

その人らしい暮らしを支えること

～ “安心して地域で暮らすこと” について考える ～



令和 5年 2月13日

桑名市北部西地域包括支援センター

(担当地域：筒尾 松ノ木 大山田 星見ヶ丘
野田 藤が丘 陽だまりの丘 新西方 多度)

「その人らしい暮らし」とは？

北部西包括の考える「その人らしさ」とは？

- ・ 本人のありのまま（自然体）の姿のこと
- ・ 自分の意思や気持ちが尊重されること
- ・ 病気や認知症になっても安心できる環境で過ごせること
- ・ 個人の自由が保障されること
- ・ 実は本人も気が付いていないもの 等々……

「その人らしい暮らし」とは…

色々な
考え方の
ひとつ
として

その人の意思が尊重され
安心して暮らすこと



「その人らしい暮らし」を支えるためには

北部西包括の考える『その人らしい暮らし』を支える
＝『その人の意思が尊重され安心して暮らすこと』を支えるためには…



適切な医療につながることと

地域のみなさんの理解が大切

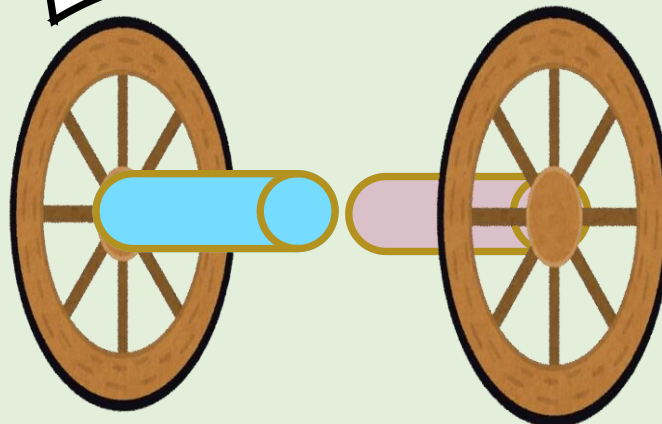
