

笹川保健財団 地域啓発活動助成

(西暦) 2020 年 2 月 12 日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜 多 悦 子 殿

2019 年度地域啓発活動助成

活 動 報 告 書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

高齢者が生き方を選択、意思決定できる相談の場づくり

活動団体名： NPO 法人 ふらっとステーション・ドリーム

活動者（助成申請者）名： 内海 壽子

1.活動の内容・実施経過

「まちの保健室・ふらっと」は2018年10月に「まちの保健室準備室」としてスタートし（週1回午前10時～11時半）、2019年4月から笹川保健財団の地域啓発活動助成を受けて正式に活動を開始した。内容・実施については相談業務と研修会・講座の開催の2点に分けて記載する。

1) 相談業務について

(1) 相談できる場の確保までの経過

2011年に高齢化が進む団地に秋山正子氏が暮らしの保健室を開設、その保健室を2018年11月に理事長の松本和子氏と見学した。2019年2月9日には「暮らしの保健室全国フォーラム in 豊洲」に参加して、実践知を学んだ。同時に地元のコミュニティカフェ「ふらっとステーション・ドリーム」の一角に「まちの保健室・ふらっと」として相談の場を設けた。（仕切りを使用して、プライバシー保護に留意した。）

ランチを食べにくる地域の住民を対象に暮らしや健康に関する相談窓口を設けた。週1回（第1・3火、第2・4水）10:30～15:00、看護師が気軽な会話から本音の相談ができるように心がけた。（看護師は2名、月2回ずつ担当した。）

(2) 相談人数と相談内容

年月	相談人数	健康	血圧	食・排	お薬	介護	認知	医療	自分史	その他	手帳	配布
4月	25	11	12			1			1		8	14
5月	20	8	3			1					12	13
6月	16	5	10		3	1	2	1			2	2
7月	16	10	10	2	4	2		1	2		4	3
8月	18	10	15	1	3	5		1	4		1	1
9月	16	14	9	1	1	3		3	5		1	1
10月	19	16	8	1	3	4	1	2	1	3		
11月	23	21	13	1	6	5		1	1	1	2	2
12月	19	15	7	2	2	3	1	2	2	3		
1月	18	14	8	2	2	5	1	1	1	1		
合計	190	124	95	10	24	30	5	12	17	8	30	36

相談内容の内訳

- ① 現在の体調・通院している病気・気になる症状について
- ② 血圧測定の希望、血圧の値について
- ③ 食事・排泄について
- ④ お薬について
- ⑤ 家族の病気について、介護相談
- ⑥ 認知症について ⑦ かかりつけ医、病院について
- ⑧ 自分史・経験談
- ⑨ その他（介護保険の申請等） ⑩ もしも手帳

相談内容は10項目ほどに分けて分類した。

週1回ではあるが、1日で2～3名から多い時には6～7名の相談があった。

(3) 相談室の実施経過

・ドリームハイツの各掲示板に「まちの保健室・ふらっと」のチラシを掲示した。
また、ふらっとステーション・ドリームが季節ごとに発行している「ふらっと通信」に保健室の記事を書いて紹介した。

・2019年3月から横浜市医療局が「もしも手帳」を発行（医療・ケアについてのももしも手帳）、まちの保健室は4月から5月にかけて、もしも手帳の説明・配布を行った。期間中の配布は36部であった。

・相談の人数は4月から1月までで190名、月の平均は19名であった。相談内容は現在の体調・通院している病気・気になる症状について、血圧測定の希望、食事・排泄について、お薬について、家族の病気について、介護相談、認知症等についてであり、特に現在の体調や病気のこと、血圧測定の希望が多かった。

