

コロナ禍に負けない地域づくり ～自立支援・重度化防止 介護予防・健康増進～

令和4年2月15日（火）
桑名市北部西地域包括支援センター

ぷらっとカフェ

体操会立ち上げ

認知症サポーター
養成講座

救急医療情報キット周知

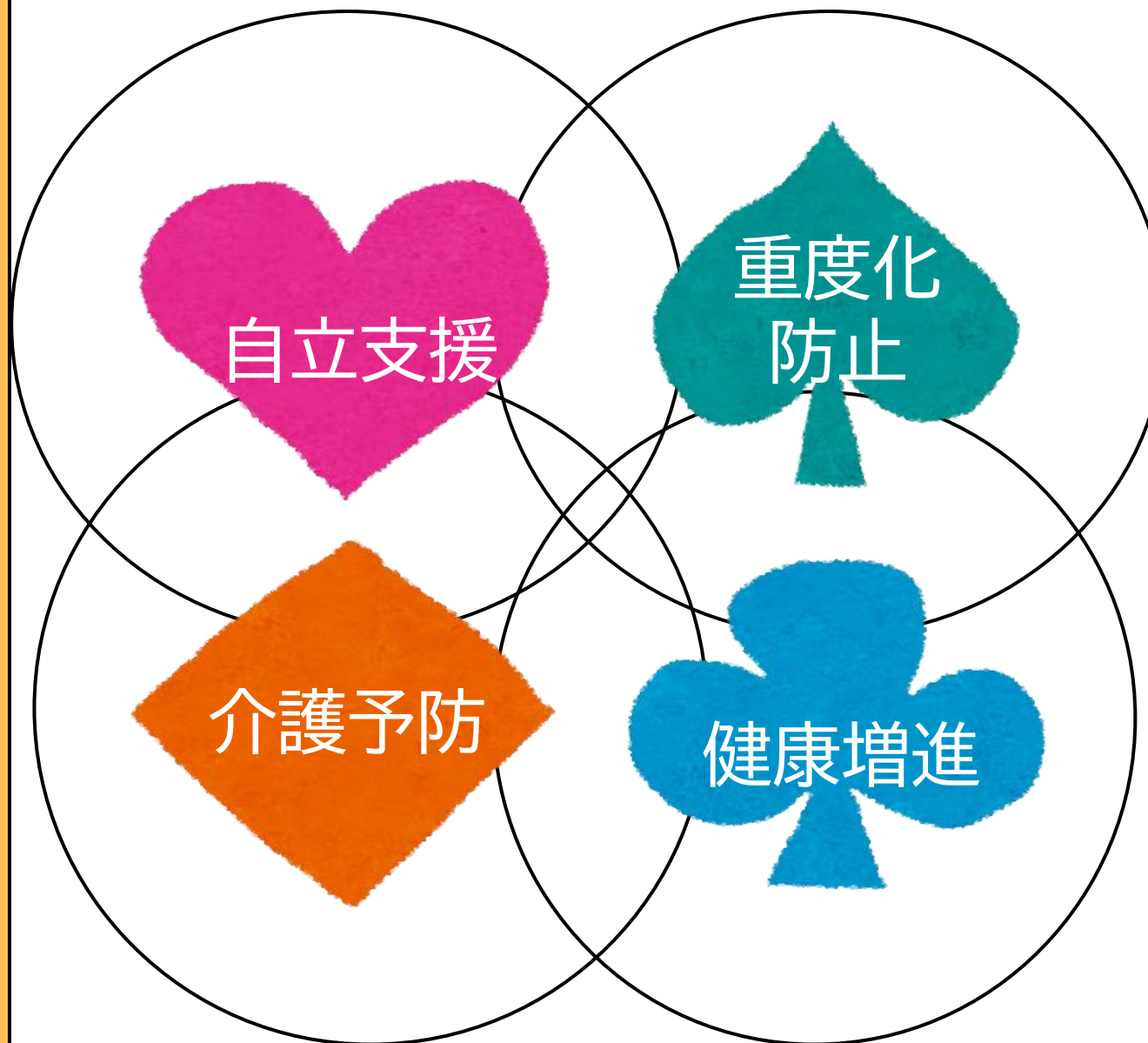
金融機関との連携

医療連携における
ACPIリーフレット周知

通いの場の見える化

まちづくり協議会
準備委員会

け～る(包括だより)



包括の相談窓口周知

オレンジカフェ

通いの場再開支援

ウォーキングチラシ作成
(フレイル予防)

薬局(薬剤師)との
連携及びワーキング

くわな入退院の
手引きを
ケアマネ向けに周知

ニーズ調査訪問
(地域訪問)

