

武蔵野地域包括ケア研究会

「暮らしの保健室活動の実際」

ikiなまちかど保健室みゅちゅある

代表 丹内まゆみ

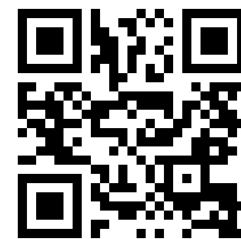
2023年11月28日

株式会社みゅうちゅある 基本理念

私たちは、病気や障害、年齢に関係なくお互い様の精神でお互い助け合いながら、住み慣れた地域で、誰もがその人らしく最期まで暮らし続けられる街づくり＝コミュニティづくりをめざします

2013年11月5日設立

◆ikiなまちかど保健室みゅうちゅある（暮らしの保健室）2016年11月～
開室状況：2020年4月からリニューアル。現在はオンラインや屋外を中心に活動
スタッフ：看護師1名、ボランティア（ケアマネジャー1名、地域住民7名）
対象者：地域住民や医療介護保健福祉の専門職の方



保健室ができるまで物語

「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」

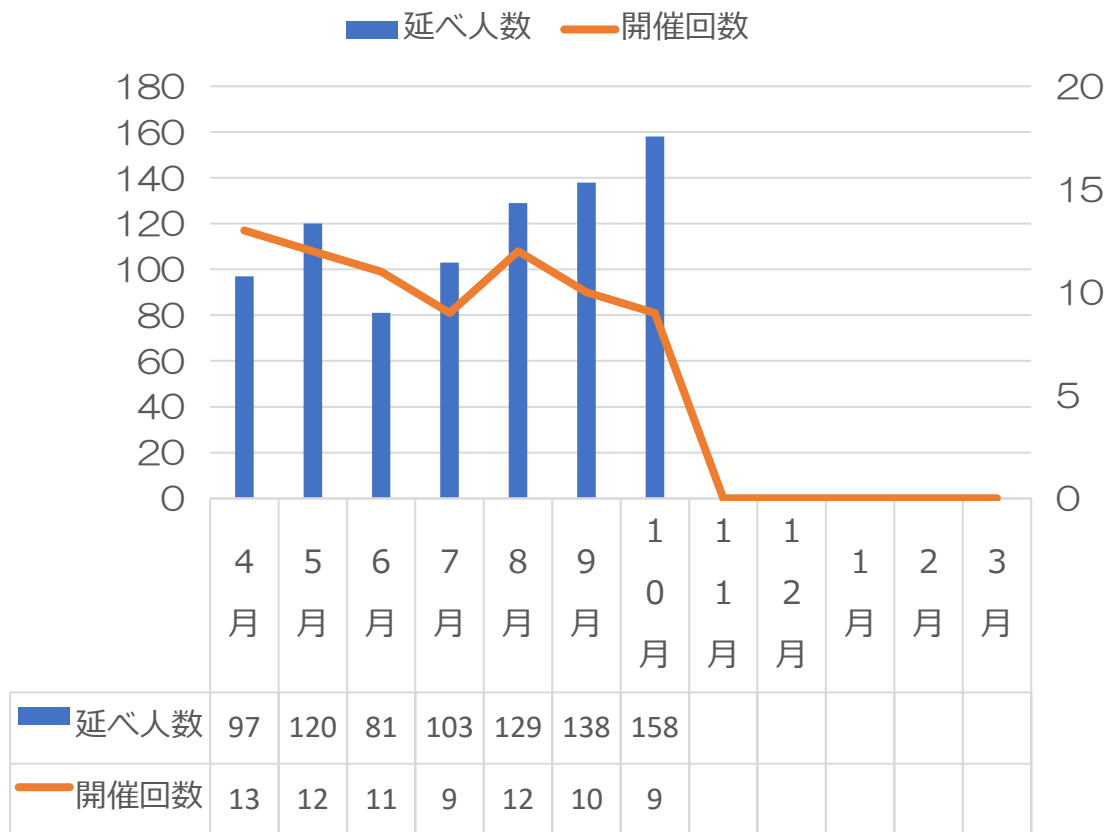
多様な選択肢があり多様な選択ができる、そして地域社会がどんな状態にある人でも理解を深める寛容な地域になるといい

とはいえ、皆がすぐにできるわけでもない。だから、保健室で出会った「つながり」を通して、皆で**対話**をし、**考え**、**行動**し、少しずつ練習をしていく。



保健室は、暮らしを支え、人の力を引き出しながら自己決定を支える伴走者として活動

令和5年度保健室活動実績



利用者延べ人数:826人
プログラム回数：76回
(令和5年10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
- ・ 「いい人生だった」と言えるために聴いて・話して・考えよう！
- ・ 市内団体健康講座外部講師(ACP、医療介護講座)
- ・ ZOOMで楽しみ、学ぶ
- ・ ZOOM講座
- ・ オンライン健やかヨガ
- ・ 足のことを知って正しく歩く講座
- ・ 杏林大学保健学部実習受け入れ、講義
- ・ オンライン手話ソング
- ・ つむぐと&みゅうちゅあるコラボものづくり
- ・ ウェルフェア・フェスティバルin桜堤
- ・ いきオンライン手話ソング発表会
- ・ いきサロン活動発表会
- ・ さくら祭り

