



平成31年度第1回

地域包括支援センター展勝地

 さくらネットミーティング 

平成31年4月16日(火) 14:00～

稲瀬地区交流センター 多目的ホール

# 参加者

- ① やちだもの家北上ケアプランセンター
- ② 介護相談センターふたご
- ③ エスカール在宅介護支援センター
- ④ 居宅介護支援事業所浮牛の里
- ⑤ 八天の里在宅介護支援センター
- ⑥ グループホームやちだもの家北上
- ⑦ グループホームくちない
- ⑧ グループホームさらき
- ⑨ 看護小規模多機能居宅介護きずなの森
- ⑩ 地域密着型特別養護老人ホーム浮牛の里
- ⑪ 特別養護老人ホーム八天の里
- ⑫ 地域の支援者：（区長、公民館長、民生委員、社協支部長・職員、福祉協力員、福祉ボランティアの会）
- ⑬ 社協本部
- ⑭ リハビリ職
- ⑮ 行政・他地域包括

# 本日のメニュー

## ▶ ①前回の振り返り

「低所得者支援について」

- 1、暮らしの自立支援センターきたかみ
- 2、なんでも心配ごと相談センター
- 3、北上市医療介護連携支援センター
- 4、北上市保健福祉部福祉課生活保護係
- 5、北上市保健福祉部国保年金課公費医療係

## ▶ ② 情報提供：「みんなで取り組む介護予防について」 30分

○健康長寿のための「3つの柱」についてそれぞれの分野から

- ▶ 1、栄養： 濱田 彩野 氏 管理栄養士「やちだもの家北上ケアプランセンター」
- ▶ 2、運動： 小野寺 育男氏 理学療法士「北上済生会病院」
- ▶ 3、社会参加：佐藤 優輝 氏 作業療法士「北上済生会病院」

## ▶ ③グループワーク：司会は主任ケアマネか不在の所は事業所管理者の方 35 分

テーマ：「みんなで取り組む介護予防！自立（自律）支援型ケアマネジメントについて」

- ▶ ○地域の方は、稲瀬はお手本になるような元気な高齢者が多い地域、稲瀬自慢、健康の秘訣など
- ▶ ○専門職の方は、何気なく地域の方が行っていたこと（運動・社会参加など）にアドバイスなど
- ▶ ○介護支援専門員は、ケアマネジメントの際に、フォーマルサービスばかりではなく、ご本人のセルフア、地域の資源にも視点を
- ▶ ○その他健康づくりなどについてなんでもお話下さい

# グループワーク

## ①グループ

- ▶ ・ 稲瀬地区は元気なお年寄りが多い理由は？ 農村地域（農家でない人の方が少ない）  
仕事兼業→仕事終わった人が農家。定年になったら→土が好き。  
体を動かす→食事がおいしい。→元気なお年寄りが多い。  
農業は年間スケジュール、他の人との情報交換もできるし、食への楽しみもある。
- ▶ ・ 100歳体操「稲瀬地区交流センター」で行っている。  
最初は5人だったが→10人に増えてきている。（若い人も来ている）  
稲瀬は人がほっこりしていて人柄がよい。（気持ちほぐれて、話しやすい）お茶飲み会はすごく良い雰囲気。
- ▶ ・ 100歳まで元気→食べること、口腔内環境の維持。
- ▶ ・ 新済生会病院→入院ベッド数は減る（リハ病棟は増）  
最近大きい病院は紹介状なければダメ...? →たくさん患者が来て大変。→かかりつけ医持つこと。  
医師が見立てて紹介状を→同じ検査をして、患者さんに負担をかけないように
- ▶ ・ 稲瀬の問題点→嫁の来てがない。→稲瀬4区37.8歳～50代（3人ぜひとも嫁さんに来てほしい。

# グループワーク

## ②グループ

- ▶ ・稲瀬地区のふれデイ（6か所）→半分くらいは男性というところも踊りなど、みんなで取り組めるように、参加型となってきた。  
→福祉協力員が主体的に関わっている。→体を動かす機会、声のかけ方
- ▶ ・男性の社会参加を促すのが難しい。→気持ちをどう動かすか。→関係性を作ってから
- ▶ ・市の100歳体操でも男性参加は多くない。→夫婦で役割を持ってもらう。  
→塗り絵は嫌、世話されるのも嫌→※弁当出ると参加率上がる
- ▶ ・東京の町田では、男性参加9割というデイサービス→企業とタイアップして→洗車する  
→花壇の手入れをする

※男性は目的が必要。（ただ集まることはできない）

仕事なら...。田畑なら...。下町なら昼から集まる場所。学校なら...。手に職なら...

