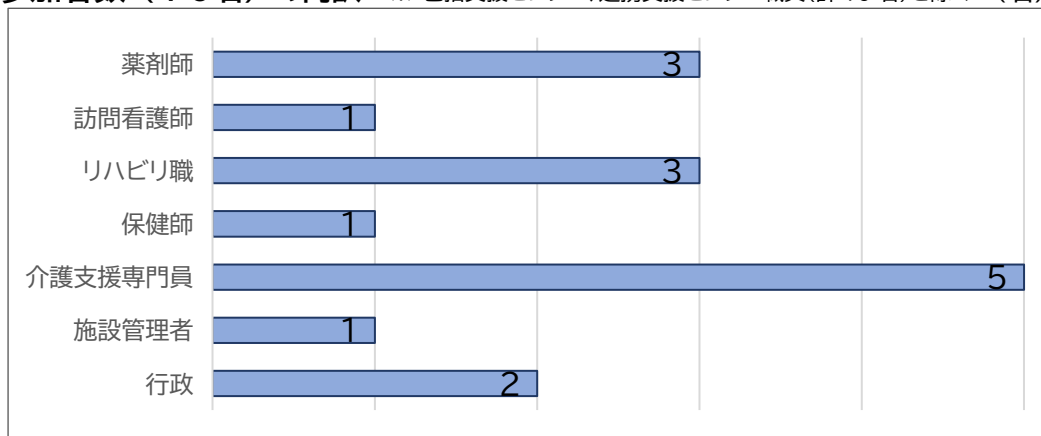


# 令和4年度 坂ノ市圏域 地域連携検討会 報告書

- 1 日 時 令和4年9月2日（金）18:30～20:00
- 2 参加方法 Zoom ミーティング
- 3 内 容 発 表 「包括支援センターの介護予防への取り組み」  
坂ノ市地域包括支援センター センター長 大垣 千穂 氏  
グループワーク「一緒に坂ノ市の元気を支えよう」

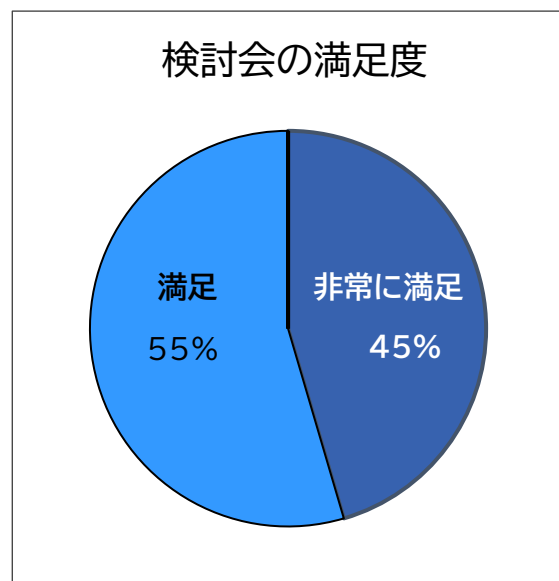
## 4 参加者数（16名）の内訳 ※ 包括支援センター、連携支援センター職員(計10名)を除く (名)



## 5 アンケート集計 (回答数 11名 / 16名中)

### 問 1. 本日の地域連携検討会の満足度

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 非常に満足 | 5 | (人) |
| 満足    | 6 |     |
| 普通    | 0 |     |
| 不満    | 0 |     |
| 非常に不満 | 0 |     |



## 問2. 今回の検討会で得た気付き

- ・ 介護領域で今、話題となっていることを知ることができて良かった。[薬剤師]
- ・ 坂ノ市地区の介護予防への意識の高さを感じました。[薬剤師]
- ・ 介護予防という言葉を知りませんでしたが、検討会を通して高齢化が進む地域医療で、職種を問わず取り組むべき課題であると感じました。[薬剤師]
- ・ 地域で何かができたら！というような発想につながったところがとても良かったです。[理学療法士]
- ・ 様々や分野や専門職の視点で、点であったものが広がり線としてつながりながら、地域の事を考えていく仕組みができると素晴らしいと思いました。[介護支援専門員]
- ・ 地域における介護予防への取り組みを知ることができた。[介護支援専門員]
- ・ 地域の保健室等の設置。[介護支援専門員]
- ・ 坂ノ市地区で行っている取り組みを改めて知ることができた。今後の支援においてご利用者やご家族、積極的に社会資源の活用を声掛けしていきたい。[介護支援専門員]
- ・ 介護予防での色々な取り組みについてもっと知りたいと思いました。活力ある坂ノ市にするためにも、皆さんの連携、ネットワークは大切ですね。[施設管理者]