相談窓
口

安心な
居場所

学び場

連携の
場

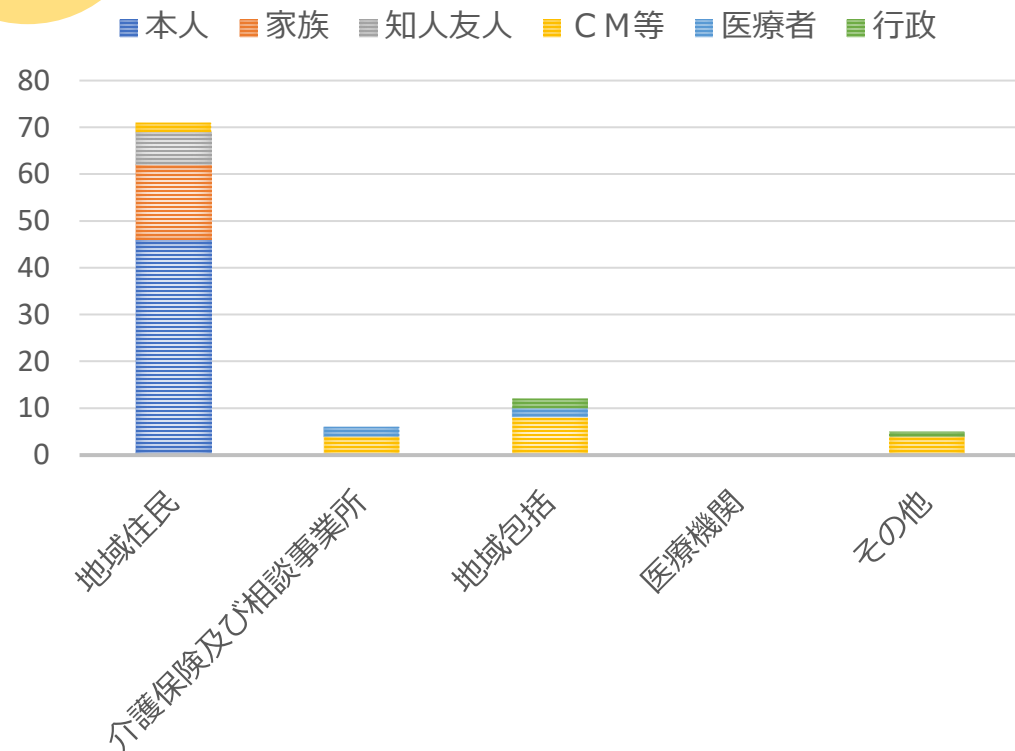
交流の
場

育成の
場

相談窓

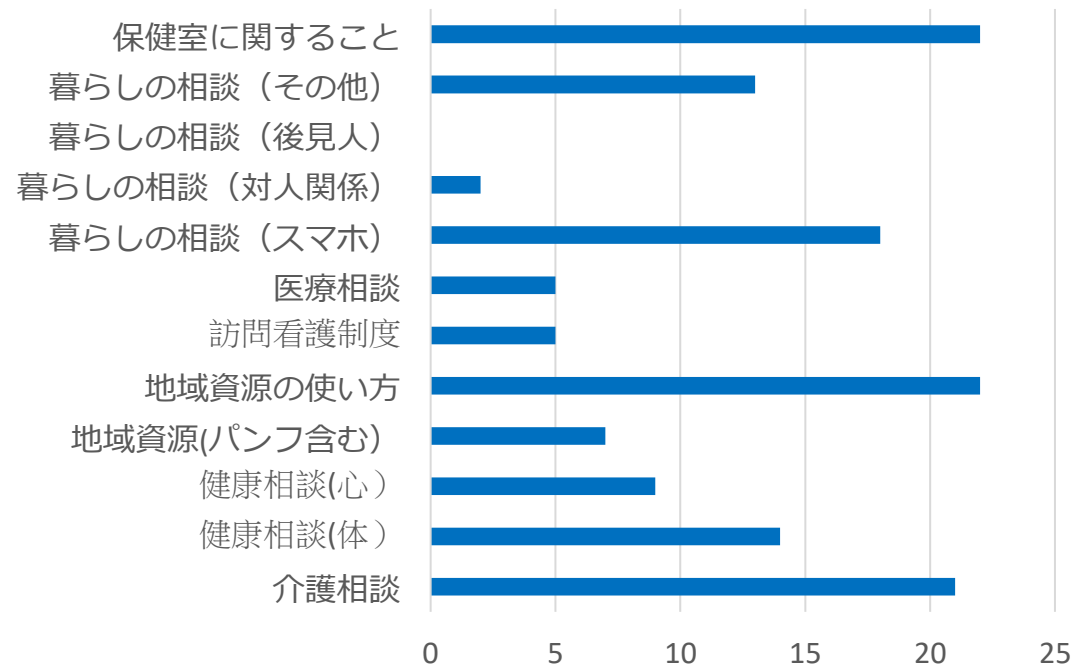


相談依頼



- ・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23.9%
- ・医療・健康に関する相談20.2%
- ・介護に関する相談15.2%
- ・地域資源の使い方に関する相談40.5%