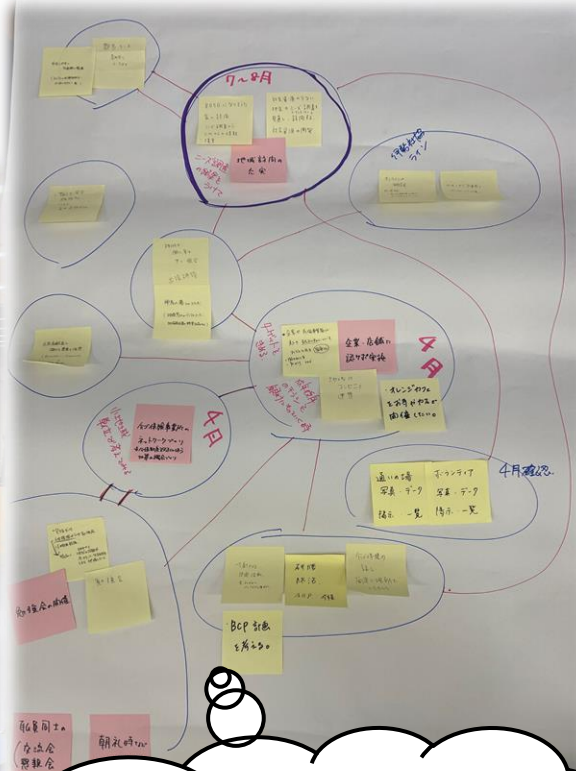
健康ケアアドバイザー

この地域に何が必要か、どんなことができるのかを 包括内で検討💡

コロナで外出自粛が
続いているよね。フレイル
の方が増えそう…。



体操会が軒並み中止だから、
そのまま無くなったら地域の人
が困るよね。再開できるよう支援が
いるよね。



包括内で意見を出し合い、1つの
図にまとめました

コロナワクチンの副反応
で熱が出るみたい。解熱
剤について、問い合わせ
が時々あるよね。



検討した結果、今年度の目標は...

誰もが住み慣れた地域で
いきいきと暮らすことが
できるよう、地域住民、
専門職など、みんなで
つながれたらいいね！

- 社会資源見える化の推進
- 医療、福祉等の専門職との連携強化
- 福祉の枠にとらわれない協働の機会創出
- まちづくり協議会等への積極的参画
- 地域住民と協働でまちづくりを



医療・福祉等の
専門職との連携強化



地域住民と協働で
まちづくりを



〈薬剤師

自立
支援

重度化
防止

薬剤師さんと
何かしたいなあ



薬剤師

地域に向けて何かしたいけど、
どうしたらいいかわからなくて…



そもそも、包括って何をして
いるところなの？



いいですね！日常業務の中で、
薬剤管理等で困っている事を
聞いてみたいです。

私たちも地域に向けて薬剤師さん
と一緒に何かしたいと思っていたん
です。



包括

包括とはですね…



まず、高齢者を支援している
CMさんと繋がりませんか？



ぱらっとカフェ開催



ぶらっとカフェ開催



- 地域のCMや在宅介護にかかわる事業所と薬剤師が顔の見える関係が作れるようWebで開催
- CM、福祉用具、訪問看護など22名が参加
- 薬剤師より飲み方や副作用、保管方法などの講義をしていただく
- 普段、支援する中での薬に対する疑問などお互いに話し合う事が出来た





ぶらっとカフェ開催後

～参加者の声～



- 日頃、相談できないことも、わかりやすく指導いただき大変学びになった
- 利用者がきちんと薬を飲めるよう薬剤師と自宅訪問をした
- 担当利用者が薬の保存方法をまちがえていたため、薬剤師に教えてもらったことを伝えた
- 訪問看護の事業所から事業所内研修会で話してほしいと要望あり⇒再度、薬剤師に講師を依頼



通算

今年度のぷらっとカフェ

自立
支援

重度化
防止

- 第2回 R3年10月30日
薬の用法、用量と副作用、
飲み方について
- 第3回 R4年1月19日
居宅療養管理指導※について
(※薬剤師によるお薬の管理)
- 第4回 R4年2月24日
訪問看護事業所の紹介