医療的アプローチ

適切な病院受診
正しい服薬 等

課題

適切な医療に
つながること

大切な両輪



地域へのアプローチ

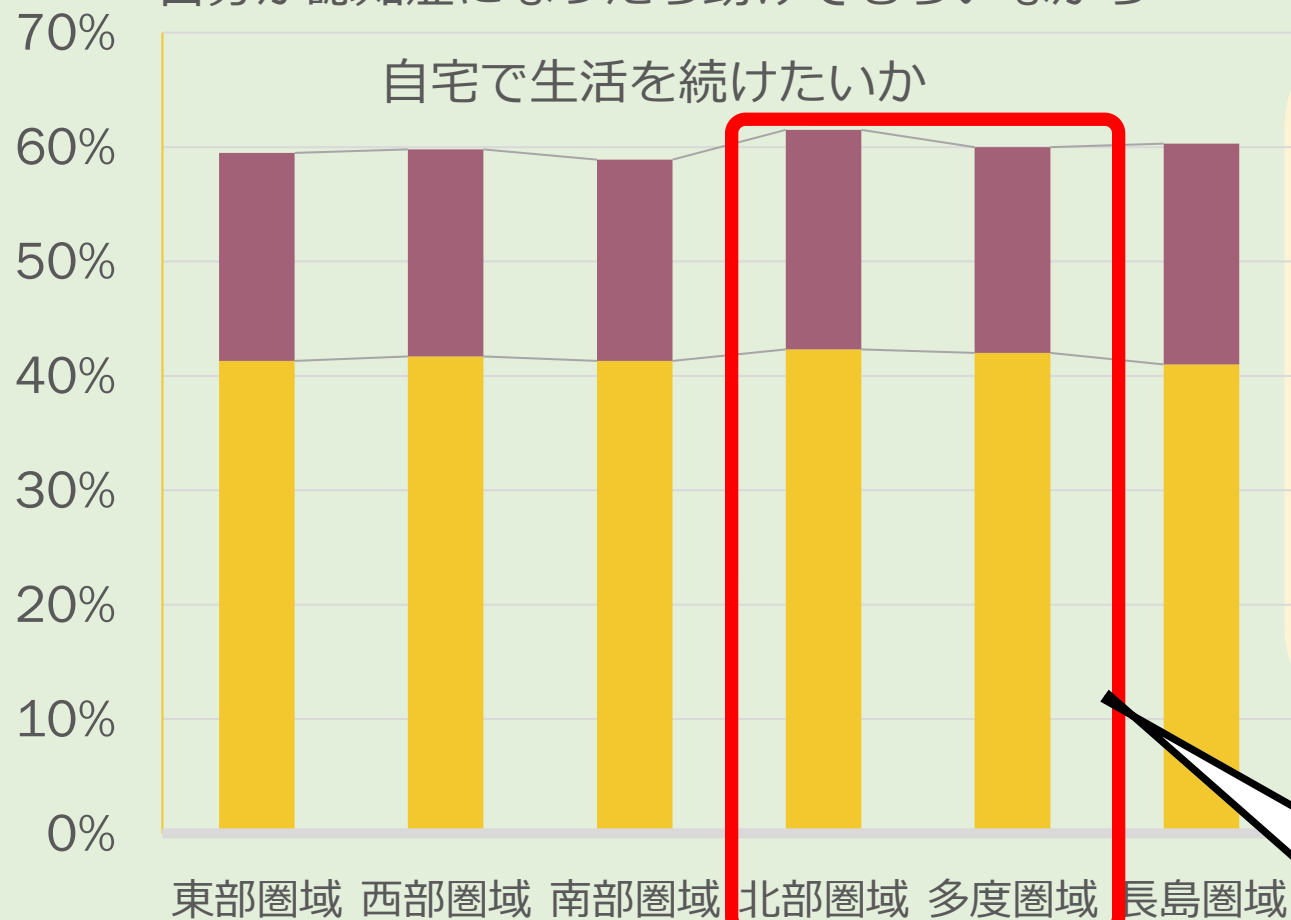
地域全体での見守り
正しい情報の周知 等

課題

地域のみなさんの理解

データから見る「その人らしい暮らし」

自分が認知症になったら助けてもらいながら



■ 続けたい ■ やや続けたい

R3年度『いきいきニーズ調査』結果より(一部編集)

左のグラフから、わたしたち北部西包括が担当するエリアには、他の圏域に比べて「認知症になっても自宅で過ごしたい」という希望をお持ちの方が多い傾向にあることがわかった！

やっぱり自宅が一番！



1. 適切な医療につながること

～適切な病院受診と正しい服薬のために～

薬剤師さんとの連携・ふりかえり



地域に向けて、何かしたいのですが……

ぜひ、一緒に考えていきましょう！



結果、実現できたこと

『包括・薬剤師連携会議』

(毎月1回開催)