## 問3. グループワークの感想

- ・ それぞれの職種が地域貢献について色々と考えている事がわかって良かった。[薬剤師]
- ・ 皆さん、「個よりも、連携して繋がりを作っていこう」という共通の意識でした。[薬剤師]
- ・ 大きな事はすぐにはできなくても、サロンの紹介のチラシ配布など貢献できる事があるという点に気づかれました。[薬剤師]
- ・ 毎回参加させていただいていますが、まだ知らなかったことや取り組みを知ることができました。大切なのは、各事業所のつながりだと感じました。[理学療法士]
- ・ 各事業所の取り組み等を知ることができ、地域を活性化させようという気持ちが伝わってきました。[介護支援専門員]
- ・ 薬局の取り組み(声掛け)は大切だと思いました。[介護支援専門員]
- ・ 色んな考えや取り組みがあり、つながっていければ良いと思います。[介護支援専門員]
- ・ 職種や立場、所属は違えど、介護(重症化)予防という目線から、様々なアプローチを行っていることを聞くことができた。[介護支援専門員]
- ・ 自由な発想で闊達な意見交換ができた。[介護支援専門員]
- ・ 他の事業所が地域に対して、どのような介護予防の取り組みを行っているのかを勉強する良いきっかけとなった。誰でも困った時に相談できる、立ち寄れる町の保健室ができるととても良いと思いました。ぜひ実現してほしい。[介護支援専門員]
- ・ 一人一人の専門職の方々が、コロナ禍の中、頑張っておられるのを実際に聞いて、こちらも負けていけないぞ、と意欲が湧いてきました。[施設管理者]

## 問4. 他職種との連携で困っていること、要望

- ・ 介護領域において薬局の立ち位置がよく把握できていないので、こういう会に参加させていただけると非常にありがたい。[薬剤師]
- ・ このような場がもう少しあると、地域単位で何か行えたりすることにつながるのではないかと改めて感じました。[理学療法士]
- ・ 坂ノ市地区に関しては連携が比較的取れているのでは、と思います。[介護支援専門員]
- ・ タイムリーな情報提供。[介護支援専門員]
- ・ 個人情報の取り扱いの問題もあるが、地域で共有できるフォーマットのようなものができると、もっと連携しやすいがなかなか難しいも課題であると感じます。[介護支援専門員]
- ・ 介護施設なので、皆さんとの接点は、今まで入対処のとぎぐらいでした。今後はそれ以外の機会でも、ざっくばらんに情報交換していきたいですね。[施設管理者]

### 問5. 今後の検討会に対する意見・要望

- ・ 地域の取り組みも一つ入れてもらえると、また次につながりやすいと思いました。[理学療法士]
- ・ 障がい福祉サービスの取り組みについて [介護支援専門員]
- ・ 成年後見制度について、もっと詳しく勉強したい。[介護支援専門員]

### 問6. その他自由意見

- ・ 保育園・小中学校も一緒に取り込めれば、高齢者は元気になる気がします。[介護支援専門員]

## 6 地域連携検討会 終了後の展開

10月12日(水)、地域連携検討会参加者の有志により、グループワークで出たアイデア「まちの保健室」の実現へ向け、坂ノ市地域包括支援センターを中心に話し合いが行われた。

参加者： 薬剤師、管理栄養士、主任介護支援専門員、訪問看護師、理学療法士  
包括支援センター職員6名、計11名

活動内容： 地域の介護予防を目的に、月に一回程度街角で、地域住民が気軽に介護や健康についての相談ができるような機会・場所を設ける。相談は月替りで各専門職が応じる。初回は、定期的に行っている「坂ノ市元気クラブ」の活動と合同で開催する。

ネーミング： 「み～んなのまちの保健室」

初回開催予定日： 12月14日(水) 午前

## 7 グループワークで出た意見

### 【1グループ】

#### テーマ① 圏域の事業所や各専門職の取組みを知る

##### 薬剤師A

当薬局は「健康サポート薬局」（皆さんの健康をサポートする薬局）を取得している。その関係で月に1回の午後のみになるが、「何か悩みがある人、健康上のことでもいいし薬のことで何でもいいので相談してください」という、健康相談教室を開催している。

薬剤師が行う事として、患者さんと必ず話しをする。話す上で普段と違うところ、変化があった時、例えばコミュニケーションが取り辛くなった時には、聴力が落ちている可能性がある。コミュニケーションがだんだん取れなくなると孤独になって、人と接しなくなるというパターンもあるので、「早目に耳鼻科を受診してください」と伝える。ほかにも定年を迎えてアルコールに依存してしまうという人もいる。定年後明らかに酒量が増えてくる人、アルコール量の増加は、コロナ禍でもひとつの問題になっている。自身もアルコールを呑む身なので、アルコールの危険性ということ伝えて、酒量を抑えていくような働きかけもしている。予防になるかわからないが、そういった声掛けを行っている。いつもできていたことができなくなる、例えばおつりの計算、お金の受け渡しを薬局でする時にお金の計算ができなくなっている時には認知症の疑いもある。入社して10年くらいたつが、認知症になった人もけっこういる。顔の表情が乏しくなったり、本人は認知症の特徴で「何ともない」と言うけれど、普段とは違う変化が見える、何か月も症状が続いている時は担当のケアマネジャーに相談するようにしている。コミュニケーションでの予防策をしている。