参加者の声を参考に
次回、次々回のテーマを決定





カフェ



【日時】 10月30日(土) 14:00~15:30

【開催方法】 ZOOM(ズーム)を使用します

【対象】 北部西圏域の**薬剤師**・ケアマネジャー・

在宅系介護保険事業所のみなさま

【内容】 ①薬の用法、用量と副作用、飲み方について

さくら薬局 桑名大山田店 三輪薬剤師

②参加者間での交流



薬の用法、用量と副作用、
飲み方について

【主催・共催】
桑名市薬剤師会 桑名市北部西地域包括支援センター 桑名市社会福祉協議会

【お問い合わせ】

●桑名市北部西地域包括支援センター ☎49-2031
●福祉なんでも相談センター ☎41-2114



第3回



ぷらっと

カフェ



【日時】 1月 19日(水) 13:30~15:30

【開催方法】 ZOOM(ズーム)を使用します

【対象】 北部西圏域の薬剤師・ケアマネジャー

【内容】 ①居宅療養管理指導について

さんあい薬局陽だまりの丘店 竹尾薬剤師

②参加者間での交流・質問タイム



居宅療養管理指導について

【主催・共催】
桑名市薬剤師会 桑名市北部西地域包括支援センター 桑名市社会福祉協議会

【お問い合わせ】

●桑名市北部西地域包括支援センター ☎49-2031
●福祉なんでも相談センター ☎41-2114



第4回



ぷらっと

カフェ



【日時】 2月 24日(木) 13:30~15:30

【開催方法】 ZOOM(ズーム)を使用します

【対象】 北部西圏域の訪問看護事業所・薬剤師・

ケアマネジャー・訪問介護事業所

【内容】 ①訪問看護事業所の紹介

②参加者間での交流・質問タイム



訪問看護事業所の紹介

【主催・共催】
桑名市北部西地域包括支援センター 桑名市社会福祉協議会

【お問い合わせ】

●桑名市北部西地域包括支援センター ☎49-2031
●福祉なんでも相談センター ☎41-2114



〈薬剤師

自立
支援

重度化
防止



薬剤師

私たちも実際に、業務で困っていることを直接聞くことができ、勉強になりました。



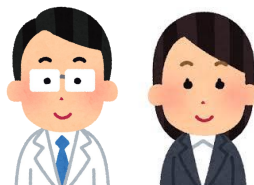
ぜひ！一緒にやりましょう！

ぷらっとカフェに参加した方から、日ごろ相談できないことも相談できてよかったと感想がありました。



包括

今度、地域住民に向けて包括だよりを作るので、何か記事をお願いできませんか？それと、オレンジカフェをするので一緒に参加してもらえませんか？



包括だよりコラム・オレンジカフェ参加

薬剤師と一緒にしてきたこと

自立
支援

重度化
防止

包括だより

このまちの「薬剤師さん」!

この度、薬剤師さんから地域の皆さまへ情報発信をして頂くコーナーを設けました。
毎号1か所をご紹介。かかりつけの薬剤師さんが登場するかも?!

桑名市星見ヶ丘にある“あたご調剤薬局星見ヶ丘店”で
管理薬剤師をしております 吉成 仁郎です。
スタッフ一同、患者様からのご要望にきめ細かく対応する
ように心がけており、患者様との会話を大事にして
皆さまの疑問や不安を少しでも取り除き、
より信頼される薬局を目指して精一杯
がんばっています。



(あたご調剤薬局の薬剤師の皆様)

コロナやインフルエンザ対策において、みなさんもどのように予防していけばいいだろうかと悩んでいませんか? ポビドンヨードうがい薬(イソジンなど)は強い殺菌効果もあり、古くから風邪などの感染予防に使われてきました。ポビドンヨードの殺菌効果はインフルエンザやコロナウイルスにも効果的のようです。しかし、ポビドンヨードによる殺菌効果の持続時間は短く、それに合わせてうがいの回数を増やすと、ヨウ素を過剰に取り込んで甲状腺の機能に悪影響を及ぼす事にもなりかねません。漫然と使用するのではなく、専門家の判断により適宜使用のお薬なのだという事です。

ポビドンヨードうがい剤の使用は、ヨウ素アレルギーの方は使用できません。また妊婦、授乳婦、甲状腺の病気のある方においては慎重に使用する事となっており、医師、歯科医師、薬剤師、看護師など専門家の意見を十分に聞いて使用することを推奨いたします。でも一番大事なことは、水道水で構わないので季節に関係なく、うがいや手洗いを習慣化する事が必要な事だと思います

・コラム掲載
・薬剤師からの
情報発信

このまちの「薬剤師さん」!

薬剤師さんから地域の皆さまへ情報発信をして頂くコーナーです。毎号1か所をご紹介! かかりつけの薬剤師さんが登場するかも?!