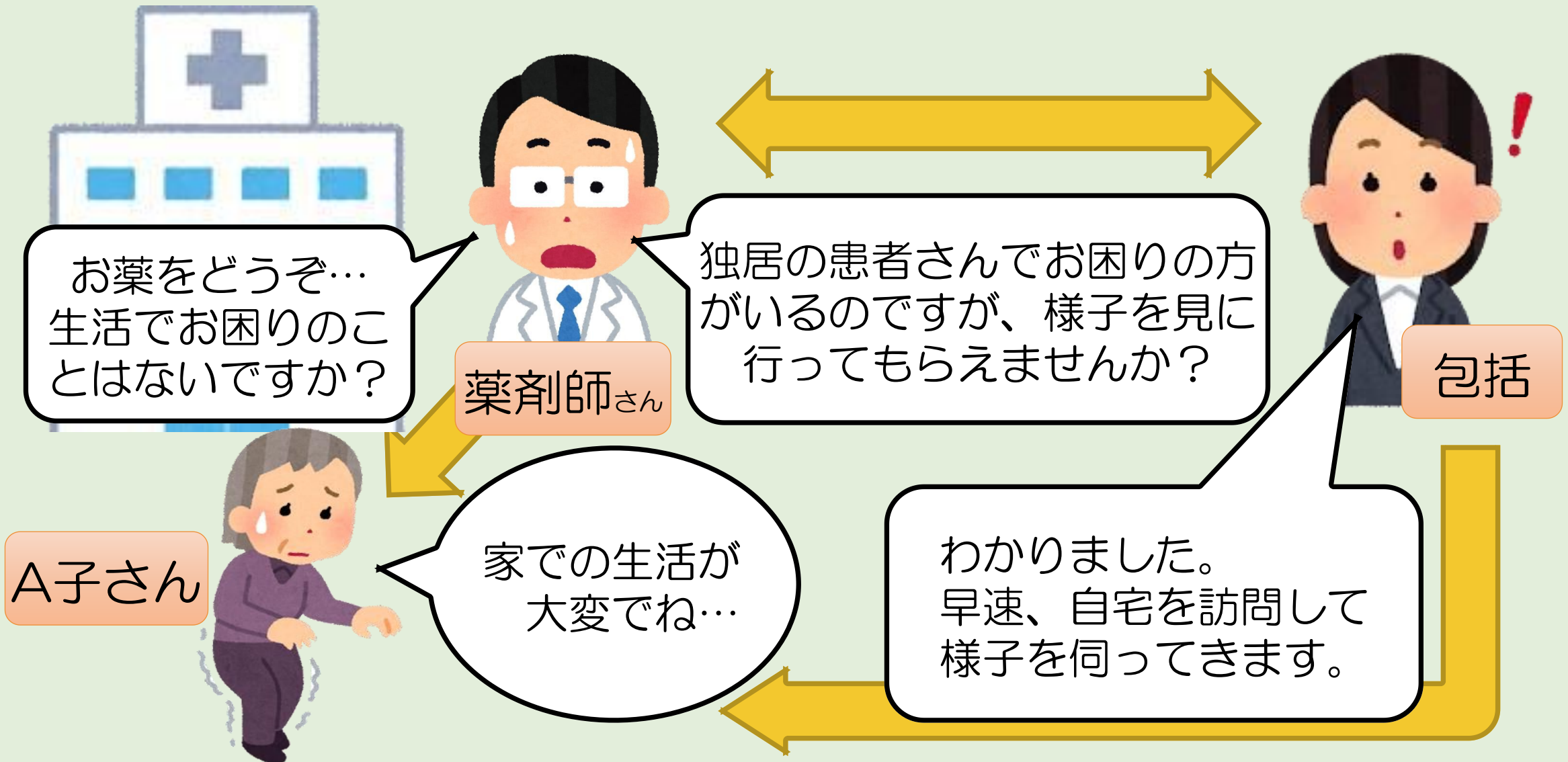
⇒ 包括職員と薬剤師さんたちとの連携強化

『ぷらっとカフェ』

(昨年度3回開催)

