

# 在宅医療・介護を考える北空知地域住民フォーラム in 北竜の開催報告

～ いずれはみんなに訪れる人生の最期 どう迎えますか？ どう送りたいですか？ ～

- ・ 日 時 令和元年10月27日（日）13：30～15：45
- ・ 場 所 北竜町 北竜町公民館 2階 大ホール
- ・ 参加者 106名（北竜町72名、深川市17名、妹背牛町9名、秩父別町3名、沼田町2名、その他3名、うち一般66名、支援関係者40名）
- ・ 目 的 北空知地域の住民の方に在宅医療と介護を考えてもらう地域啓発の場とする

開会挨拶する北竜町の高橋副町長



- ・ 事前申込者は82名でしたが、北竜町の方を中心に続々と入場され、当日の参加者は106名と沢山の方に参加いただきました。
- ・ 今年も早くから来場された方に、「ライスパワー体操」のビデオを放映し、介護予防体操を紹介しました。ビデオを見ながら一緒に身体を動かしてくれた方もいらっしゃいました。
- ・ 司会進行は、開催地「北竜町」の地域包括支援センター長の南さんです。
- ・ 最初に、北竜町の高橋副町長から歓迎の開会挨拶をいただきました。



司会進行は北竜町地域包括支援センター長の南さん



北空知の取組を紹介する三ツ井さん

- ・ 北空知地域の在宅医療・介護の取組では、北空知地域医療介護連携支援センターの三ツ井事務局長と深川市立病院訪問看護ステーションみのりの立花管理者のお二人からお話をいただきました。

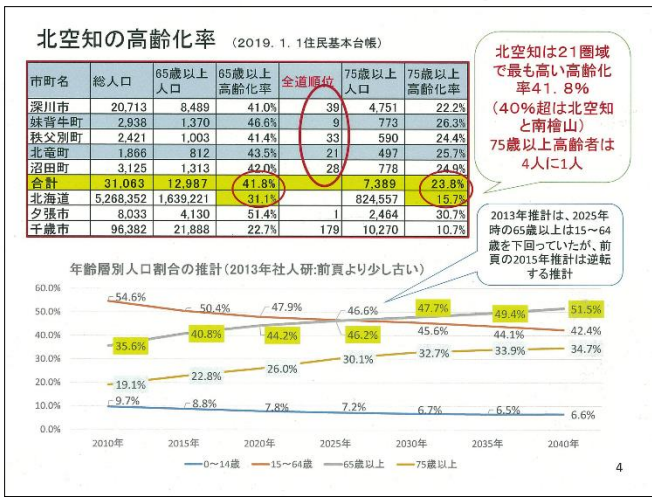
- ・ 三ツ井事務局長からは「自宅で安心して暮らすために～チーム北空知の取組」と題し、北空知地域が道内21圏域の中で、最も人口減少と少子高齢化が進んでいる地域であることを人口推計や高齢者の状況から示され、北空知の医療と介護は、現状はそれなりのサービスがあるが、今後も維持確保していくためには医療介護の担い手確保など厳しい状況にあるとの説明がありました。

- ・ これらの状況を踏まえ、北空知1市4町では、今後も北空知の地域医療と介護を維持確保していくためには、広域で連携して取り組むことが必要と判断し、「北空知地域医療介護確保推進協議会」が平成28年度に設立され、支援関係者の連携協議やスキルアップの研修など様々な取り組みがなされていることをスライドで紹介されました。

- ・ また、介護予防や健康づくり、病気や介護を必要になった時の対応など、住民の皆さんに考えてほしいこと、やってほしいことを協議会発行のパンフレット「住み慣れたまちで安心して暮らすために」を使ってお話をいただきました。



今年も開会前に介護予防体操「ライスパワー体操」を紹介



### ～我が家で健康に過ごすために～

できることは自分でしよう

- ・老人に接するときは「自分ごと」で話そう！ (言葉が通じなくても「人語」ではなく「行動」で伝える) 「言葉」が通じなくても「行動」で伝える
- ・高齢者の生活習慣や考え方は、自分とは異なるので、理解を促すことが大切