コロナ禍における解熱鎮痛剤の取り扱いについて

初めまして。多度町柚井にあるあおぞら薬局代表、薬剤師の増田博一と申します。私は昨年4月から家内の管理薬剤師でもある増田加代子先生と2人で薬局を切り盛りしています。

さて、コロナ禍において市販を含む解熱鎮痛剤の重要性が高まりました。そこで最低限知っておくこととお話します。

解熱鎮痛剤は大きく分けて2種類存在します。それはアセトアミノフェンとNSAIDs(イブプロフェンやロキソプロフェンなど痛みを抑え、熱を下げるお薬の代表的な種類)です。

アセトアミノフェンは安全性が高くあらゆる年齢層の方が薬を使用することができ、かつ飲み合わせの心配をほぼすることがありません。ただNSAIDsと比べやや効果が物足りなく感じるかもしれません。対してNSAIDsといわれるものは様々な種類があり、かつ効果も実感しやすいとおっしゃる方が多いですが、腎臓が悪い方にはやや使いにくかったり胃を悪くしたりする可能性があります。

～ ここで豆知識 ～

症状が出て診察なりお薬相談をされる際、薬のお名前とお薬を飲んだ具体的な時間を予め教えていただくととても対応しやすくなります。またかかりつけ医から処方されたお薬情報やご自身で購入された市販薬をお薬手帳にまとめていただくといざという時に迅速に対応することもできます。是非ともご協力をお願い致します。



(あおぞら薬局の増田薬剤師さん夫妻)

○あおぞら薬局

住所: 桑名市多度町柚井 1698-1

電話: 0594-49-3633 FAX: 0594-49-3635

HP: <https://www.tado-aozora-ph.com>



地域の方とのかけ橋に...！！

自立
支援

重度化
防止

キラキラ
フェスタ

・星見ヶ丘小学校での
イベントに参加
薬や認知症について啓発



オレンジ
カフェ

認知症の薬について講話
⇒実際に介護している人から
いろんな質問がありました

地域の方がお薬について、
薬剤師に質問をすることで、
薬剤師と地域の方との距離
が近くなりました！





包括・薬剤師連携会議

6月～毎月開催

自立
支援

重度化
防止

5名

6月～7月



地域包括支援センターの説明と、ぷらっとカフェでの講師提案

9名

8月～9月



薬剤師からのコラム掲載について、包括だより「け～る」への掲載を検討

10～12月

11名



地域の方と直接関わる機会として、オレンジカフェとキラキラフェスタの合同開催を企画



～会議の中で薬剤師より～

自立
支援

重度化
防止

この連携会議を開催することで、
薬剤師同士の横のつながり(連携)
を作ることができました



今後の方向性

- 薬剤師と共に地域住民に向けて情報発信していく
- 自立支援、重度化防止に向けて薬剤師と共に、
地域へ出向き、住民が相談しやすい
関係づくりを目指す



地域で関わるのは専門機関だけ...??

- 生活する上で欠かせない、金融機関において福祉の専門的知識が必要な場面が多くなってきている



⇒ 認知症と思われる方が利用されることがあるが、どのように対応したらいいかわからない...

- 地域における課題の見える化

⇒ ゴミ出しや電球交換など、ちょっとした困りごとを助けて欲しい

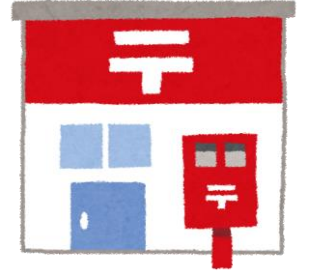
⇒ 地域に向けて何かをしたいが、どうしたらいいのかわからない



専門機関だけではなく、地域住民が運営する組織(地区社協等)やその地域にある金融機関とも関わりが必要となっている



地域の中での関わり、協働



- 金融機関との地域連携

⇒ 地域内にある金融機関と連携。福祉的な知識が必要な場面における対応方法についての研修を実施

- 地区社協役員会やまちづくり協議会準備委員会への出席

⇒ 地域住民同士の支えあいである生活支援サービスの立ち上げ支援
(手伝い隊@野田設立準備)

地域住民や、関わりの深い組織との連携を行い、
地域づくりに向けて協働する



地域住民

介護予防

健康
増進



地域住民

そうなんです。全然集まれなくて。

最近、コロナの影響で外出自粛してるので、集まることがないですね。



包括・
コーディネーター



やってみたい！

換気の良い、外で集まる体操会をやってみませんか？



～体験会を終えて～
これなら続けられそう！

まず、体験会をしてみましょう。



松ノ木・小山・美鹿の体操会が立ち上がる

まちづくり協議会準備委員会

介護予防

健康
増進



地域住民 包括

コロナの影響で人と会う機会が少なくなりましたよね。
ソーシャルディスタンスを保ちながら社会参加の機会
を作ってみてはどうでしょうか？

やってみよう！

提案

生活支援コーディネーター・包括
⇒アドバイザーとして出席

松ノ木地区まちづくりに関する
住民アンケート調査の中には
・集まれる場所が欲しい
・体操会などがあるといい
などのご意見がありました



地域住民



ちょうどそのころ

介護予防

健康
増進



他県からコロナワクチンの副作用で体調を崩し、家族宅に引っ越してきたAさん。体調も回復し、元気になってきたので退屈。

土地勘がなく、遠くまで歩けないが、近くの公園までは行けるようになった。どこか出かけられる場所はないかという相談がありました。

北部西圏域会議で検討後、他の住民さんも通いやすいため、松ノ木公園で体験会を実施。



回覧等で周知

Aさんも参加
しました

44名参加がありました！！



体験会を終えて...