##### 訪問看護師

訪問看護の特徴として、要支援や要介護の認定を受けてから関わることが多く、とても元気な人が悪くならないようにというのは難しい。できていることとしては、家族や介護している人の体調は変わりないかな？何かおかしいなと思った時に相談に応じるというのが、健康な人に対する支援かなと思っている。介護度の低い要支援の人に対しては、回数は多くなくてもなるべく早めに介入することで介護度があがらずに済んでいる人もたくさんいる。もう何年も要支援のままの人もあるので、そんなに難しいことを話すわけではないけれど、生活の指導や薬が正しく飲めているかを確認することで、その人の健康状態が維持できているのかなという風を感じている。

##### 理学療法士

自身が地域で取り組んでいる話として、障がいサービスと手をあわせて取り組んでいる。地域包括にも依頼をもらうことがあるが、畑や家の周りの草刈りができなくなる人が増えてきたりしている。精神疾患のある人は声掛けするとできたりするので、働き手として、重い荷物が運べないというような人とつなぐ。30～40代の精神疾患のある人で体力がある、四肢が不自由でない人につなげて、働く人は1コイン500円で働いてもらい、そこでつながりをもってもらっている。中に認知症のような症状がみられる人、話している中でいつもと違うなあということがあれば地域包括につないでいる。就労、障がいサービスとの融合ということに取り組んでいる。また坂ノ市オレンジファームというのをつくり、高齢者に対しての農福連携にも取り組んでいる。つい先日参加した全国大会で、高齢者の介護予防としての農業について発表があった。男性はサロンなどに参加しにくいので、仕事を通じてや一緒に何かつくるといったことの方が参加しやすいという内容だった。大分県ではあまり取り組んでないらしいが、農福連携で、サービスの中で障がいのある人と一緒に活動できる場所とか、通所をつないでという場所を作っていけたらと思っている。そうしたことが販売につながったり、地域での買い物支援につながる事例もある。当初は障がい者が働く場所として畑を利用していましたが、自分の立ち位置としてできることがあれば取り組んでいきたい。

##### 健康運動指導士

要介護になる前の予防というところで取組みをしている。今年は少なく3～4件であったが、地域の公民館などのサロンに出向いて、講話をしている。内容としてはメタボリックシンドローム、転倒予防、認知症予防、最近では熱中症予防の話もしている。「熱中症対策アドバイザー」を取得し行った講話も好評だったので、いろんな地域でできればいいと思っている。役割としては、要介護になる前の段階でおさえるようにしていければと思っている。

##### 介護支援専門員A（管理栄養士）

栄養士会の理事としての活動で、4年くらい前から、後期高齢者医療広域連合から依頼され、健康診断後にフレイルや栄養状態が悪い人の訪問指導を行っている。介護になってない人だが、かなり実績ができていて、訪問してみるとコロナ禍で自宅に閉じこもっている。介護保険って何？という人も多く、来てくれるだけでありがたいという人が多かった。訪問するだけで健康意識があがり、地域のパワーアップ教室や健康教室に通い、まだ要介護にはならないけれど、教室に通って健康意識をもって自宅で頑張りたいという高齢者も多かった。声掛けするだけでもかなり意識が強くなって、頑張ってみようという人が多い。閉じこもりがちで鬱になっている状態の人は、地域包括につなげてみたり、運動教室やフィットネスジムで運動したらどう？と話すこともあつ

た。緊急事態宣言が発令されない限りは、広域連合から訪問してほしいと言われ、コロナの感染予防をしながら、要介護になる前に人に訪問を行って4年になるが、ありがたいという人が多かったような状況で、介護保険について知らない人も多かったので、とにかく訪問するということが大切だなと思っている。  
ケアマネジャーとしては、コロナ禍で支えるということで精一杯。介護予防という包括の活動はすごいと思う。指導を受けて、教室に通っているという話もよく聞かれる。居宅支援事業所として要介護の人を対象にしているが、それ以前の 問題をもっと改善するということはすごく大切なことだなと思う。

### 介護支援専門員 B

実際のところは、地域包括から委託を受けた介護予防支援や介護予防ケアマネジメントが中心になる。割合としては要介護認定を受けた人への関わりが中心になるのが現状。要介護認定の人の家族や高齢の配偶者など、利用者にスポットをあてつつも、環境や家族構成といった家族単位でとらえるところもあると思う。家族で介入が必要だけど要介護認定までは届かない人は予防支援につながるアプローチをしたり、法人内のフィットネスジムや健康運動教室の提案をすることはある。実質は地域包括に介護予防の部分はおんぶに抱っこという状態かなと思う。

