

尾崎・東鳥取地域包括支援センター
西鳥取・下荘地域包括支援センター

認知症になっても大丈夫な地域をめざして

若 年性認知症支援者の勉強会

40代や50代で発症する若年性認知症。ここ阪南市でも、症状や環境の変化に悩む本人、家族への支援が始まっています。しかし、支援者側も対応経験に乏しく、戸惑いながら対応していることが課題としてあがりました。精神面でのクールダウンの方法や、関わり方を学ぶとともに、本人が役割を持って充実した生活を送れる支援ができるようにめざした勉強会を実施しました！



推定20人!?

阪南市

キ ャラバンメイト活動：認知症サポーター養成講座

絵 本を通じて学ぼう「認知症」

老若男女問わずともに学べる機会を目指し認知症のおばあちゃんとの生活を描いた「ばあばは、だいじょうぶ」(作者:楠章子)という絵本の読み聞かせを講座に取り入れました。



中 学生向け (飯の峯中学校2年)

生徒「優しく声をかけたい」が当たり前になるような地域をめざして、子どもも大人もみんな一緒になって啓発活動を進めていきます。



事業所連絡会 ～自分たちにできる災害対応について～

今回は、事業所同士の横のつながりを作る目的で『災害対応』をテーマに研修会を実施しました。昨年の災害を振り返り、「自分たちにできる災害対応はなんだろう？」ということを考えるために『クロスロード』というゲームを実施。「こんな状況が起こった時どうする？」という問いについて、グループで話し合いを行いました。参加者からの声として「停電、断水、携帯電話が使えないことを想定して、災害時の対応を行っておく必要があると感じた」「ライフラインの復旧まで地域住民の協力があり助かった」などこれからの災害対策につながる話し合いができました。研修会を通じて「まずは**一緒になって話し合うことが大切！**」ということ、参加者の皆さんで実感しました。



グループワーク③
こんな状況が起こった時どうする？

あなたは事業所の管理職です。
台風発生。避難所が満員になり住民から施設（通所施設・入所施設）への避難を希望され施設へ来所。施設には空きスペース、空き部屋は数室あり。

YES：受け入れる NO：受け入れない



【コラム】こんな対応で、住民さんを支えています。

閉

じこもり、支援拒否をする方への支援
～地域の協力がきっかけで、心の声を引き出した～

● 事例の概要 ●

- ◇独居高齢者 閉じこもり・支援拒否
- ◇ご近所「最近、見かけない」「草木が茂って、中がどうなっているのか心配」
- ◇専門職側で訪問を繰り返し、信頼関係づくり、医療、介護、その他、様々な支援の提案をするも受け入れ拒否で八方ふさがりの状態

● 対応方法 ●

- ①地域の活動者と話しあい、一緒に訪問
- ②地域の活動者より、「草木の伐採をみんなでやってキレイにしよう！」の提案（困りごとの解決は手段で、目的は本人との関わりづくり）
- ③本人「お風呂に入れておらず、病院も買い物もサロンにも行けなかった」

Point【地域のチカラ、心へのアプローチ】

- ・専門職側の支援の限界、地域のチカラの可能性、みんなで支えることが大切
- ・「助けてもらった」という、「恩」や「感謝」の気持ちが心の扉を開いた

ほ

っこり相談から支援につながる
～「困っていない」と主張し続ける方の支援～

● 事例の概要 ●

- ◇独居高齢者 閉じこもり・受診拒否・介護負担
- ◇近隣に在住の義妹が毎日食事を運び掃除していた
- ◇冷蔵庫は腐ったもので溢れており、1年以上入浴なし
- ◇友人の送迎でカフェなどに参加していたが、友人が体調不良で送迎できなくなり、本人の参加も遠のくまたその頃から認知機能低下が見られるようになる