相談窓
□

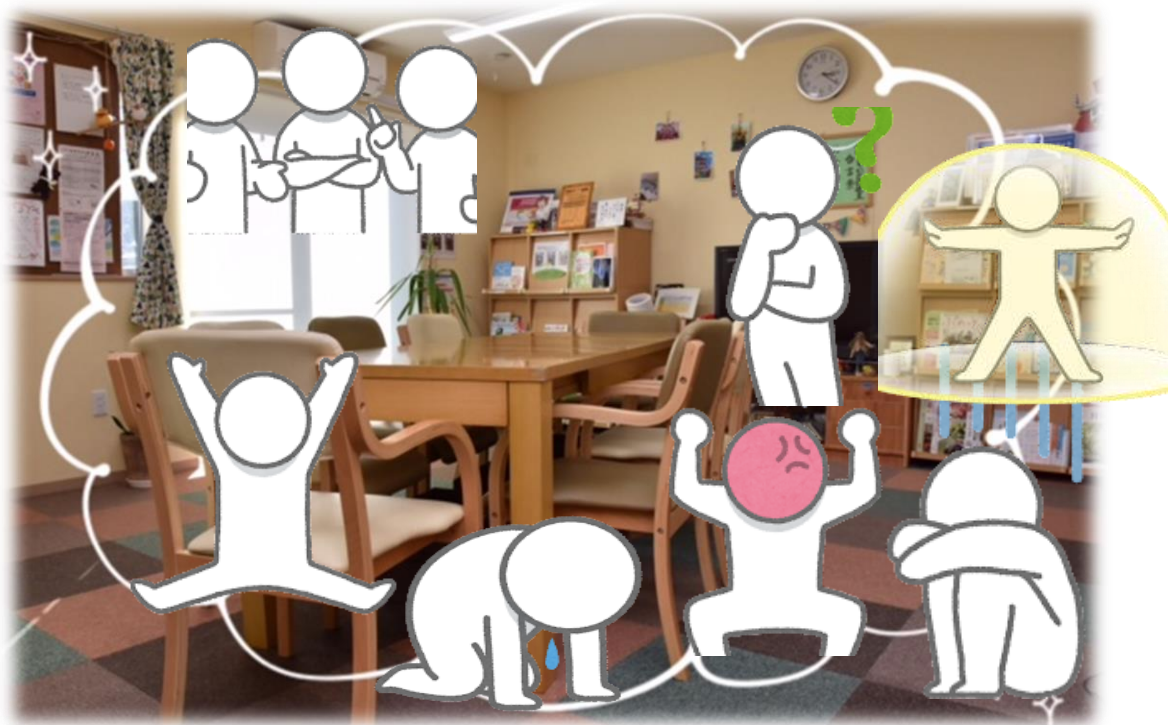
安心な
居場所

連携の
場

- フォーマルなサービスにつながりにくい40歳代男性
- 親亡き後の生活が心配な50歳代女性
- 糖尿病と診断を受け心配になった30歳代男性
- 介護が必要になった夫を心配する80歳代女性

訪問看護を利用中の
家族からの相談

- 認知症の母を介護する70歳代娘
- ひきこもりの母親をもつ30歳代娘
- 認知症の母を介護する60歳代息子



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

- ZOOM講座
- オンライン健やかヨガ
- 足のことを知って正しく歩く講座
- 杏林大学保健学部実習受け入れ、講義
- 「いい人生だった」と言えるために聴いて・話して・考えよう！
- 市内団体健康講座外部講師(ACP、医療介護講座)
- ZOOMで楽しみ、学ぶ
- **武蔵野市いきいきサロン**
- **オンライン手話ソング**
- **つむぐと&みゅうちゅあるコラボものづくり**
- **ウェルフェア・フェスティバルin桜堤**
- **いきいきサロン活動発表会**
- **いきいきサロンオンライン手話ソング発表会**
- **さくら祭り**