### 介護支援専門員 C

担当するケースで老々介護や介護している家族が高齢者の人も多く、介護される側ではなく介護する側の健康状態もある程度アセスメントすること。何気ない会話も少しキャッチすることを意識しながら支援している。過去に家族で2人ほどパワーアップ教室を紹介させてもらったが、こういう教室があるだけでもすごくありがたいし、つなぐ時に地域包括も快く受けてくれているので、安心感があるかなと思っている。

### 長寿福祉課

大分市では運動教室の新規立ち上げにすごく力を入れている。大分市運動指導者協議会と協力して、運動指導者の養成講座を年2回行い、新規の立ち上げにつなげていくという形で行っている。運動教室に参加している高齢者のセルフケアも行っているが、行った結果として運動教室に通っている人とそうでない人では差があって、通っている人は目に見えて良い。できればパワーアップ教室に通ってそこで終わりということではなく、終わった後も運動教室につなげていくということがもっとできればいいのかなと思っている。

### 司会（地域包括支援センター）

坂ノ市地区は他に比べると、運動教室が多い。地域包括からも運動教室に声をかけることが多く、パワーアップ教室終了後の通いの場として提案したり、運動指導者とも何かあれば連絡できるような機会や関わりをもっている。

訪問看護師やケアマネジャーからは、要介護認定を担当することが多いという話もあったが、「介護予防とは健康な生活を長く続けて介護を受ける状態にならないようにすること」とある。「介護が必要になった状態でもそれ以上度合いが増さないように改善していくことも介護予防」ということになっていると思う。健康な人に対しては地域包括が関わる機会が多くなっているが、訪問看護師やケアマネジャーも要介護認定を受けている人に日々関わっている中で、介護予防につながるような関わりをもっているんじゃないかなと思っている。

## **テーマ② どうすれば介護予防に有効なサービスにつなげられるか**

### 薬剤師 A

介護予防に大事なものとしてはやっぱり筋肉。結局筋力の低下から寝たきりだったり、要支援～要介護になっていくケースもあると思うので、筋力。筋力は年とともに減少していくが、予防できるように手助けする。そういうことに悩んでいる人があれば理学療法士などの専門職を紹介する。栄養ということであれば、筋力をつくるのはたんぱく質なので、たんぱく質がうまく摂れる食事を管理栄養士に相談したり紹介するといった、橋渡しの役割が薬局としてもできればと思う。

### 司会（地域包括支援センター）

最初に「健康相談教室」を開催していると話されていたが、開催頻度などを知りたい。

### 薬剤師 A

相談はいつでも受けてはいるが、教室については薬局に「この日の午後開催」と貼り出して、月1回行っている。相談内容は何でも良い。普段食べている健康食品や市販薬についての相談でもいいし、市販薬を飲み過ぎて市販薬の中毒というのも問題になっているので、何気に手に入るものでも自分の身を減ぼす、QOLの低下の原因になっているということを伝えたり、何でも相談を受けている。

### 司会（地域包括支援センター）

包括としても、地域の社会資源でありインフォーマルサービスとして捉えたいと思うので、声かけしていきたい。

## 訪問看護師

訪問看護は依頼が来たら皆さんの家に行く仕事。非現実的な話かもしれないが、事業所を超えて、簡単に相談できる場があるといいなと思っている。薬剤師の話にあった相談教室の仲間に入れてもらって、「今日は看護師さん来ますよ」的なのがあったら、もっといい。「今日はケアマネジャーさん来ますよ」と、1つのところに行ったら、誰かが渡してくれるみたいな場があると、もっともっと地域の人をみんなで支えられるのかなと思っている。当法人に有るサービスと無いサービスがあり、医療系に強く福祉系に傾いているので、そうしたところをみんなでつなげていければいいのかなと日々思っている。

## 司会（地域包括支援センター）

今回のテーマは「坂ノ市を元気にしよう」なので、今のお話しが現実になると本当に良いと思う。

## 理学療法士

世の中にはまちの保健室があったりするが、健康相談室があったり、そこに行く専門職がいるというような場所があると良いと思う。一番大事なのは地域のつながり。せっかくいろんなサービスを知っていて、強みを知っているわけなんだけど、地域住民の人が相談できる場が大事だなと思っている。「第1週は看護師さんがいますよ、第2週は運動に強い人がいますよ」というような形になると幅が広がったり、介護予防的なサービスが入る前の段階でも色々広がりがみえるのかなと思う。まちの保健室などをやりたいなという気持ちがあるので、地域でそうした場ができるといいな、地域の皆で支えていきたいと思う。

## 健康運動指導士

当フィットネスジムに来ていただくのが一番有効なサービスではあるが、サロン活動をもっと増やしてほしいなと思う。公民館もせっかくあるので、月に1回とかではなくもう少し頻度を上げてほしい。自身も無料で出張していくので、頻度をあげていくことによって、介護予防に有効なサービスにつなげていけるのかなと思う。

## 司会（地域包括支援センター）

サロンもコロナ禍で休止中のところもあってやっぱりやらなかったりみんなで集まれないけど、ボランティアの人が訪問型で実際に物を持って訪問して、「元気ですか？」と顔をあわせるようにしているところも結構あると聞いている。