介護予防

健康
増進



◎今後継続していくか、参加者のみなさんと相談

⇒続けてやっていきたい！

地域住民が中心となって続けられるよう、生活支援コーディネーター、保健医療課、包括で4回支援に入る

◎4回の支援後、再度今後について確認

体操会としてぜひ続けて
やっていきます！

現在も15～20名程参加しています
もちろん、Aさんも参加しています！



通いの場として設立

『松ノ木スマイル体操』

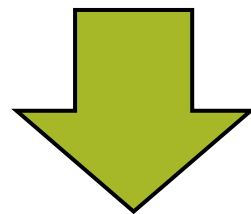
大山田地区内体操会

- ・筒尾地区健康体操会
- ・松ノ木スマイル公園
- ・藤が丘いきいき体操の会
- ・いきいき体操会

他の体操会についても紹介

介護予防

健康
増進



松ノ木スマイル体操会以外の体操会への
参加も増えました！



現在、野田の体操会立ち上げに向けて支援を行っています

多度では...！

介護予防

健康
増進

小山地区には既存のサロンはあるが、遠くて通えないなどの意見があり、新たな通いの場が作れないかと生活支援コーディネーター、保健医療課、包括で検討

小山地区自治会長に体操会の提案 → 『やってみようか！』

体験会

コロナによる緊急事態宣言のため、体験会が延期になる

緊急事態
宣言解除

自治会長のご協力もあり、
体験会は無事成功となる



体験後

◆今後継続していくか、参加者、自治会長と検討

⇒『続けてみようか』

継続支援

開催日や備品管理
など細かな打合せ
を行う

介護予防

健康
増進



◆生活支援コーディネーター、保健医療課、
包括で4回の支援後、再度今後について確認

ぜひ体操会として
続けていきます！

通いの場として設立

『いきいき体操 須賀の馬場』
現在も10名程、参加しています！！



小山地区の体験会を終えて

小山地区の体験会をするにあたり、
多度の他の地区にも声をかけたところ…

介護予防

健康
増進



できるかも！

美鹿地区民生委員



体験会に参加していた、美鹿地区の民生委員が「うちの地区でも
できるかも！」と体験会を開催することになりました



美鹿地区でも

介護予防

健康
増進

☆老人会の草刈りの日に体験会を開催☆
⇒総勢24名の参加がありました

民生委員を中心に「ここでも続けたい」という
声があり、継続支援を実施

現在10名程
参加しています

通いの場として設立

『いきいき体操の会 バン美(ばんび)』



今年度立ち上がった体操会

介護予防

健康
増進

いきいき体操須賀の馬場

天王平の跨道橋下に
新しく運動の通いの場ができました!!

- ◇日 時 毎週月曜日朝9時から (20~30分程度)
- ◇場 所 天王平跨道橋下 (須賀の馬場前)
- ◇内 容 桑名いきいき体操 はじめての方も大歓迎!!
- ◇持ち物 水分、タオル、マスク
- ◇その他
 - ・小山地区以外の方もお気軽にご参加ください
 - ・天候による中止は自己判断でお願いします
 - ・誰も集まっていなければ中止です
 - ・動きやすい服装でお越しください



松ノ木スマイル体操

はじめての方も
大歓迎!!

松ノ木公園に新しく運動の通いの場ができました!!



- | | |
|---|---|
| <p>日時 毎週火曜日 朝10時から (20~30分程度)</p> <p>場所 松ノ木公園</p> <p>内容 桑名いきいき体操</p> | <p>持ち物 水分、タオル、マスク</p> <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・松ノ木地区以外の方もお気軽にご参加ください ・天候による中止は自己判断です誰も集まっていなければ中止です ・動きやすい服装でお越しください |
|---|---|