⇒ 圏域の専門職（ケアマネ・介護事業所等）
と薬剤師さんたちとの関係作り

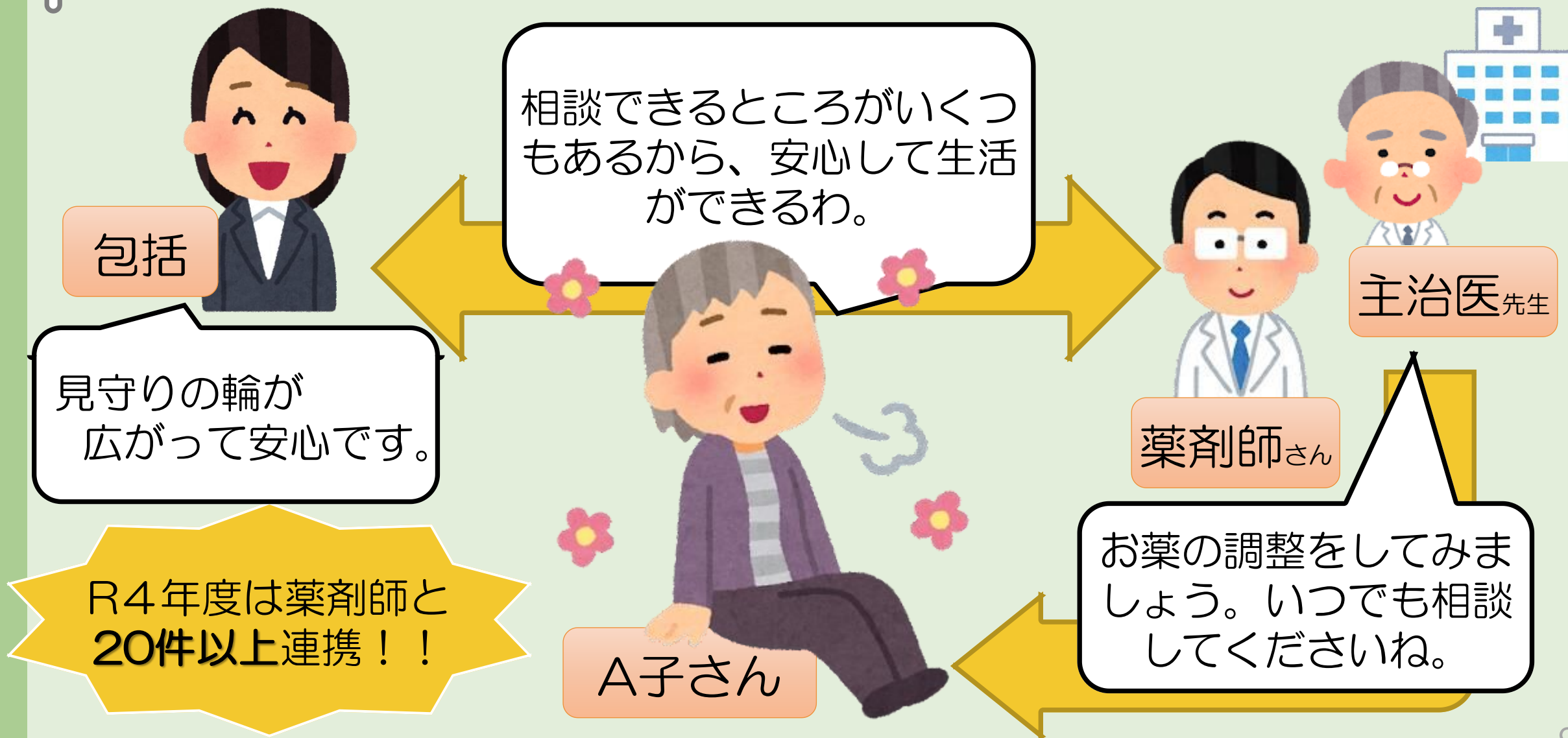
薬剤師さんとの連携を強化してからの出来事



薬剤師さんとの連携を強化してからの出来事



薬剤師さんとの連携を強化してからの出来事



今年度の取り組みに向けて、新たに
包括・薬剤師連携会議で話し合われたこと

適切な病院受診や正しい服薬
の大切さを伝えられないか？



地域みなさんが薬剤師に
気軽に相談できるきっかけ
を作れないか？



薬剤師さんと包括＋αとの協働で
地域みなさんに向けてのイベントを企画
「健康づくり講演会」の開催



健康づくり講演会

～地域みなさんに伝えたいこと～

薬剤師による講演会

- かかりつけ薬剤師の紹介
- 適切な受診と服薬の重要性
- 薬の相談先として薬局の活用

健康増進に向けて

- 市保健医療課による『桑名すこやか体操』体験会
- 薬局や生命保険会社による健康測定会
- 地域の体操会や通いの場等マップ(地図)の掲示

健康を保つことも安心して暮らすことの大事な要素

R4.12.8 健康づくり講演会 in 多度

12/15
大山田地区でも
開催しました！



【薬剤師講演会】

あおぞら薬局の
増田薬剤師を迎えて
『かかりつけ薬剤師
をご存じですか？』



さんあい薬局さん
による健康測定会



保健医療課さんによる
『桑名すこやか体操』
体験会



【パネル展示】

多度町内の通いの
場、体操会会場、
薬局を巨大マップ
に掲載して紹介

健康づくり講演会を終えて…

アンケートの結果

すべての参加者から やや満足・満足の評価を頂きました！

包括内で結果を把握し、薬剤師連携会議や
広報誌・ホームページで取り組み結果を共有！

大山田・多摩地区のふくし情報紙 **け～る** 第6号