・「話を聞いてくれるところがない・・・」と介護で疲れていたり、ひとりで悩んでいる人が相談にきてくれるようになった。

2) 研修会・講座の開催

	第1回研修会	第1回講座	第2回研修会	第2回講座	第3回講座	第4回講座
開催日	6月28日(金) 10時～12時	7月30日(火) 14時半から 16時半	9月18日(水) 15時から17時	10月30日(水) 10時～11時半	12月6日(金) 10時～11時半	1月24日(金) 10時～11時半
講演の テーマ	年代別にみる 歯と入れ歯と 飲み込みの話	自宅で暮ら し続けるた めに	自宅で受けら れる医療・緩和 ケア	薬剤師さんに 聞く～今さら 聞けないお薬 の話	成年後見制度 とライフデザ インノート	糖尿病 もう いちど見直そ う生活習慣
講師	歯科医師	看護師・ケア マネジャー	訪問診療医	薬剤師・ケアマ ネジャー	社会福祉士	看護師
開催場所	県ドリームハ イツ集会所	県ドリーム ハイツ集會 所	県ドリームハ イツ集会所	ふらっとステ ーション・ドリ ーム	ふらっとステ ーション・ドリ ーム	ふらっとステ ーション・ドリ ーム
参加者(名)	20	33	28	25	24	13
アンケー ト回収	13 : よくわ かった 11	28 : よくわか った 15 ふ つう 13	23 : よくわ かった 19 これ からに役立つ 22	14 : よくわかっ た 11 今後に 役立つ 13	13 : よくわかっ た 3 ふつう 8 今後に役立つ 8	9 : よくわかっ た 7 ふつう 2 今後に役立つ 8

(1) 研修会・講座の参加者感想

① 第1回研修会「年代別にみる 歯と入れ歯と飲み込みの話」渡邊仁史歯科医師
アンケート結果・13枚から

- ・歯は健康にとっても大切、知らなかったことがたくさんあり、わかって面白かった。
- ・歯科の訪問診療があることを知らなかった。(2)
- ・口の中にもっと関心をもって、いつもきれいに保ちたいと思った。
- ・入れ歯の取り扱い方を教えていただき、よかった。

主催者側の反省点

- ・初めての研修会であったが、参加者が少なかった。今後はもっと、一人ひとりに声かけをしていきたい。
- ・会場の予約を早めにする。今回は隣でコーラスがあり、聞き取りづらかった。

② 第1回講座「自宅でくらし続けるために」 我妻正子氏（看護師）

アンケート結果・28枚から

- ・介護保険のサービスや自宅での看取り等、具体的によくわかった。
- ・自分が最終的にどうしたいか、よく考えたい。
- ・事例を多く聞いて参考になった。
- ・一人暮らしですが、最期のことを子どもたちと話し合ったことはない、これから話し合わなければ。
- ・元気なうちにもしものことを考えておこうと思った。

反省点

- ・資料のコピーがうすくて読みにくかった。
- ・高齢者の社会参加についてや死に場所についてもう少し詳しく聞きたかった。

③第2回研修会「自宅で受けられる医療・緩和ケア」 佐久間康徳医師

アンケート結果・23枚から

- ・参加者：60代(2) 70代(11) 80代(5) 90代(2)
- ・内容がよくわかった(19) これから役に立つ(22)
- ・大変参考になった。
- ・90代のかた～物を食べられなくなったときに延命処置を断ることを受け入れる医師としての立場がかなり浸透している感じである(感じを受けた)。
- ・訪問診療のこと、先生の考えがよくわかった。とてもよい話でした。
- ・夫と最期はどうしてほしいか、話し合っておきたい。自分の本心で最期は決めたい。
- ・終末期の過ごし方がより明確になって安心した。
- ・現実をよくみていられる現場の先生ですね。いいお話がたくさん聞けました。
- ・「自宅で看取りが進まない理由」についてなるほどと思えた。
- ・一人暮らしなので、色々参考になるお話を伺いましたので、より一層、そのつもり

になりました。

- ・在宅医療のよさがわかった。
- ・在宅で看取りをしたいと思っている。
- ・病院をやめて在宅クリニックに切り替えた方がよいのか、決心がつくまでまだ時間がかかりそう、まだできない現在。
- ・なるべく自立して楽しく生活していこうと思う。
- ・お医者様としての本音も話していただき、とても参考になった。

④第2回講座「薬剤師さんに聞く～今さら聞けないお薬の話」湯川 仁氏（薬剤師）

アンケート結果・14枚から

- ・参加者：70代(7) 80代(4)
- ・内容がよくわかった(11) ふつう(3) これから役に立つ(13)
- ・在宅医療と連携して訪問してくれることがわかり、よかった。
- ・飲み忘れがあるので内服管理の方法や飲み方がわかった。
- ・残薬や2施設以上でもらっている薬が重なっていることなどがよくわかったのでこれから注意していきたい。
- ・薬をカレンダーに貼ることを聞いたので、今後活用したい。