いきいき体操の会 バン美

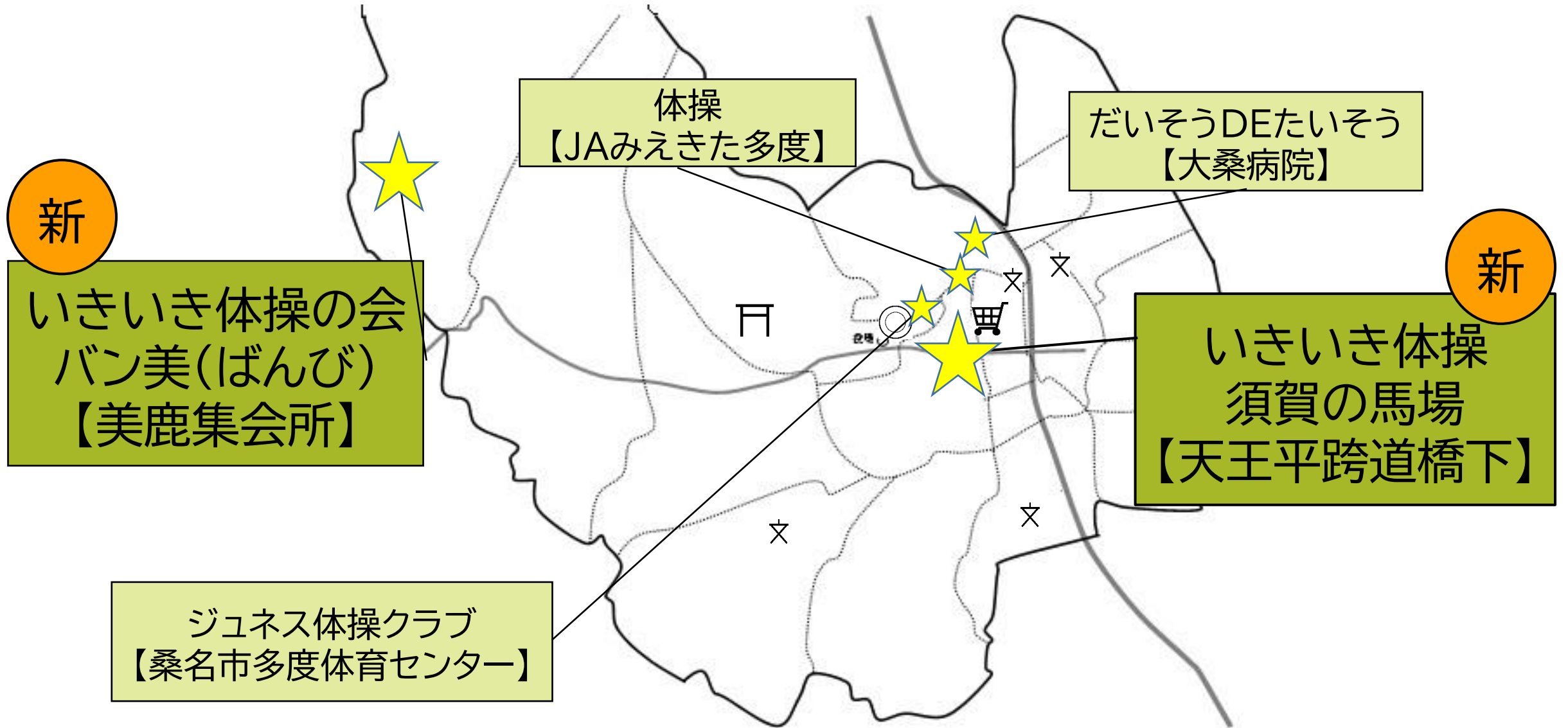


美鹿集会所に
新しく運動の通いの場ができました!!



- | | |
|--|--|
| <p>開催日 毎週日曜日 午前9時から (20~30分程度)</p> <p>場 所 美鹿集会所</p> <p>内 容 桑名いきいき体操</p> | <p>持ち物 水分、タオル、マスクなど</p> <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・美鹿地区以外の方もお気軽にご参加ください ・天候による中止は自己判断です誰も集まっていなければ中止です ・動きやすい服装でお越しください |
|--|--|