交流の
場

学び場

安心な
居場所

連携の
場

相談窓
口

時間：毎週水曜日10時～12時
※第2水曜日は上記に加え
13時30分～14時30分

場所：桜堤公園で活動
※夏季、冬季はオンラインで実施
内容：ボッチャ、手話ソング、健康教育等



いきいきサロン 「共生社会推進プログラム」

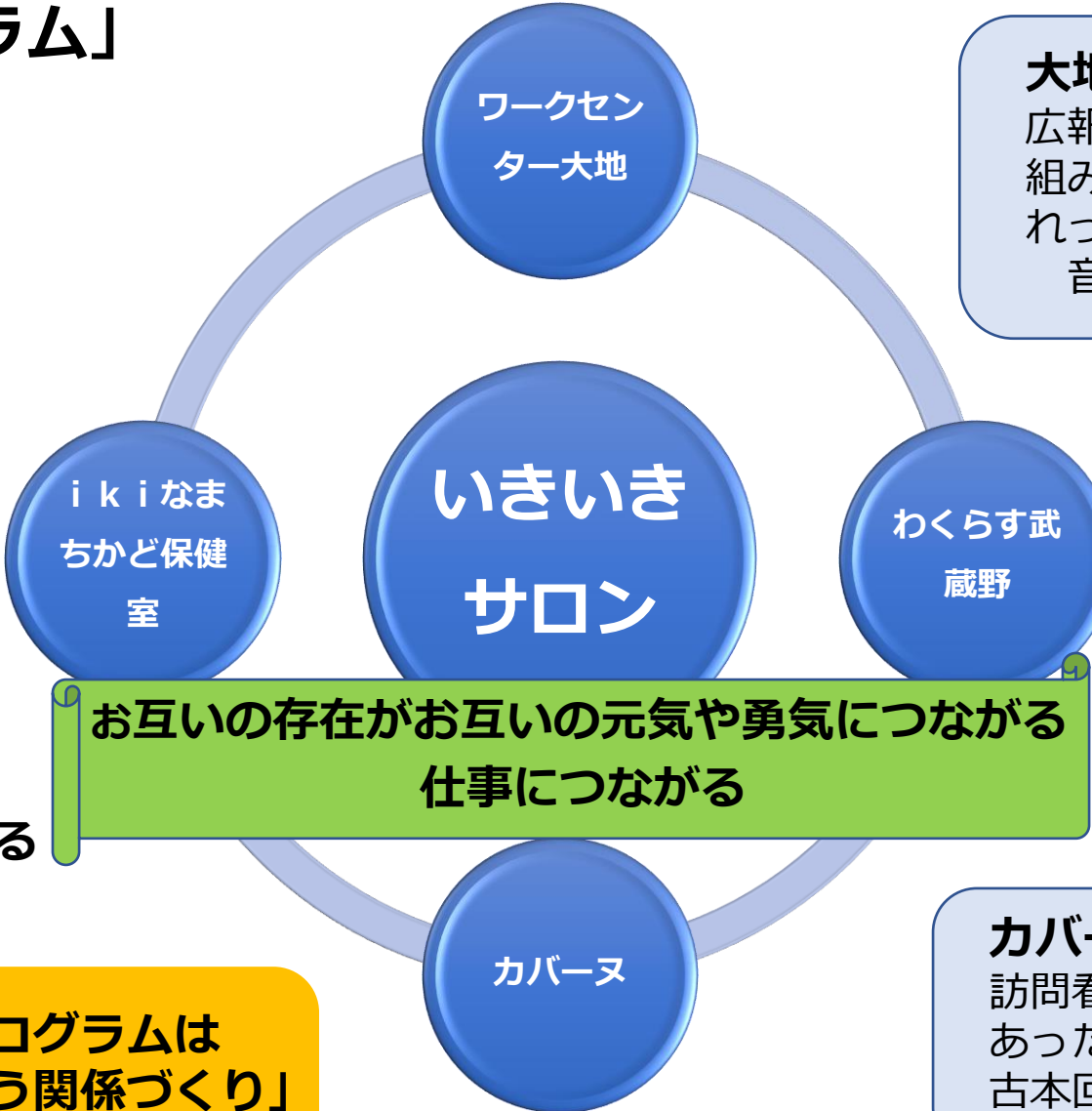
期待できる効果
障害や年齢に関係なく、お互い
ができること役割をもって地域
貢献をすることで自己肯定感が
高まること

顔の見える関係ができることで、
普段の生活の中でも自然に声を
かけ合えるような地域のつなが
りをもつこと

平成29年度～
株式会社みゅうちゅある
ikiなまちかど保健室

いきいきサロン共生社会推進プログラムは
「暮らしの中でお互いに支え合う関係づくり」
を広げてくれるきっかけになる活動

平成31年度～
社会福祉法人武蔵野ワークセンター大地(生活介護)



大地との出会い
広報紙「ぷれっそ」に保健室の取り
組みが掲載。大地のみなさんが「ぷ
れっそ」を届けに来たこと。
音楽、歌が好き！！

令和3年度～
社会福祉法人武蔵野
わくらす武蔵野(障害者支援施設)

カバーヌとの出会い
訪問看護事業と相談事業で交流が
あったこと。
古本回収してくれる、若い！

平成29年度～
株式会社浩仁堂カバーヌ(就労支援施設)