## 介護支援専門員 A

ぜひ、まちの保健室を実現してもらって、気軽に相談できる場所があるといいなと思った。

最近、里中地区 2ヶ所でラジオ体操を行っている。人数は少ないけど自身も参加しており、夏休みに子ども達が沢山来るかなと思って楽しみにしていたが、コロナ禍で家に閉じこもってしまい、子どもの姿は見えない。歴代の自治会長が3代続けて参加しており、今後はどうしよう？という中で一緒にラジオ体操している。もっと普及するといいな、と。井戸端会議ではないけれど、「地域で何をしよう、どうしよう」といつも話している。お花に水やりしようと、ラジオ体操が終わってから水やりに行ったり、〇〇が汚れていたから掃除に行こうという流れになる。6時半からやっているの、各地でラジオ体操があるといいなと思う。子ども達がラジオ体操をしなかったのがとても残念で、ますますつながりや交流が少なくなっているのを感じているので、井戸端会議でもいいのでそうした場があるといいなと思う。微力ながら地域の中でそうした声掛けをしながら、活動している。

## 介護支援専門員 B

月並みだが、地域単位での活動と参加の場を創出することが大事なのかなと思っている。皆さんの話にあったように、よろず相談所のようなところで、事業所や職種の垣根を超えた、職域を少し超えたアクションというのは必要なのかなと思う。そこで他事業所の人、民間団体でも構わないけれど、そこで点でつながることで線が結ばれ、面でとらえたりする、そういった展開を期待したいなと思う。理学療法士の活動でもあるオレンジファームは正にそうした活動なのかなと思った。

本業でもと思うが、プライベートのつながり、地域あるいは利用者とはつながっていたり、意外なご縁があるのかなと思う。そういう意味で、地域の地域住民の人、地域団体、官民のタイアップが必要なかな。その活動も単発で終わるとやはり効果が期待できないところもあるので、今よく言われている「持続可能性」というところを見出すには、参加すること、続けること。目に見えた効果が実感できるかというのが大きなポイントになるんじゃないかなと思う。畑活動などは、男性女性問わず、育てて収穫して、食べてあるいは販売して、一定のゴールが味わえる、達成感を味わえる。そうしたものをどのように演出していくのか、どのように仕掛けをしていくのかも大事なポイントになるのかなと思う。

## 介護支援専門員 C

ラジオ体操はすごくいい地域の集まりの場であったり、良いつながりなのかなと思っている。自身の年代でも、夏休みにそうしたラジオ体操があれば行こうかなという気持ちになるので、若いうちからそうした場に参加することは必然的に高齢者になっても参加しようかなという気持ちになるんじゃないかなと思っている。期待になるが、若いうちからそうしたリハビリ、運動教室があって、若い人のパワーで地域を盛り上げていければいいなと考えている。

## 司会（地域包括支援センター）

今後につながるような意見をたくさん頂いた中で、事業所を超えてまちの保健室のような場ができれば良いなという話があった。先程地域包括で介護予防教室を開催していたり体操教室などがあることを紹介して、それぞれが頑張っている。だけど点が線になって面になるというような、もしかしたらまだ線はできているけれど面にはなっていないのかなとか、それぞれが社会資源としてはあるけれど、みんなが知っていて、「あそこにあるから行ったほうがいんじゃない？」というようなところまではいっていないのかな。これが理想なのかかわからないけれど、つなげる場所としてはいろんな職種の人がいて、何でも相談していいですよという場があるのは、いいなと思った。

## 長寿福祉課

まさしくこの場合も医療と介護の連携というところで、取組などを情報交換しながら、点から線へというきっかけの1つになっていると思う。こういう機会を利用して多職種の人をどんどん増やしていったら、それぞれ立場を超えて取組を理解して、どの職種の人がどういう取組をしているのを知ってつないでいくというのが大事なのかなと思った。坂ノ市健康支援室にも保健師がおり、地域の人たちが実施しているいろんなイベントを把握している。ボランティアでもいいという話もあったが、そういう会で「坂ノ市で支えている職種がこれだけあるんだ」という話を市民の人に見てもらえる場があってもいいのかなと思った。月1回でももっと頻度が多くてもらうけど、いきなりということにはならないと思うので、皆さんの意見を心強く思ったので、きっかけにして形になるといいなと思った。どこが音頭をとってどのタイミングでという話をまたしていかななくてはいけないけれど、この会は年に1回なので、その後どう頻度をもつかなど話し合うことが必要かとは思っている。

## 司会（地域包括支援センター）

坂ノ市を元気にしていこうというテーマに沿ったいい話ができたとと思う。これをどんな風にするかというのを今後の課題になると思う皆さんの意見を聞いたこと、今まで知らなかった薬局での健康相談室やオレンジファームの取組について興味をもった人は直接問い合わせをしてもらえるといいかなと思う。