多度地区 体操会



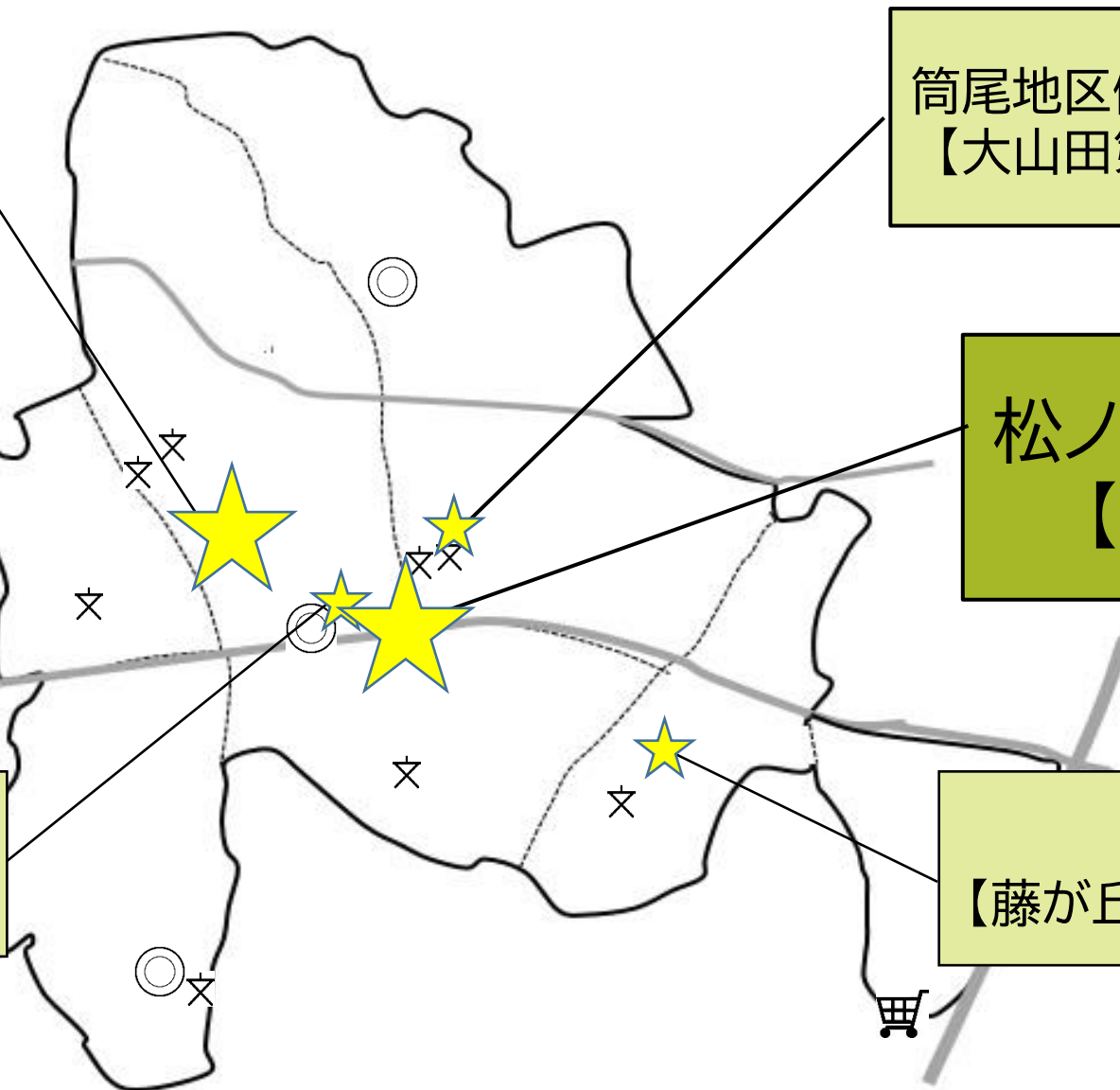
大山田地区 体操会

予

野田体操会(仮名)
【大山田第2公園】



桑名いきいき体操グループ
【大山田第三公園】



筒尾地区健康体操会
【大山田第四公園】

新

松ノ木スマイル体操
【松ノ木公園】

ふじの会
【藤が丘デザイン公園管理棟】

今後の方向性

- うれしいいきいき教室を卒業された方が、友人と一緒に体操会や歩こう会をしたいと希望しており今後、立ち上げに向けて検討する

- 地域のデータを分析し、体操会が必要と考えられる場所を割り出す



今年度の目標

誰もが住み慣れた地域で
いきいきと暮らすことが
できるよう、地域住民、
専門職など、みんなで
つながれたらいいね！

①社会資源見える化の推進

{ ②医療、福祉等の専門職との連携強化

{ ②福祉の枠にとらわれない協働の機会創出

{ ③まちづくり協議会等への積極的参画

{ ③地域住民と協働でまちづくりを



今年度の目標の進捗①

自立
支援

介護予防

健康
増進

🌞レッツ・ウォーキング!!🌞

歩くことは人間の動作の基本です。日常生活の中で
「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽に実践できます👉

《ウォーキングによって期待できる4つの効果》

- ①医学的効果・運動不足が原因で起こる病気の予防改善
- ②体力増進効果・転倒やケガが防げる
- ③心理的効果・自然の中を歩く事でリラックス
- ④社会的効果・外を歩く事で人と触れ合える

《予防が期待できる病気と、歩数、^{※1}中強度の活動時間》

(一年の1日平均)

予防が期待できる病気	歩数	うち中強度の活動時間
認知症	2000 歩	0 分
うつ病	4000 歩	5 分
糖尿病・心疾患・脳卒中	5000 歩	7.5 分
がん・動脈硬化・骨粗しょう症	7000 歩	15 分
高血圧・脂質異常	8000 歩	20 分
メタボリックシンドローム	10000 歩	30 分
肥満	12000 歩	40 分