⑤第3回講座「成年後見制度とライフデザインノート」藤本直也氏（社会福祉士）

アンケート結果・13枚から

- ・参加者：60代(4) 70代(5) 80代(2) 90代(1)
- ・内容がよくわかった(3) ふつう(8) これから役に立つ(8)
- ・はじめて後見人制度についてうかがい、制度のしくみについて勉強できてよかった。
- ・難しいけれど、必要なことですね、理解するには時間がかかります。
- ・内容が盛りだくさんで理解するのが大変であった。あとで資料を見ながら、さらに理解していきたい。

⑥第4回講座「糖尿病 もういちど見直そう生活習慣」高橋しのぶ氏（看護師）

アンケート結果・9枚から

- ・参加者：60代(2) 70代(4) 80代(2)
 - ・内容がよくわかった(7) ふつう(2) これから役に立つ(8)
 - ・糖尿病治療を受けている。足をきれいにし気をつけます。
 - ・糖尿病予備軍について、また聞きたいです。
 - ・糖尿病は他人事と思っていたが、そうではないことがわかり聞けてよかった。
- 反省会より
- ・内容はわかりやすくてよかった。
 - ・参加人数が少なかったのが残念である。

2.活動の成果

1) 相談業務について

暮らしの保健室のような相談できる場を設けたいと思い、「まちの保健室ふらっと」の活動が始まり、思っていた以上に利用者がふらっとに来てくださった。

本来の「暮らしの保健室」は6つの機能、相談窓口、市民との学びの場、安心な居場所、交流の場、連携の場、育成の場を持ち合わせている。

今回は相談窓口と安心な居場所として、気軽に利用できる環境づくりに配慮した。秋山は「友人のようなフラットな関係、そのうえで”ちょっとした変化”を観察し、相談内容と合わせてアセスメントできる医療的知識をもち、気軽な会話で本音の相談ができるコミュニケーション技術を持っている専門職である」と看護の役割について述べている。敷居を低くして、まずはお話を聞かせていただくことを大切に寄り添うように心をかけている。すでに毎回、相談にきてくれるかたもふえてきた。

さまざまなかたと接して、地域のかたがその人の人生を生き、今があり、体験談・経験談をお聞きして、私自身が感動したり、元気をもらっている。

おひとり暮らしのかたも多い地域のため、話を聞いてほしいといらっしゃるかたにほっと安心でき、居心地がいいと思っていただけるように、継続していきたい。

2) 研修会・講座の開催

研修会を2回、講座を4回開催した。研修会は歯科医師と訪問診療医に依頼した。高齢者にとって歯、入れ歯、飲み込みは全身の病気や認知症にも大きく関係しており日々の習慣が大切である。歯科医師からの話は学びの多い内容であったが、参加人数が思ったよりも少なく、残念であった。訪問診療医からの話はアンケート結果からも多くのかたの関心が高く、参加してよかった、いい話が聞けてよかったという意見からいい評価であった。

講座は4回開催した。まちの保健室を開設したことに対し、ケアマネジャー仲間から何か役に立ちたいと協力の申し出があり、そのつながりから計画することができた。自宅で暮らし続けるために必要な介護保険や地域包括ケアシステムについて、残薬が多く、薬について知りたいという要望もあり、講座を企画することができた。

高齢化率が52%以上、独居のかたが650人以上という現状から成年後見制度について話してもらったが、1回では内容が難しく、わからないという感想であった。糖尿病についてはともに相談業務に携わっている看護師が神奈川糖尿病療養指導士の資格があり、糖尿病の相談も多かったため、講座を設けた。参加人数が少なかったことは残念であるが、講師の看護師は「研修会や講座を通して地域のかたがたとより近づくことができた。みなさんが抱えている悩みや疑問なども知ることができ、大変勉強になった。今後も安心して安楽に暮らせる街づくりの一環としてこの保健室を利用していただきたい。」と話している。研修会や講座の開催は地域住民の声を直接聞き、ともに学べる場であったと言える。

3.今後の課題

今年度は笹川保健財団の助成を受けられ、有意義な活動ができた。
来年度は資金面で難しい点もあるが、相談業務は週1回のペースで継続して取り組んでいく。今後はより一層、保健室を利用していただけるように啓発活動をし、周辺の地域包括支援センター（ケアプラザ）、クリニック、訪問看護ステーション、介護保険施設と連絡を取りあっていきたい。

4.活動の成果等の公表予定

なし

謝辞

この度の活動にあたり、助成をいただいた笹川保健財団に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

(引用文献)