● 対応方法 ●

- ①支援者が繰り返し訪問する事で徐々に信頼が生まれ、拒否されていたことも前向きに考えられるようになる
- ②本人「どこも悪くない」と受診拒否があったものの、「家に来るのはいい」と支援拒否がなかったため、往診医へ相談し往診を実施→専門医につながる
- ③入浴できていなかったため、介護保険を申請し訪問入浴やデイサービスなどの利用につながる

Point【地域の活動と専門職との協働】

- ・地域のカフェにおける相談がきっかけで支援開始することができた
- ・地域住民と専門職が協働することで信頼の輪が広がり本人・家族が安心して暮らせるようになった

「地域ではじめる介護予防！」

箱の浦健康チェック

箱の浦まちづくり協議会、阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター

8月4日（日）箱の浦サロンで開催された「箱の浦健康チェック会」に参加させていただきましたので、ご紹介いたします！

この健康チェック会は、主催：箱の浦医療福祉連携協議会（箱の浦まちづくり協議会と、阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センターが事務局）の依頼で、鳥取ノ荘駅前のあおば薬局さんに来ていただきました。

測定器を使用した、ストレスチェック、骨密度チェック、血管年齢測定、肺年齢測定、物忘れ度チェック、の5つの測定です。



測定後は、薬剤師さんの健康相談を受けて終了です。



箱の浦医療福祉連携協議会発足の経過

- ・地域の独居高齢者を中心とした健康づくりや、認知症予防の取組促進、協働での支援

箱の浦医療福祉連携協議会の取りくみの成果



地元事業所のリハビリ職
による
いきいき100歳体操

地元医師による認知症
講演会

構成メンバー

- ・箱の浦まちづくり協議会
- ・阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター
- ・阪南市社会福祉協議会
- ・メデケアタマイ（CSW、ケアマネジャー）
- ・なぎさクリニック、グループホーム白馬
- ・田中医院、あおば薬局

肺年齢が実年齢の-20歳という方もおられ、「日頃からよく歩いているからかなあ！」と嬉しそうにされていました。良い結果であっても悪い結果であっても、自分の健康状態をまずよく知ることが健康づくりや介護予防の第一歩です。身近な地域に専門職の方が来てくれると、普段気になっていることや心配なことなど、いつもよりも気軽に相談できそうですよね。また「久しぶりやなあ！」「元気にしてたか～！？」など声をかけあい場面もみられ、交流の場としても賑わっており、地域で介護予防に取り組むことにはたくさんのメリットがあるのだと改めて感じました！

充実した毎日を送るために

自立支援型ケアマネジメントを推進しています

いつまでも自分らしい生活を実現するためには
介護サービスをどのように利用すれば良いのでしょうか？

Aさんの
場合



Aさん（75歳）は近所を散歩中に骨折してしまい、2か月安静にしていました。骨折は治りましたが、安静中に筋力が低下し、一人で歩いて外出できず、買い物に行けなくなりました。

パターン1

再び一人で買い物に行けるよう、ヘルパーさんから買い物などの支援を受けながら、自分でできる掃除や食事の準備は自分でやり、リハビリも積極的に取り組みました。



その結果、再び長い距離を歩けるようになりました。以前のように一人で買い物に行き、いきいき百歳体操にも参加し、以前よりも元気です。

パターン2

買い物などの支援だけでなく、掃除や食事の準備など困りごとは、何でもヘルパーさんをお願いしました。また、動くのが億劫になり、リハビリにも消極的でした。



自分でできたこともできなくなり、全身の筋力や機能が衰えて、さらに状態が悪化しました。



パターン1のように、サービスを利用することを目的とするのではなく、課題を解決・改善することを目的とする「自立支援型ケアマネジメント」で介護サービスを利用しつつ「したい」ことが「できる」ようになることを目指していくことが、住み慣れた自宅でいつまでも元気に生活を送っていくことに繋がります。

阪南市の取り組み

阪南市では月に一度「自立支援型ケア会議(mina de jirei α)」を開催しています。リハビリや管理栄養士の専門の方から助言を頂き、どのようなサービスを組み合わせれば生活に繋がるか検討しています。