- ▶ ・若年性認知症の方→デイサービスというけれど、果たして本当にデイサービスが妥当か

※デイサービスでもなく、自宅でもない場所とは...？

地域とのつながり→ほかの人との関係もあるから、人に迷惑をかけられないから →ほかの人に安心してもらう。相互の関係。

- ▶ ・型にはめないことの大切さ→やりたいことを支援できるかどうかが大切。自分で選択し、実行できることの大切さ。

# グループワーク

## ③グループ

- ▶ ・健康維持するために・・・ウォーキングをずっと前から自然にしている。
- ▶ ・以前に、祭りでのぎにぎ体操をしていた。（10年ほど）
- ▶ ・稲瀬は健康診断の受診率が一番高い。
- ▶ ・まつり→5月、8月（盆おどり）
- ▶ ・運動会・駅伝→年4回ある。町民参加（選手より役員が多い）→つながるきっかけ。
- ▶ ・高齢になっても畑の草取りをしている。→役割がある。
- ▶ ・冬は家にいるか卓球をしている。
- ▶ ・100歳体操→稲瀬2か所
- ▶ ・取り組んでいること...ふれデイ。いきいきサークル→年4回（バス旅行、ニュースポーツ、話を聴く、身体を動かす。）
- ▶ ・カラオケ30人→稲瀬の人3人（北上市の人なら誰でも）
- ▶ ・ボランティアの会→20人くらい登録している（利用する人500円）→2時間以内（草取り、話し相手など）  
※ヘルパーの人材不足があり、介護サービスはいるまででもない人に良さそう
- ▶ ・民生委員が一軒、一軒把握している。
- ▶ ・栄養が心配→一人暮らしが心配→1人暮らしでも家族がフォローできる。
- ▶ ・自分にとっての良い状態が...社会参加が負担になることを

# グループワーク

## ④グループ

- ▶ ・自分にとっての良い状態...社会参加が負担になることを知ってほしい。
- ▶ ・一人で過ごすことが好きな場合もある。
- ▶ ・行事が多すぎてしんどいときがある。
- ▶ ・男女の割合も違う。→女性が多いところ、男性が少ないけど、無理してこなくてもよい。→男性が多いところ貴重な存在。
- ▶ ・60~70代集まって卓球（冬1~3月）そのあとに飲み会や、お茶飲み会
- ▶ ・1年に4回くらい照岡小学校で稲瀬地区球技大会や運動会がある。
- ▶ ・助け合い→人のことを意識してみている。→見守りに繋がっている。屋号で呼び合う。ふれデイの送迎も協力している。自分の生きがい、人のお世話が、自分のためにもなる。※地域に誇りを持っている。
- ▶ ・歴史の里→北上指定文化財が多い。盆灯の会（夏祭り、ごまたき）山岳仏教  
※ほかの地域から国見山に来る
- ▶ ・課題→若い世代にどうやって繋げるか。→人がいない（一人暮らしが多い）後が続く人がいない。  
協力はできるが、負担のかかる人が決まってくる問題。  
地域によってそれぞれ特徴が違う。→下門岡、内門岡、上門岡

# グループワーク

## ⑤グループ

- ▶ ・市の地域事業を利用。

内門岡→黒森神楽（国の指定）上門岡→くらかけ神社の集まり

7月ふれあいパーティー、8月盆踊りの時は130人集まる（104人の人口なはず...33軒）

稲瀬地区全体→樺山まつり→クイズなどもあり。演芸部門は子供から大人まで参加。

- ▶ ・稲瀬地区人口→700人くらい（250軒）→寝たきりの人少ない。

- ▶ ・農作業→草刈り、畑仕事、トウモロコシ（美味しくて有名、ブランドにもなっている）

→70～80歳の人も頑張っている。

朝採り3:00～4:00から起きて作業※年取る暇がない。

※おじいさん、おばあさんから仕事とられない。→92歳でも庭の草取りを頑張っている。

- ▶ ・こんなサービスあればいい？

鬼まる号（月、水、金）→バス停に自転車置いて集まっていく。地区内どこからでも乗れる。

※100円で便利。

展勝地のお花見鬼まる号に乗っていけばよい。→駐車料金の500円より良いよ！

※ちょっとお金下すのも待ってくれる。

- ▶ ・カラオケ→市内から集まってくる。稲瀬以外の人が多い。※社会参加の機会→バス、お祭り、仕事（畑・田）、会合（会議）、飲み会



# グループワーク

## ⑥グループ

- ▶ ・ 稲瀬 3, 4 区 → 70 代、80 代現役で草取り、農業している。
- ▶ ・ 稲瀬 1 区 → 34 世帯。80 代一人暮らしの方、家 1 軒を自分で守らなければならない。  
92 歳女性、畑で農作業。