## 【2グループ】

### テーマ① 圏域の事業所や各専門職の取組を知る

## 司会（地域包括支援センター）

私たちは常日頃、地域の方々の介護予防ということについて取り組んでいるが、先ほどのセンター長の話にもあったが、パワーアップ教室について補足したい。パワーアップ教室は介護保険（要介護認定）を持っていない方々が行くことが多い。介護保険を利用していないとどこで運動したら良いか？と悩まれることが多い。そうした方が運動をして元気な状態を保つための教室。地域のサロンとか行事に出向いて参加を促したり、「一緒に元気になってほしいから」と利用者が友達を誘ったり、ケアマネさんが支援に入っている利用者の奥さんに勧められる。奥さんが元気を保ってもらわないと夫の介護ができないから、ケアマネが家族にも目を向けてくださっていて、その中で介護予防につないでくれたりしている。

その他、地域の中で無料でできる、坂ノ市包括が主催で「元気クラブ」と名付けた運動教室を定期的にやっている。（小学校の）丹生校区、小佐井校区、坂ノ市校区で定期的に開いて、皆さんの介護予防、パワーアップ教室などに参加できるように声掛けを行っている。できるだけ地域で元気な方がより元気になるように、少しでも「足腰が弱っている」と思っている方には以前の元気を取り戻せるよう、定期的に声掛けを行っている。

普段の業務の中で、気付いたらこれは介護予防になっていたのかな？と思うようなことがあれば発言いただきたい。

## 薬剤師B

薬局が介護予防に関わるのは窓口業務。窓口で対応することで、結構色んな情報が取れる。もちろん、お薬が切り替わっていたというのも大事な情報だと思っていて、例えば眠剤が増えたりしたタイミングだとか、痛み止めの中でも筋肉を弛緩させるような作用のある薬が増えたりするような時には、高齢の方も多かたたりするので、声掛けで、「ふらつきとかが出る可能性があるから、コケンように充分注意してください」とか、眠剤だったら、夜中のトイレだとかふらつきが起きやすいタイミングもあたりするので、そういった時間帯は特に注意してくださいね、と意識的に声掛けを行うようにしている。

他には、在宅も行っているのでも、在宅だと更に色々な情報が入ってくるので、そうした事で知り得た情報や共有すべき情報だと気づいた時には、医師以外にも、ケアマネジャーや看護師にも共有するよう心掛けている。そうしたことが介護予防につながるのではないかなと思っている。

また、当薬局は厚生労働省から賦与される「健康サポート薬局」で、お薬の相談をする体制が整っている。そこで、サロンなどにご招待いただいて、健康のこととかお薬のことについて話をする機会がある。

## 薬剤師 C

窓口業務は話したとおりだが、世間話として食事面や運動というようなことを話したりはする。それが介護予防につながっていると思う。

## 司会（地域包括支援センター）

薬を渡す時にしっかりとした助言を行ったり、話し易い雰囲気を作ってくださいからこそ、世間話もできると思う。高齢者は会話することが楽しいと思うので、これからも介護予防としてもこれからもよろしく願いたい。

## 理学療法士

通所リハとしてサービスを提供しているが、昨今のリハビリを取り巻く状況としては、「より軽度」「より短時間」といったところがキーワードで、早く通所リハを利用して次のサービスへ…といった流れが主流ではあるが、リハビリテーションセンター立上げ当初からのコンセプトとしては、「利用者の生活に入り込んだサービス」といったところを掲げているので、「短時間」「軽度」に関わらず重度の方も長時間みるような形でサービスを展開している。当然通所リハとなるので私のようなリハビリ専門職もいれば、栄養士もいるし、介護福祉士、看護師も居るといっていいので、運動だけではなく他のニーズがある方もいらっしゃるの、利用者のニーズに応じて、それこそ薬の管理であったりとかいうことも含めて、自宅まで入り込んで総合的にサービスを提供するのが主な事業。介護予防の観点では、もちろん運動的なそう、自立支援のところもそうだが、法人自体が地域貢献の理念を掲げていることもあって、先ほど包括職員の方がおっしゃっていた「元気クラブ」の活動でも、立上げ当初から参加させていただいている。

私たちは運動という面で関わらせていただくことが多いが、当事業所の強みとして、専門職が、来られた方の身体的もしくは活動能力的な評価ができるということ。今年6月に開催した元気クラブでは、総合的な評価も含めながら、他事業所の方と連携しながら、今まで開催した中では最も参加者が多くて(50名)、すごく良い会になったと思っている。

今までもサロンという形で呼んでいただくことは多いが、定期的で開催されているところに毎月呼ばれるということは少なく、その場その場での運動指導はできるが、その方達を年間であったり、ちょっと長期的な視点でみた上での評価という形で関わることが今のところは少ないので、その辺りと関わると、より坂ノ市地域の元気に寄与できるのかな、と考えている。