浩仁堂カバーヌ
(就労支援施設)
参加者の声

- ✓ お年寄りとかかわるのが楽しい、**手伝いをもっとやりたい**
- ✓ 最初、年上(高齢者)の中に**参加することにためらいがあったが、楽しくみなさんと過ごせてよかった**
- ✓ 挨拶やハキハキ喋るなど関わり方を意識することができてよかった
- ✓ 参加することで**充実感があってよかった**
- ✓ 高齢の方と関わり、持っている力や体の状態が違うんだなと勉強なった
- ✓ 年上の方へのかかわり方など自分自身の振り返りにもなった

浩仁堂カバーヌ
(就労支援施設)
スタッフの声

- ✓ **就労を目指す利用者にとっては、目上の方と関わることでコミュニケーションの練習になる**
- ✓ サロンの手伝いやお年寄りと話をすることで、**やりがいや達成感、満足感を感じて自信をもつことにつながっている**
- ✓ いつもの古本作業と違う作業ができることで作業にメリハリができてマンネリ化にならない
- ✓ カバーヌ以外の場所での利用者の様子や考え方等**新たな一面を知ることができた**

ikiなまちかど
保健室
参加者の声

- ✓ **古本の回収もしてもらって助かったよ**
- ✓ **若い人と交流ができると若返る**
- ✓ **すごく混んでいた電車のホームで「ねーねー」と声をかけられて私のことを覚えていてくれて、うれしかった**

**ワークセンター
大地・わくらす
参加者の声**

- ✓ 赤い洋服を買いにいきたい
- ✓ なかなか覚えるのが大変ですけど、みなさんと一緒にやれるので頑張れます
- ✓ みんなと一緒にがたのしーい

**ワークセンター
大地・わくらす
スタッフの声**

- ✓ 手話ソングを若い人にも伝えて、教える役になっています
- ✓ ここで一緒に覚えた「にじ」を成人のお祝いの日に、みんなでやりました。
- ✓ 大地の職員以外の方々と交流する貴重な機会となっている
- ✓ 参加しているお二人が活動を楽しみにしていて、実際にいきいきと参加している

**ikiなまちかど
保健室
参加者の声**

- ✓ この時間をとても楽しみにしています。
- ✓ ○○さんなら、きっとできると思うわよ。大丈夫よ
- ✓ 日々の仕事の話をしてもらえて、どんなことをしているかよくわかりました

障害がある方たちが色をつけた素材で、
シニアの方たちがステキな雑貨を作りました。



つむぐとメンバーさん達が
布に色をつけています。
手織りの織生地も作っています。



みゅうちゅあるの
ものづくり難が
何を作るか相談します。



役割を分担して
手作業で制作中...



コラボ商品
完成！

「つむぐと」は社会福祉法人武蔵野（障害部門）の創作活動と店舗の名称です。
「みゅうちゅある」は、暮らしの保健室であるいきなまちかど保健室みゅうちゅあるのことで、



いきいき サロンから 広がる つながり

・どんな仕事しているか
見学にいって見た

- ・施設で創った作品を置いているお店にでかけてみた
- ・施設で創った作品(布)を高齢者が加工してバッグづくり
- ・あーここだったのかあー。古本回収してもらったことがある

- ・「あったかまつり」に行ったら、〇〇さんに会ったよ
- ・友達が本を回収してもらいたって、お願いできる？
- ・地域の方々とつながっている実感がもてるのがうれしい
- ・障害あるなしにかかわらず、いろいろな人たちが参加し一緒に活動できるのはとてもいい
- ・地域の方と交流を持つことで浩仁堂を知ってもらって、買取のご依頼もつながってありがたい
- ・知っている人も近くににいるから、いいじゃない。「ここに決めた」と、住まう場所の選択に影響？
- ・武蔵野の地域で暮らす利用者にとっては、みゅうちゅあるとつながることで新たな社会資源を知ることができた

ある日の「カバーヌ」

買取りに出発



本のクリーニング



引き取ってきた本



連携の
場

安心な
居場所

つむぐとさんのFacebookに
「この布、誰か使ってくれませんか？」と掲載あり。
保健室から問い合わせをしたことがきっかけになり活動開始



社会福祉法人武蔵野

つむぐと

iki なまちかど保健室

✕ みゅうちゅある

障害がある方たちが色をつけた素材で、
シニアの方たちがステキな雑貨を作りました。



つむぐとメンバーさん達が
布に色をつけています。
手織りの織生地も作っています。



みゅうちゅあるの
ものづくり隊が
何を作るか相談をします。



役割を分担して
手作業で制作中...