【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だより】

寒い季節のお風呂では「ヒートショック」にご注意を!!

寒い日に入るあたたかいお風呂はとも気持ちがいいですね。しかし、寒い季節は、ヒートショック(血圧の急変動)に注意しましょう。

ヒートショックとは、「温度の急激な変化によって、短時間で血圧が上下し、心臓や血管にダメージを受けること」です。脳梗塞や心筋梗塞の原因になることもあります。寒い脱衣所や浴室などから温かい湯船に入るという、温度変化が生じる際に起こる可能性が多いとされています。特に、「11月～3月」の冬季シーズンは、気をつけましょう!

～入浴時のヒートショックを予防するには？

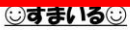
- ・浴室を温かくするため、湯船に蓋をせずにお湯をためてから入る!
- ・食後、1時間経ってから入る!(飲酒後は入浴を控えましょう!)
- ・お風呂の温度は40℃にする!(人肌より少し温かい程度)
- ・長湯はしない!(湯船に入る時間は10分までとする)

参考: STOP!ヒートショック (<https://heatshock.jp/>)

イベント報告!!

【健康づくり講演会】
12/8、15に「健康づくり講演会」を開催しました!
大山田・多摩エリア内の2名の薬剤師さんから、『かかりつけ薬剤師』についてお話しいただきました。また、筋肉量や血管年齢、脳年齢といった「健康測定会」と、リニューアールした「桑名すこやか体操」の体験も同時開催しました。

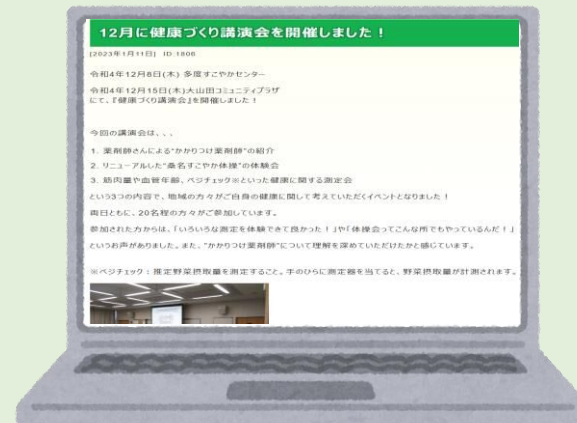
両日ともに、20名程度の地域の方々にご参加ください。『かかりつけ薬剤師』について理解を深めていただけたかと思えます。また、色々な測定を体験できて良かったというお声もありました。