## 司会（地域包括支援センター）

「元気クラブ」に関しては、立ち上げてもう5～6年になるが、当初よりも随分根付いてきていて、最近では、参加者が友達を誘い、その友達がまた友達を誘い…といった形で無料でできるということもあって、皆さん楽しみに来てくださる。毎回毎回ここで行われる運動教室なども理学療法士が楽しく参加できるよう工夫して行ってくれている。今までは20～30人だったが、今回は大盛況だった。これからもよろしく願いたい。

## 健康支援室 保健師

大分市の事業の紹介にはなるが、市の健診を受けた後の特定保健指導であったりとか、自治区から一人健康推進員を選定し委嘱して、地域の健康づくりを保健所と一緒に行っていただく。地域に健康情報を発信していただくというのがあるが、健康推進員自体に研修を受けてもらい自分、家族の健康づくりを学んでいただくのが一番大きな目的となっている。

健康推進員は2年に一回代わるので、地域に段々と健康づくりを学んだ人が増えていく、そういうことで健康づくり、介護予防という目的を持って行っている。また70代が中心で、自分自身の疾患もあつたり、関節痛があつたりといった方も沢山いらっしゃるの、そういった方達の研修に、リハビリ職や介護職の方にも来ていただいて、将来の自分にことについて学んでもらえればと考えている。

## 介護支援専門員 F

ケアマネジャーとしては、まずアセスメントをとって、生活の問題だったり身体状況を把握するところからスタートする。そこで個人個人目標を持ってもらうことを第一に考えている。目標に対してどのようにアプローチしていくか？例えば介護予防のために運動をしたいということであれば、デイサービスやデイケアを紹介したり、一人暮らしの方で見の周りのことを行うのにサポートが欲しいという時にはヘルパーを紹介する。ヘルパーとしても、介護予防として一緒に何かをしてもらう。一緒に料理や掃除をしてもらって自立支援をサポートしていくということで、ケアマネジャーとして取り組んでいる。

利用者は結構、サロンに行かれている方がたくさんいる。逆に家で、何もしたくない、どこかに行くよりは家に居るのが一番良いと言われる方もいるので、そうした方に対してどのようにアプローチしていくかが一つの課題。なるべく外に目を向けてもらうことで、少しでも身体を動かす、気持ちも少しずつ前向きになってほしい。どうしてもふさぎ込みがちだったりして廃用が進んだり、色んな違う病気になったりというリスクもかなりあるので、そうしたところの取組みについても、事業所含めてケアマネジャーとしてはどんどん声掛けをしながら促したい。

## 司会（地域包括支援センター）

本人の参加を促すのはもちろんだが、介護をしている家族の介護予防、健康維持のために運動してもらおうと、本人の生活の維持につながっていくので、声掛けを続けていただきたい。



## 介護支援専門員 D

日頃は要介護状態にある方の支援に携わっている。重症化予防という意味では介護予防という意識をもって支援を行っている。今日色々な話をきいて、サロンだけではなく、元気クラブといった色んなところでの活動は把握できていなかったのも、勉強になった。

介護が必要な方は90代とか多くて、介護している側も70代とかそここの年代にきている方も多い。話をしている中で、元気はいいけど老いを感じてきたという話も出てくるので、そうした場合にはパワーアップ教室とか通所リハとかをいつでも紹介できるように、常にパンフレット等は持ち歩いていて、話が出たタイミングで紹介したりはしているが、実際に利用につながるまでには至っていない。介護に携わること家族にも、必要に応じて、地域での介護予防的な話はしている。

さきほどの介護支援専門員 F が言われたように、「してあげる」形ではなく本人の自立支援、世話ではなく自立に向かってもらうようなことが必要だと思う。私たちケアマネジャーはあちらこちらで耳にタコができるくらい「自立支援」という言葉を聞くが、実際、ケアに携わる現場の職員の方にも、その辺の意識をしっかりと持ってもらう支援してもらうことが大事ななと思っている。

## 介護支援専門員 E

在宅では、この方の強みや生き甲斐を探しながらそれに向けて声掛けをするよう心掛けている。

ただ、介護予防の勉強会でいつも思うのは、65歳以上という年齢では遅い。65歳になる以前、退職するかしないかというタイミングでもう少し行政とかの取組みってないのかなと思う。自分も50代半ばを過ぎて、体力の衰えを強く感じるようになった。もっとこういう取組みが、もっと早めに、「退職を控えて、今から何かしようか」という方へ向けて、無料とかで地域の取組みがあると良いと思う。

## 司会（地域包括支援センター）

皆さんが参加できるような地域の取組みは、新しくどんどん作っていかないといけないなと感じている。社会資源を増やすということも包括として必要だと思っている。介護予防、元気な坂ノ市をずっと維持するためにも、新しい社会資源を作っていきたい。