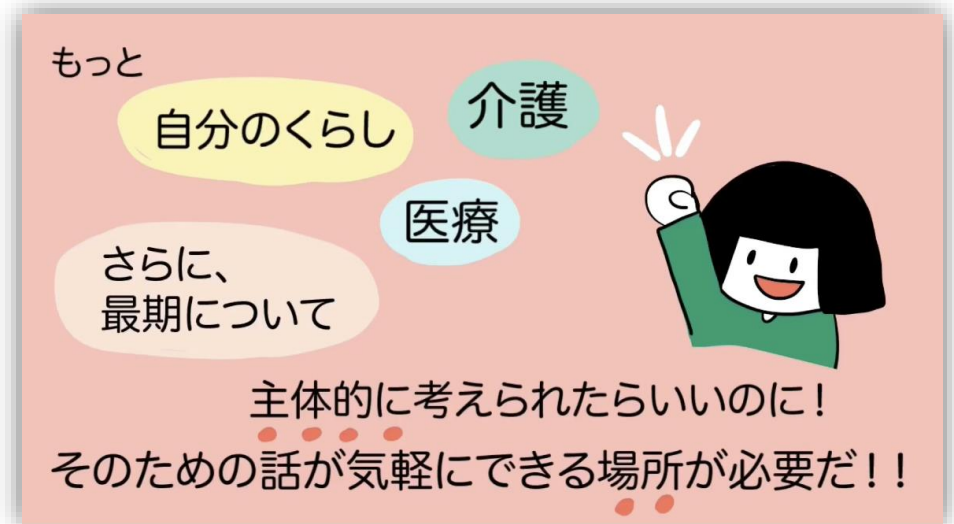


コラボ商品
完成！

「つむぐと」は社会福祉法人武蔵野（障害部門）の創作活動と店舗の名称です。
「みゅうちゅある」は、暮らしの保健室である iki なまちかど保健室みゅうちゅあるの事です。

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

- ・ ZOOM講座
- ・ オンライン健やかヨガ
- ・ 足のことを知って正しく歩く講座
- ・ 杏林大学保健学部実習受け入れ、講義
- ・ 「いい人生だった」と言えるために聴いて・話して・考えよう！
- ・ 市内団体健康講座外部講師(ACP、医療介護講座)
- ・ ZOOMで楽しみ、学ぶ
- ・ 武蔵野市いきいきサロン
- ・ オンライン手話ソング
- ・ つむぐと&みゅうちゅあるコラボものづくり
- ・ ウェルフェア・フェスティバルin桜堤
- ・ いきいきサロン活動発表会
- ・ いきいきサロンオンライン手話ソング発表会
- ・ さくら祭り



【地域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ばいい
- 財産のことはちゃんとやっておかないと思って、それはやっている
- 何もいわなくてもちゃんとしてくれると思う
- 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

学び場

暮らしの中の看取りを 専門職と地域の人と 一緒に考える場



協賛：公益財団法人 在宅医療助成 義実記念財団 | k | なまらかど医療福祉のつちゆるる研修会

「いい人生だった」 と言えるために 聴いて、話して、考えよう！

みなさんは、自分の人生の最終段階をどこでどのように過ごしたいでしょうか？
自分がどのような病気で人生の最終をむかえるかを選択することはできませんが、
どう過ごすかは自分で選ぶことができます。
今回は「暮らしの中の看取り」をテーマにみんなで一緒に考えてみましょう。

日時 令和5年 **10月1日(日)**
13時30分～16時(開場13:15)

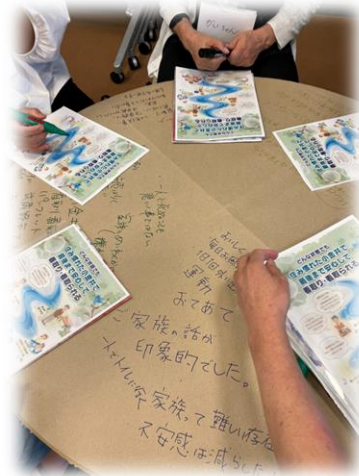
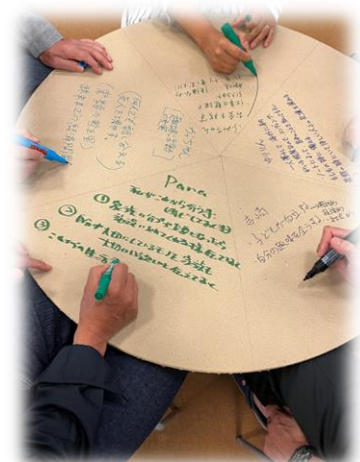
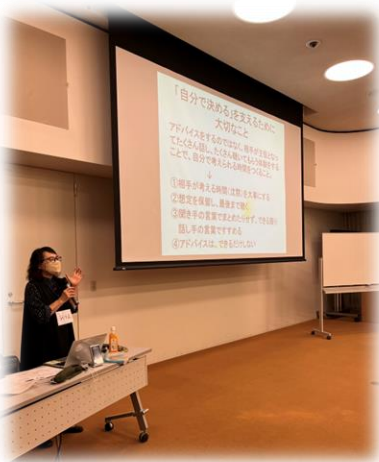
場所 武蔵野プレイスフォーラム(4階)
東京都武蔵野市境南町2-3-18