若年性認知症相談窓口のご紹介 

桑名市では、R4年7月から、若年性認知症相談窓口「スマいる」が設立されました。認知症の中でも、65歳になる前に発症する認知症を「若年性認知症」といいます。若年性認知症は高齢者の認知症とは年齢や環境が異なるため、高齢者とはまた違った支援が必要です。「医療機関に受診する前に、誰かと相談したい」、「認知症と診断されたけど、これからどうしよう」などでお悩みの原は、お気軽に下記の連絡先までご相談ください。秘密厳守いたします。

相談日:月・水・金 8:30～12:30
電話:0594-49-5000 株式会社ふるさと 担当:山田
対象者:認知症本人および、認知症の方を介護する家族等

※自宅への訪問も可能です。
相談料はかかりません。



『健康づくり講演会』まとめ

今後も定期的な開催を
目指し、継続した取り
組みとしたい

講演会だけではなく、
地域課題を共有し、
協働して解決していく
取り組みも考えたい



同じことを続けるのではなく
内容をステップアップして、
地域力の底上げを目指す！

薬剤師さんたちとの連携だけ
でなく、**新たな社会資源の**
発掘・育成も必要！

2. 地域のみなさんの理解

～地域のみなさんに
『認知症』を知ってもらうために～

認知症の夫とその妻

いつまでも
自宅で暮らしたい

住み慣れたこの
まちで暮らしたい

夫婦二人で
ずっと暮らしたい

死ぬときは
自宅がいい



地域の理解と協力の中で暮らしていた

地域で見守る支援者の方々



ご近所さん

民生委員さん

地域包括
支援センター



自治会役員さん



銀行・郵便局



交番の
おまわりさん



地域みなさんに『認知症』を知ってもらうために



これまでの
認知症みんなが安心声かけ訓練

コロナ禍における新しい形の
開催方法を模索！

コ
ロ
ナ