※地域の方がそれぞれの世帯の事情を解っている。情報も共有できている。

地域の中で支援できている。大変でも一人で暮らしていける。介護認定受けている人少ない。全く情報が解らないということはない。

- ▶ ・ 鬼まる号の活用。→ 1 日 3 回（週 3 回月、水、金）一人でも利用できる。
- ▶ ・ 足の問題が一番 → 体力維持のためには外出必要...ふれデイにも一人で行けず、ボランティアで送迎。
- ▶ ・ 冬の除雪 → 元気な高齢者もボランティアとして働いてもらう。→ 動けるうちは動きたい
- ▶ ・ 本家、かまどの関係。
- ▶ ・ 徘徊していても、地域の方が見つけたら家に連れていってくれる。
- ▶ ・ 課題 → 介護が必要になったときが大変...デイサービスの送迎や訪問看護などの利用が難しいかも

## ⑦グループ

- ▶ ・稲瀬地区の今...（それぞれ地域性もある）高齢化、空き家、一人暮らし、子供と別に暮らす→増えている。

- ▶ ・福祉協力員の仕事→地域の対象者見守り、ふれデイ（保健推進も協力）

- ▶ ・地域のインフォーマルの活動（ケアマネも知りたい！）

いきいきサークル：バスで移動して各方面へ：年3回）

市の出前講座なども利用している。民生委員さんが声

かけ

- ▶ ・運動：百歳体操、玄米にぎにぎ体操（今もやっているところもある）

ふれデイ※寒い時季の活動を維持できるか...地区によるかも...

- ▶ ・栄養：歯、口腔内の状態の維持が大事だが。入れ歯が合わない。外して食べる。

※ミキサー食の課題→おいしそうではない。形がない。何を食べているかわからない。見た目がいいと少し高い。

## ⑧グループ

### ▶ ・地域自慢

内門岡公民館→ふれあいラージボール（大きいボールの卓球？）週2回

参加者多い（10～15名）冬期間、身体を動かす機会少ない方が集まってきた。

まじめな日と、交流メインの日がある。

- ▶ ・きずなの森（口内）→昨年事業所を開所。地域の方との交流、広報づくりを取り組み始めた。医療度の高い方でも受け入れ、泊まり、通い、訪問のサービスを提供。定員25名
- ▶ ・ホームケアクリニックえん→医師1名。個人宅へ診療。看護、相談、リハ職、訪問して相談。退院後の在宅生活を支える。市内唯一
- ▶ ・社協→支部は14か所。交流センター単位で配置。ふれあいデイサービスは138か所を実施。北上市から委託を受けている介護予防事業。新しい対象者が増えないのが課題。世代間を超えた取り組みを模索中。
- ▶ ・エスカール→ケアハウス（入居者28名）で、体操、サークル、買い物ツアー等の活動がされている。最期まで居住される方もいる。
- ▶ ・地域内で男性に参加していただくために...地域内で校長先生をされていた方が声をかけた。
- ▶ ・「ふれデイ」→年を取って働けなくなった方が参加する集まりのイメージ  
キーマン、カリスマ性のある方の誘いがあると...

## ⑨グループ

- ▶ ・ 稲瀬地区→やっぱり年寄りも遊び人じゃないとね。  
農家の人は、80代になっても老人クラブに来ない。  
体が痛くて出歩かない人が多い。→閉じこもりに終わらせない。
- ▶ ・ 同好会の取り組み→やりたいことがあったら、坂道降りてくる。
- ▶ ・ 週1回の100歳体操
- ▶ ・ ボランティアの会（高齢者や身障の方々に、草取りや買い物、話し相手など）  
※地域で支え合う取り組みができています。
- ▶ ・ 男性の参加が少ない。ふれデイも少ない。→男の集い、温泉など。  
→パチンコの台を置いてもいいんじゃない。

# 研修の様子





# 次回開催案内

▶日時：令和元年6月14日（金） 13:30～

場所：二子区交流センター

テーマ「独居高齢者地域で支えるには」

参加者（予定）

地域の支援者（二子・更木地区民生児童委員、二子・更木地区行政区長、二子・更木地区交流センター長、二子・更木社協支部長・職員、地域のボランティア団体、商店、駐在、消防団）、コミュニティソーシャルワーカー、生活支援コーディネーター、医療ソーシャルワーカー、二子・更木地区介護施設、圏域内事業所ケアマネ、関係機関、行政など