ場が必要である。
- さらに、専門職は生活者である利用者の力や地域の力を引き出しながら自分らしく生きる力を支援していく視点を忘れずにもちつづける。
- 地域で活動する専門職は真に人と街の可能性を信じるマネージメントが必要である