体を動かそう

- ・高齢者は、動きが鈍い・固い・ゆっくりから始めよう
- ・体を動かすときは、無理をしない・無理をしない・無理をしない
- ・先ずは身体のある方から、無理なく始めよう
- ・高齢者の生活習慣や考え方は、自分とは異なるので、理解を促すことが大切

年に1回、健康診断を受けよう

- ・高齢者の健康チェック！ 高齢者の健康チェックは、病気の早期発見につながります
- ・異常、注意を受けたい項目は必ず、主治医の先生に相談しましょう
- ・大切な健康診断を受けるための準備は、事前に済ませましょう

きちんと食事をとろう

- ・3食規則正しくバランスよく食べると、体のリズムを整えるうえで大切です
- ・大切な健康診断を受けるための準備は、事前に済ませましょう
- ・家族や仲間と一緒に食べる習慣を大切にしよう

病気へのそなえ・・・

- ・かかりつけ医を持ちましょう・・・症状が軽微な場合は、病気の早期発見につながります
- ・病気の早期発見は大切です！ 病気の早期発見は、適切な治療につながります
- ・大切な健康診断を受けるための準備は、事前に済ませましょう
- ・大切な健康診断を受けるための準備は、事前に済ませましょう

次！皆さんに考えてほしい事、やってほしい事は、……

皆さんはやっていきますか、健康に過ごすために、自分でできることは自分でしましょう！

人間ドックは市立病院健診センターをご利用ください

かかりつけけい科も待たせよう

6ページ

### 在宅医療・介護を考える

#### 北空知地域住民フォーラムin北竜

～訪問看護師からの事例紹介～

深川市立病院訪問看護ステーションみのり 管理者 立花洋子

こんな時には、〇〇に相談したらいいんだね！

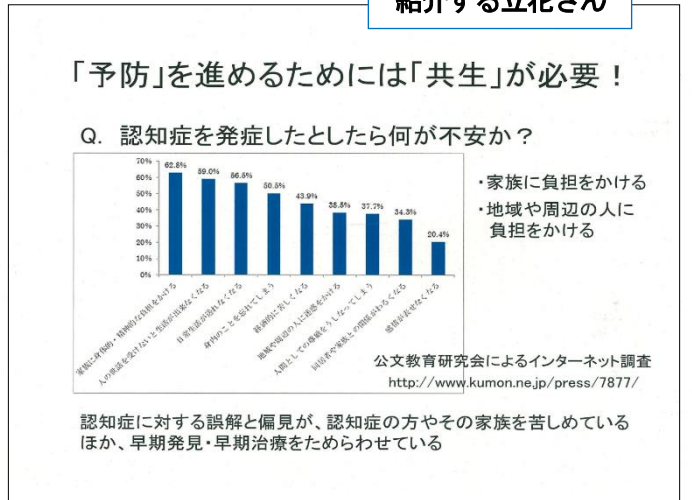
ずっと地元で暮らしたい！こんな支援があったんだ！

家で生活しながら、介護や医療を受けられるだ！

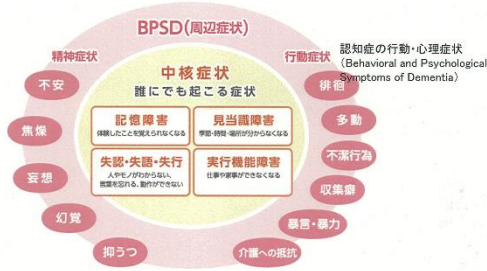
お互いに支え合う事が大事！自分たちに何が出来るかな。

家族で抱え込まないでいいんだ！地域で支えてくれるんだね！

- ・続いて、立花管理者からは、訪問看護の活動を3つの事例から紹介をいただきました。
  - ・1例目は、心不全で入退院を繰り返していた夫を、妻が医師から在宅生活は厳しいと言われながらも、訪問看護などのサービスを活用しながら最期まで介護され、「しんどいこともあったが、家でゆっくり過ごせてよかった」と話された事例。
  - ・2例目は、家族4人で暮らす人工肛門を造設された80代女性が、認知症になったことで家族が困っていた中、訪問看護が入ったことで、困りごとの原因が分かり心配事が減り、本人も家族も穏やかに生活ができるようになった事例。