定員 40名

講師
小金井ファミリークリニック NPO法人くみあき共同代表理事 大井 裕子氏
ひとづつ工房 esco代表 ナースフシリテーター 浦山 絵里氏

お申込 QRコード 内容紹介動画

●オンライン参加無料 社会福祉法人武蔵野つむぐと



【地域のみなさんの声その2】

- ・ここで（いきいきサロン）で、いろんなことを聞いていたから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良いと思っているわ
- ・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
- ・訪問看護や訪問診療ってどこでどうやって受けるんだか全然知らなかった。こんなサービスがある
ことを知って暮らし方の選択肢が増えた
- ・なんでもかんでも予定通りってわけではなくて、予定通りにいかないこともあるということが
わかった
- ・人生の最終段階のことを決めるって言ったって、そう簡単じゃないよなあー（しみじみ）
- ・ACPに興味関心もなく、できれば考えたくないと思っていたけど、ACP等に関する記事に目をとめたり
ChatGPTで「ACP」と検索してみた

保健室の活動をするにあたり大事にしていること①

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**がいるとは？

そこに看護師や保健師がいればよいということではない

- 地域や暮らしの中に溶け込み地域の様子がわかり
- 行政や地域住民や専門家たちとつながりをもって
- 地域に興味関心をもって活動することが求められている。
- 多様な地域住民同士をつないだり、行政と住民をつないだり、専門職と地域住民をつないだり等だれかと誰かをつないだり、
- 地域の力を見つけ、つなぎ、巻き込んでいく力が必要である。
- そして、課題を見つけて提案できる力が必要とされている。