## 施設長

当施設は48名の高齢者が生活しているが、介護予防特定施設入居者生活介護なので、要支援の方が10名いる。特定なので全部まるめで、中に施設ケアマネも、レク専門のパート職員も在籍しており、日中、午前は脳トレとか午後は自分たちで作った演歌ビクス(体操)とか色んなものを手を変え品を変えて、利用者に参加してもらっている。

なかなか今は外に出られず利用者に刺激を与えられない状況なので、歯がゆい。以前だったら坂ノ市公民館で行われている教室に利用者を送迎したりしていたが、それが今はもうできない。

できれば先ほどの理学療法士などが施設に来てくれたらとても嬉しいし助かる。またそういう交流ができれば良いと期待している。

## テーマ② どうすれば介護予防に有効なサービスにつなげられるか

### 司会（地域包括支援センター）

今日初めて聞いたことや知ったサービスもあったと思うが、これからそのようなサービスを活用しようと思った時に、どのような方法でサービスにつなげていけば良いと思うか？

包括から話して申し訳ないが、例えば、今まで私たちが主体で行っていた無料の「元気クラブ」だと、チラシを作って参加をしてもらえように配ったりしているが、今はできない。今はたまたま訪問した時に配ったり、坂ノ市公民館に置かせてもらう程度。差し支えなければ薬局や大分市の支所にチラシを置かせてもらえると、今までとはもっと違った方々の目に触れるのではないかと期待している。施設にも、見舞いに来た家族とかに来てほしいので置かせてほしい。

### 薬剤師 B

該当するかは微妙だが、色んな職種の方が患者に関わっていると思うが、色んな情報はその職種ごとに蓄積されていると思う。そうした情報は他職種にとっても重要な情報が紛れているのではないかと考えている。そうした情報をなんとか共有することはできないか。

共有することで何が良いかということ、地域に埋もれたリスクになってる患者をピックアップしやすくなるのではないかと考えている。

調剤薬局の大きな一つの問題として、中にももっているのが、なかなか外から業務が見えなかったり、どういったことがお願いできるのかというのが見えにくい。課題の一つとして、色んなところから話が来るようなオープンな感じになんとかできないかと思っている。そういう意味もこめた、色んな方との情報共有をさせていただいて、リスクになっている患者をピックアップして、その患者をみんなで見るような体制ができれば、より良い地域の活性化につながっていくのではないかと考えている。

### 司会（地域包括支援センター）

情報共有がうまくいけば良いなど感じる場面は、多々ある。例えば今の薬剤師のところで関りのある利用者に何かあったら、直接包括やケアマネに連絡が行くが、そこからまた情報を共有するためにはケアマネに言ってもらう必要があるの、何かそういう、情報を共有するツールがあれば良いのにと思っている。

### 薬剤師 B

薬局に入ってくる情報には限定されているところがあって、例えば外来で来た患者がどういうサービスを利用してどういった職種が対応しているのかなかなか見えていない。「この人大丈夫かな」と思った時点でどこにどういう風に情報共有をすべきかというところでつまづいてしまう事が結構ある。窓口で解決できること、例えば同行した家族に注意点をお伝えしたりはできるが、そこから踏み込んだの情報共有する方法、サービスの見える化ができれば、情報発信はしやすくなるのではないかと思う。

### 司会（地域包括支援センター）

本当に大切だなと思ったのが、以前薬剤師からもらった情報で、主治医から「この人薬が飲めていないのではないか」というところで薬剤師にわざわざ訪問してもらったところ、実は、訪看が介入してちゃんと管理できていた。それは指示を出した主治医も分かっていたはずだが、そういったところが情報共有できてれば、二度手間ではないが、もっとうまくやり取りができたのではないか。正直時間を無駄にってしまったと感じている。誰がどんなサービスを使っているのかすぐに分かると良いが、なかなかキレイに情報が通らないことが多い。坂ノ市だけではないと思うが、大きな課題だと感じている。

### 理学療法士

今の薬剤師の話にも通じると思うが、先ほどの介護支援専門員の話にもあったように、「もっと早い段階から」と思うことがある。それがどの年代なのかな？と考えた時に、地域づくりという観点からいくと、自分ももっと若い世代、学生も含めてが理想だとは思う。そういったところの教育が、大分県だったりとか学校側のカリキュラムとしてどうなのかは分からないが、坂ノ市に関しての旗振り役がどこになってどこの事業所が、といったところで、いかに、そのようなネットワークを作っていくら良いのか？というのが大きな課題だと思っている。地域自体が今なかなか社会情勢的に顔を合わせたりとか難しくなっている中で、どこの事業所がどのような取り組みを行っているとか分からない。各々の事業所では患者・利用者の詳細な情報は持っていると思うが、それを発信できていないというところがあると思う。単体であれば、利用者に関しての管理ツールは、個人情報にも配慮しながら、SNS等で部分的にできていると思うが、こういった会議が旗振りになって地域づくりを念頭に置きながらやっていくのが利用的かなと思った。

以上 ご参加いただきました皆様、貴重なご意見をありがとうございました。