青柳幸利先生の「中之条研究」より作成、青柳先生の研究に基づく目安であり、結果を保障するものではありません。

※1 中強度の活動とは・・・高齢者の場合、何とか会話できる程度の早歩きや草むしり、粗仕事、ラジオ体操など、少し汗ばむ程度の活動。

★正しい歩き方★



こんな事に気をつけて！

👟履きなれた運動靴で歩きましょう。準備運動やストレッチを行い、体を温めてから始めましょう。

☀️脱水にならないように、こまめに水分補給をしながら歩きましょう。

🌿適度に休憩をとりましょう。休憩中は人との距離を十分に保てる場所で、マスクや帽子を取りましょう。

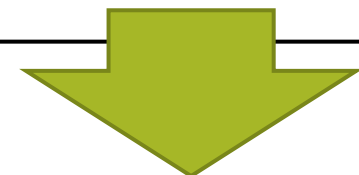
～ご相談・お問い合わせ～

桑名市北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター
大山田コミュニティラザ内 ☎41-2114 (月曜休み)

☆社会資源 見える化の推進

13件

コロナ禍で運動不足が続いているため、個人でいつでもできる散歩に注目



『レッツ・ウォーキング』チラシを作成。
地域訪問の際に紹介を行い、運動を促した



今年度の目標の進捗②

自立
支援

重度化
防止

介護予防

- 医療、福祉等の専門職との連携強化
 - ⇒ ぱらっとカフェ開催
 - CM交流会の開催
 - 薬剤師と定期的に連携会議を行う
 - 消防本部と協働し救急医療キットの
周知・啓発
- 福祉の枠にとらわれない協働の機会創出
 - ⇒ ファイナンシャルプランナー、小学校などに
向けて認知症サポーター養成講座を実施
 - ⇒ 金融機関に向けた福祉に関する研修会



今年度の目標の進捗③

自立
支援

介護予防

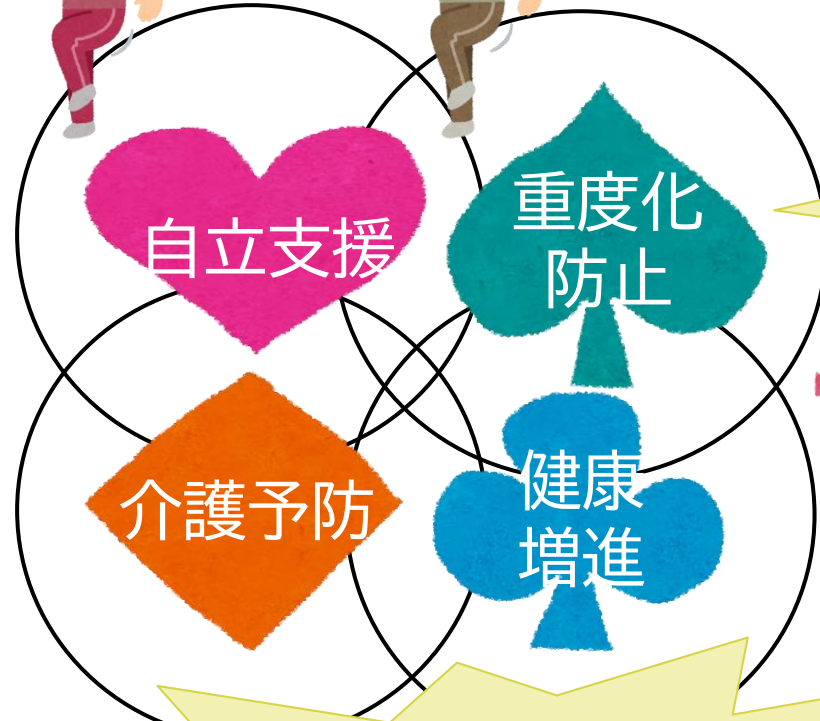
健康
増進

- 地区社協、まちづくり協議会等への積極的参画
⇒ 12回参加。
- 生活支援サービスの立ち上げ支援
- 地域住民と協働でまちづくりを
⇒ 体操会を地域住民と立ち上げた



これからの目標

コロナ禍だけど…



コロナ禍であっても…

- ・人と会いたい！
- ・体を動かしたい！
- ・元気でいたい！
- ・自分のことは自分でしたい！

地域の皆さんと共に、いきいきと自分らしく過ごせるまちづくりに取り組んでいきます



ご清聴ありがとうございました

まだまだコロナ禍で制限も多々ありますが、リフレッシュの時間をとって、こころもからだも元気に過ごしましょう☆

一丸となって
取り組んで
いきます

北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター・生活支援コーディネーター