禍



認知症みんなが安心声かけ訓練の再開へ

松ノ木地区のみなさんへの提案



松ノ木地区まちづくり協議会 設立準備委員会

地区社協

自治会

生活支援
コーディネーター

『認知症みんなが
安心声かけ訓練』
の実施を提案！



包括

『認知症みんなが安心声かけ訓練』

松ノ木地区
まちづくり協議会
設立準備委員会等主催
『スタンプラリー』
参加者のみなさん



認知症
みんなが安心
声かけ訓練

地域包括支援センター

協力

自治会・地区社協等の
みなさん

民生委員・児童委員さん

保健医療課職員さん

認知症サポーター
ステップアップ講座
修了生のみなさん

松ノ木地区・認知症みんなが安心声かけ訓練の様子



よし！
声をかけてみよう！

小学生のみなさん
もたくさん参加し
てくれました！！

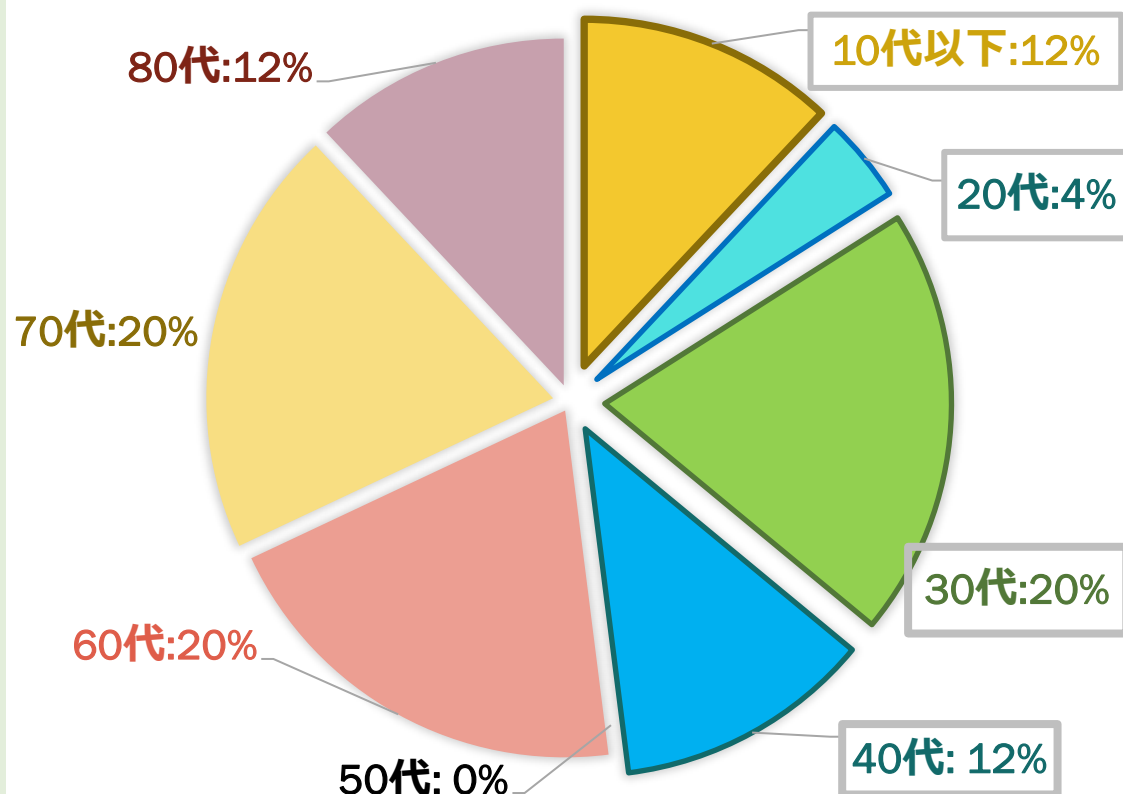


声かけが終わってからの
追加説明で不安も解消！

松ノ木地区

認知症みんなが安心声かけ訓練を終えて…

世代別参加割合



～アンケート結果より～

参加者全体のうち、
52%が60代以上の高齢世代。
48%が50代以下の若い世代。
小学生などの子どもたちの姿も！

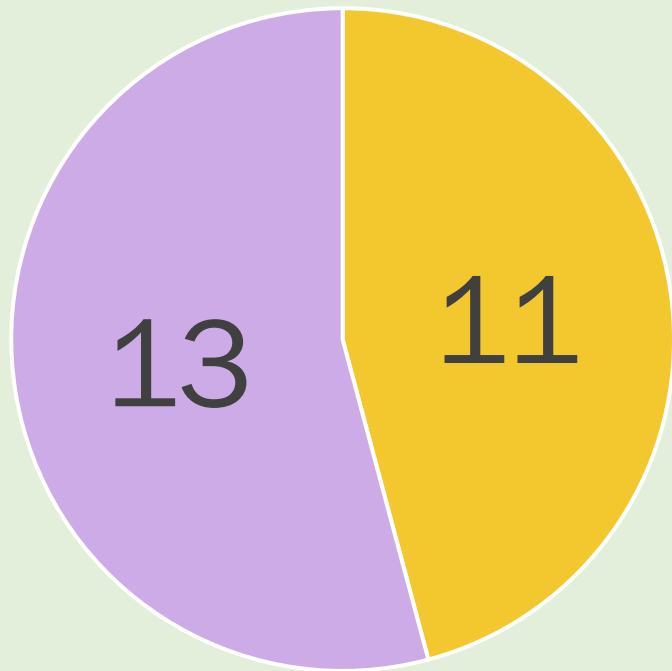


当事者やその予備軍となる世代だけでなく、
その世代を支えていく若い世代の人たちにも
関心を持ってもらうことができた。

松ノ木地区

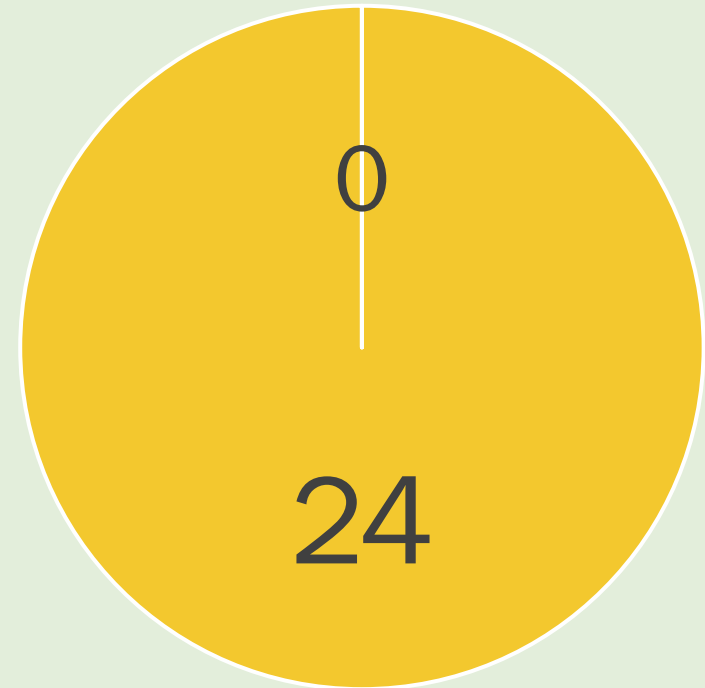
認知症みんなが安心声かけ訓練を終えて…

実際に声かけしてみてどうでしたか？



■ 難しかった ■ 抵抗なく出来た

今後、困っている高齢者に声かけできそうか？



■ 出来る ■ 難しい

アンケート結果より