専門職としてというよりは、コミュニティの一員として
専門職の役割を果たす・・・そんな感覚を大事にしたい

私、〇〇の専門職だけど
〇〇についてみんなに伝え
たい。伝える場が欲しい

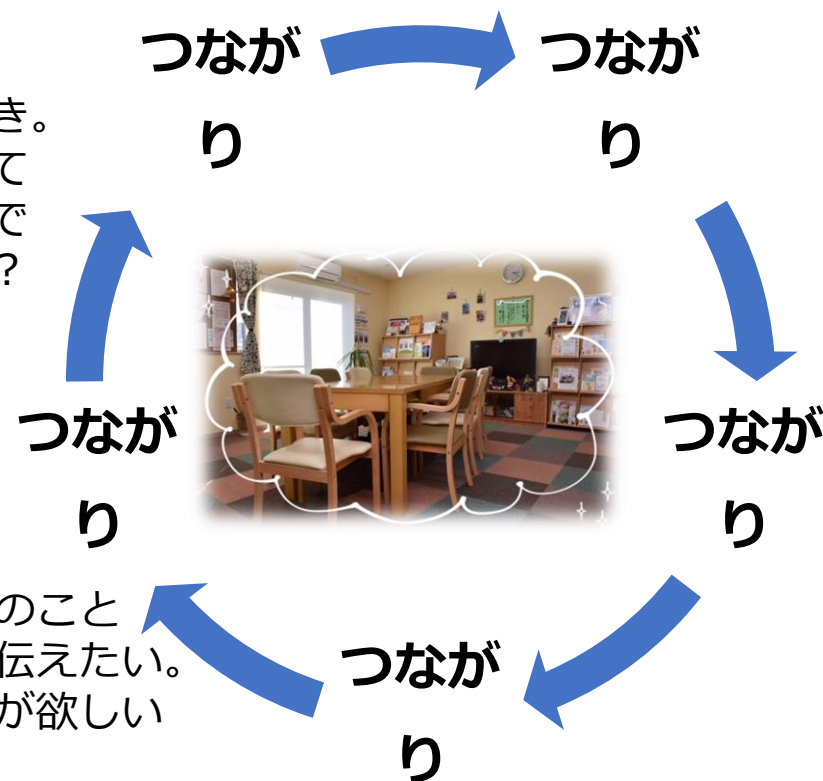
私、〇〇なこと
困ってて。どうし
たらいいだろう？

私、〇〇が好き。
〇〇を生かして
何かお手伝い
できないかしら？

私、〇〇のこと
みんなに伝えたい。
伝える場が欲しい

地域のフォーマルな
資源

私の友達が、〇〇が得意で
役に立つことがあれば
お手伝いしたいって・・・



保健室の活動をするにあたり大事にしていること②

人が幸福とを感じるための要素 PERMA

Positive Emotion

たのしい、うれしいといった
ポジティブ感情

Engagement

無我夢中で没頭できる
こと

Achievement

達成感

Meaning

人生に目的や
意義

Relationship

他の人との関わり



好き！やりたい！得意をいかして
活躍の場を作り（しかけ）
みんなが健やかに元気になるまち

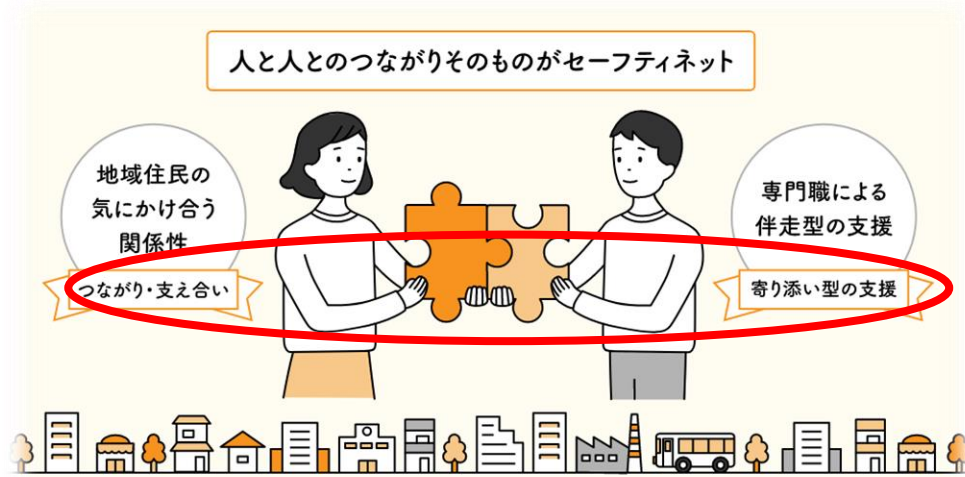


今、地域で活動するにあたって思う地域の課題と自分の役割

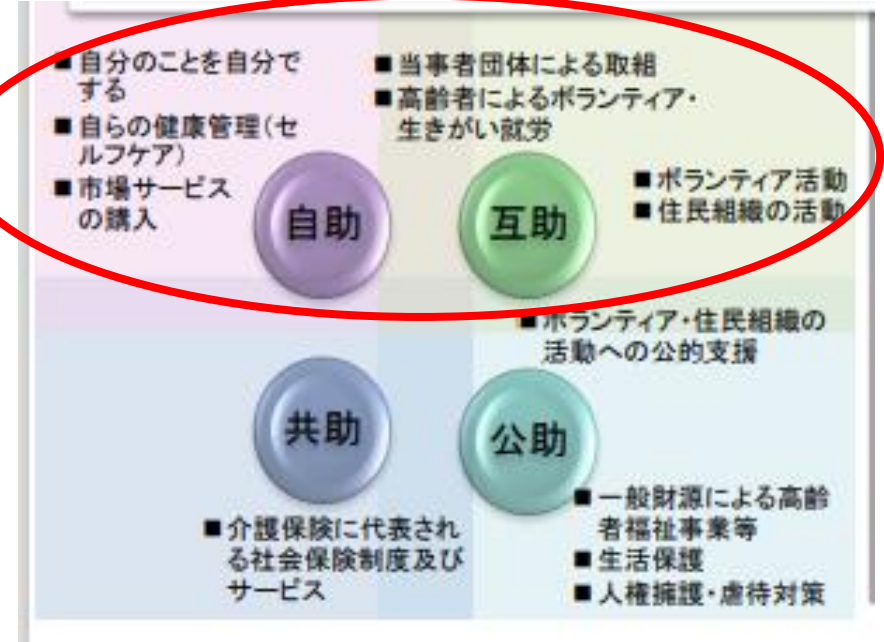
- 自分事としてリアル感をもって自分が望む暮らしを真剣に考える。
- そして、周囲の者と対話をしながら自分の暮らしを自分自身で創るという意識を高める。
- 自分を気にかけてくれる者を作る努力をする。
- 自分ができること、得意なことは誰かのために役立つ可能性があり、自分ができないこと苦手なことはヘルプを出せば、きっと誰かが気づいて助けてくれると信じてみる。
- お互いに迷惑をかけ合って世話をかけ合って暮らすことを受け入れる。
- 互いに知り合うためには、なんでもいいので知り合う場がたくさんあるといい。なければ新たに創ればいい
- こういったことを専門職や地域住民と一緒に学ぶ場が必要である。
- 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ジメントが必要である

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

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ことが真の自立



誰もが自分事として
互いに聴き合えることができると
地域の人たちが互いに人の力を
引き出しながら、
自己決定を支える伴走者になる



2020年からリニューアルをし、保健室活動を継続してきた結果、保健室の活動はやっぱり止められない

- 地域ケア会議や個別ケア会議に呼んでもらい健やかな暮らしのお手伝いができる
- 役割を一緒に見つけ、自分の健やかさを引き出すお手伝いができる。
- 訪問看護の利用者や家族にも役立つ場ということがわかってきた
- 看取り経験をしたばかりのご家族さんの話を7年前に家族のお看取りをした家族が話を聴くピアサポートの取り組みができた
- シニアたちが自分たちでZOOMのお話会を立ちあげて楽しんでいる
- 話を聴き合う場ができると様々な貴重な体験話が出てくる。それがまた参加している人たちの学びになる
- ACPに興味関心もなく、できれば考えたくないと言っていた方がACP等に関する記事に目をとめたり、ChatGPTで「ACP」と検索をするなど行動変容が起きた
- それでもやっぱり人生の最終段階の過ごし方について、我がごととして考えることが難しい現状がある