  - ・3例目は、末期がんの一人暮らしの60代男性が、病院外来、ケアマネ、訪問看護などが連携し、出来る限り自宅で生活し、最期は緩和ケア病棟で亡くなった方の事例で、「今まで（訪問看護）ありがとう」「家でいい時間を過ごすことができた」と話されていたことを紹介いただきました。
  - ・立花さんは、元気な時はなかなか考えられないけど、誰でも訪れる最期、どう迎えたいのか、どう送りたいたいのか、家族も交えて考えてほしい。私たち専門職は連携して精一杯支援していきたいと話されました。
- 



# 認知症は絶望的な病気か？



認知症を発症しても、周囲の理解とサポートがあれば、それまでの活動を続けることができる。

## 早期発見は早期絶望ではない。 対処が早いほど「できる」ことを多く残せる

- 一次予防: 認知症を発症しないための予防
- 二次予防: 早期発見、早期治療
- 三次予防: 病気の進行防止
  - ・その人らしさを尊重するケア
  - ・ご家族の理解と適切ななかかわり
  - ・生活不安の軽減

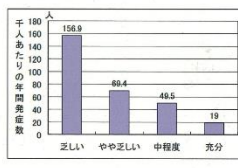
MCIの方をしっかりとキャッチする

## 社会的コミュニケーション

- 家族や友達、仲間との交流
- 他者とのコミュニケーションは前頭葉を活性化
- 独居で友人も家族も訪ねてこない高齢者
  - ・認知症発症のリスクが8倍



役割がある



<https://kaigo-tasukeai.com/prevention-of-dementia/> (Fratiglioni, 2000)

講演では、北翔大学教授の小田先生から、「認知症を予防するために大切なこと～あたまの元気度テスト2年間のまとめ～」と題して、「なぜ認知症の予防が必要なのか」「認知症の発症や進行を遅らせるためにできること」「(北竜町の) あたまの元気度テストの結果」についてお話をいただきました。

まずは、認知症を正しく理解することが重要であるとし、認知症の現状等について説明されました。今年発表された国の認知症対策の新大綱で、「共生」と「予防」が2本柱として示され、初めて「予防」が明示されたと指摘されました。

認知症予防には、一次予防（発症しないための予防）、二次予防（早期発見、早期治療）、三次予防（病気の進行防止）があり、認知症に対する正しい理解をもち誤解や不安、偏見をなくすることが予防につながると指摘され、認知症の仕組みや予防に対するこれまでの研究成果などを解説いただきました。

他の病気と同じく、生活習慣病予防が有効で、栄養と運動、社会参加が重要である。北竜町と寿都町で行ってきた2年間の調査研究結果でも、よく噛んで食事をした、外出、社会的役割、運動の状況調査でも、しなかった人よりもした人の方が維持・改善が見られている分析されました。

認知症の発症を阻止できないが、運動などによる予防効果のエビデンスは増えている。「仲間と運動する」「よく噛んで食べる」「体力を維持する」等が認知機能の維持に関わっていると、北竜町での調査結果を報告されました。