「暮らしの保健室」のはじめかた コミュニティケア 2019年6月
日本看護協会出版会 Vol.21 No.7 21頁



ふらっと通信



No.5 冬号



お陰様で 15 周年！



ふらっとステーションは、皆様のご理解、ご支援、ご協力を得て 15 年目を迎えることができました。ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

まちの保健室・ふらっと

地域の皆さまのご相談をお受けする看護師の高橋しのぶと内海壽子です。

4月から週1回、ふらっとステーション・ドリームの一角にコーナーを設け、血圧を測ったり、健康や病気について、検査値や処方された薬についてなど、気になっていることをお聞きして、一緒に考えていくことを心掛けています。人に知られないようにプライバシーを守ることを第一にし、心配や不安な気持ち



を少しでも話せる場づくりを心がけています。

ランチを食べにいらっしゃったときに立ち寄っていただけると嬉しいです。お待ちしております。



相談日 10:30～15:00

1月7日(火)・15日(水)・21日(火)・29日(水)

2月4日(火)・12日(水)・18日(火)・26日(水)

3月3日(火)・11日(水)・17日(火)・25日(水)



日替わりランチはいかが？

皆と食べるとさらにおいしい！



柳川もどき、揚げ出し豆腐、もやしとわかめの酢の物、お澄まし、水ようかん



キノコたっぷりハヤシライス、ジャガイモの温サラダ、コールスロー、人参寒天

ギャラリーに

作品を展示してください

ふらっとの壁面に絵や写真、習字、手作り作品等の展示をして、毎日来店されるお客様に大変喜ばれています。趣味で楽しんでいらっしゃる方、グループなど教室で習っていらっしゃる方、ぜひ展示ください。(1か月の来店者は延べ1400人です)

—2020年1月より、展示料は無料とし、作業費として1000円いただくことにいたしました。どうぞご理解ください—

サンドイッチ(プルコギ、卵)、ポトフ、くるくるチーズナス(若い女性が作り方を聞き帰る)、オレンジゼリー



甘味もおいしいですよ

ふらっと 1月~3月 健康づくりプログラム

◎総合事業として実施しています

野菜いっぱい！ おいしい日替わりランチ

月～土曜日
600 円



健康体操

毎週月曜日 10:00 ～ 11:00

祝日はお休み

1 月 6・20・27 日

2 月 3・10・17 日

3 月 2・9・16・23・30 日

講師 白木原幸子先生

参加費 100 円



歌の散歩道

毎月第 4 火曜日

10:30～11:30

1 月 28 日

2 月 18 日

3 月 24 日

講師 本橋裕恵先生

歌集代 100 円



折り紙教室

毎月第 4 水曜日

14:00～15:00

1 月 22 日

2 月 26 日

3 月 25 日

講師 渡邊京子先生

参加費 100 円



栄養講座

奇数月の第 3 火曜日

10:30～11:30

1 月 21 日(火)

3 月 17 日(火)

管理栄養士

山口知恵子先生

参加費 100 円



健康麻雀

毎週日曜日

12:00～17:00

参加費 500 円

いつでも どなたでもどうぞ

総合事業とは、介護保険の要支援の方々は、自分の力や地域の支え合いの力で介護予防や健康維持に努めるように、という国の方針で始まりました。

横浜市では一昨年から始まり、ふらっともその役割の一端を担っています。それがランチや交流、体操等のプログラムで、どなたでも利用できますが、その中に**要支援の方が 5 名以上**集まると、夫々団体に家賃補助、活動補助が出ます。**10 名以上**になると家賃補助がさらに多くなります。**要支援の方々**には、お手数をおかけしますが、ふらっとを長く続けるためにも、登録をよろしくお願いいたします。(ご協力くださる方は、近藤、松本迄ご連絡ください)

マイショップ

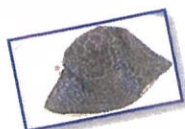


窓際に並ぶマイショップ。

いろいろな手作り品や販売品が並んでいます。ぜひ見に来てください。



展示販売して下さる方は、スタッフに声をかけて下さい。



利用時間

月～土曜日 10:00～17:00

日曜日 12:00～17:00

住所: 〒245-0067 戸塚区深谷町 1411-5

(横浜ドリームハイツ郵便局の隣)

TEL & FAX: 045-307-3558

HP: <http://furatto-std.sakura.ne.jp/>

メール: furatto-std@river.ocn.ne.jp

2020 年 1 月発行