力尾地区でも
開催しました！

認知症みんなが安心声かけ訓練を終えて…

聞いて…

認知症についての
説明・講義



深めて…

認知症に対する理解
声かけの時のポイント

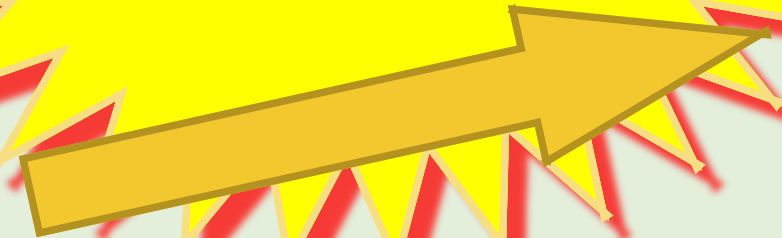


実践！

実際の声かけ訓練



『認サポ』と
声かけ訓練を
組み合わせることで
効果が高まる！



『認知症みんなが安心声かけ訓練』 まとめ

- 内容が簡素化されて実施しやすくなった
- 様々なイベントでの提案が可能

高齢者だけでなく、それを支える若い世代にもアピールができた



地域へのアピール力が強い
従来型の大規模な形での開催
についても検討が必要！

もっといろいろな形で、**高齢者**
を支える若い世代に包括を
知ってもらうことが必要！

今年度の目標達成状況（結果と効果）

適切な医療につながるために

『健康づくり講演会』
を開催

効果

薬剤師さんと地域
住民との距離が
縮まり、服薬管理
の重要性も認識

達成

地域みなさんに認知症を理解してもらうために

『認知症みんなが
安心声かけ訓練』
を実施

効果

認知症の人と
関わるための
知識を深められた

一部達成

次年度に向けて —取り組むテーマ—

長期目標①

新たな社会資源として、地域
の中で埋もれている担い手と
なり得る人たちが活動できるよう
支援を行っていく



短期目標①

認知症サポーターステップアップ
講座を修了された地域住民のみなさん
の活躍の場を検討する

長期目標②

北部西地域包括支援センター
の存在を高齢者だけでなく、
高齢者を支える
若い世代にも
広めていく



短期目標②

ショッピングセンター等に出張相談所
を開設。買い物に来られる方を対象に
世代に関係なく包括をPRする



ご清聴
ありがとうございました