訪問調査で北竜の方と沢山知り合いになったと話す小田教授

## コミュニケーション型運動



<http://www.town.otofuke.hokkaido.jp/machi-dekigoto-ichiran.html>

- ① 身体を動かす効果
- ② 楽しいと感じる効果
- ③ 社会的コミュニケーションの効果
- ④ 脳を活性化させる内容



<http://www.city.shimotsuma.lg.jp/page/page000588.html>

## 本日のまとめ

- 認知症は誰もがなる可能性のあるありふれた病気である。
- 認知症になっても安心な暮らしができる共生社会を実現するためには予防の考え方も重要である。
- 近所での見守りや助け合いがあれば認知症の負担はかなり軽減でき、予防も進めやすい。認知症に対する誤解や偏見をなくするため、認知症の正しい理解が必要である。
- 認知症の発症を完全に阻止はできないが、運動などによる予防効果のエビデンスは増えてきている。よいと考えられている活動には行う価値がある。
- 2年間の悉皆調査の結果から、「仲間と運動する」「よく噛んで食べる」「体力を維持する」等が認知機能の維持に関わっていると考えられた。



左はコーディネーターの大井さん、  
下は感想を述べてくれた参加者



上のマイクを持って  
発言するのは碧水支  
え合いの会の代表  
者、左は送迎ボラ  
ンティアを長年続けら  
れている参加者



空知ひまわりの会の活  
動を紹介する代表者

・「支え合う地域づくり」をテーマに行われた意見交換では、北竜町の地域包括支援センターの大井介護予防係長がコーディネーターとなって進められました。

・取組報告や講演に対する感想では、大変勉強になったが、初めて聞く人にとっては言葉が難しくてよく分からない。自分の妻が入院し在宅に戻る時に病院や地域包括で、サービスなど初めて聞くものばかりであった。お蔭様で妻はサービスを利用して在宅で生活しているが、制度やサービスを知らないで不自由にしている人が他にもいると思うので、分かりやすく周知してほしい。

・碧水支え合いの会の方からは、会の活動紹介があり、コンビニの跡地に町が整備してくれた碧水支え合いセンターで、カラオケや囲碁、まる元の体操などが週4回行われ、さらに毎月第2木曜には一人暮らし対象の昼食会を開催している。利用者は1回平均12～13人で、運営は4つの町内会からのボランティア40人で行っている。

・ご近所の力の例として、砂川市立病院に通院する80代の高齢者の送迎を3年6か月続けている方の紹介があり、通院は3か月に1回でそんなに大変なことではない、ほかにも近所からの頼まれごとがあり自分にできることは続けていきたい。

・最後に、空知ひまわりの会の活動紹介があり、現職町長が若年性認知症となって退職せざるを得なくなったことがきっかけにできた会で、元町長のほか、その後東京から若年性認知症で移住してきた方を9年間、週4回支援してきた。現在は具体的に支援する人はいないが、新たにできた商業活性化施設「ココワ」のコミュニティスペースで週3回、和地区の交流の場を設けているほか、介護相談や買い物同行支援などの活動を行っているとの紹介がありました。

○参加者アンケートから

- ・地域の状況や今後についてよく分かった。 ・心配なこともよく分かった。
- ・訪問看護の3事例の紹介がとても良かった。本人・家族の意向を尊重して最期をどう過ごすか考えることが出来ました。 ・事例の話で涙が出ました。
- ・多くの市民への周知が課題ではないか。 ・今後このような会をもっと多く開催しPRを進め一人でも多くの方が救済される事を希望します。
- ・家族としての関わり方がとても大事で、穏やかに人生を送ることの支えになれることを改めて考える機会になりました。 ・今後自分に出来る事をやっていきたいと思いました。
- ・運動や社会活動への参加が認知症予防・認知機能の維持につながるのだと分かりました。
- ・人の事ではなく我身に起こりえる事だと今から考えなくてはいけない！！とつくづく考えさせられました。
- ・高齢者の集まる場所で安心して暮らすためと言うことを講話する機会、又は若い方たちにもパンフ配布のみならず講話の機会を広めて住民で助け合うことを考えていってほしいと思います。
- ・今後も継続して欲しい。 ・また参加したいと思います。ありがとうございました。

来年は、秩父別町で開催します。ぜひ参加ください。