

笹川保健財団 地域啓発活動助成

(西暦)

2020年1月16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

「認知症」「がん」人生100年時代に備える市民塾

活動団体名： 一般社団法人 らふ

活動者（助成申請者）名： 菊谷 八重

1、活動の内容・実施経過

当団体は、「がんになっても、介護が必要になっても困らないように、必要な人に、必要な時に、必要な情報を提供し、共に自分らしく生きることが出来るよう地域づくりに貢献する」を理念に日々活動を行っている。

病気や介護が必要な状態になったときに、「どう生きたいか?」「どこでどう過ごしたいか?」を自ら考え、いつか来る「将来に備える」、アドバンスケアプランニングの促進に繋がることをねらいとし、今回、「人生100年時代に備える市民塾」というテーマで、3回にわたって市民講座を企画、開催した。

(1) 1回目の市民塾では、「家で過ごすってどんなことができる?」というテーマで、将来の「老い」「病」に備え、在宅で過ごすということはどういうことなのか、介護が必要になっても快適に、自分らしく、出来る限り最後まで家で過ごすことをイメージできるよう、在宅ケアの実際を「見て、聞いて、触れて、相談できる」イベント内容とした。在宅で利用する福祉用具、訪問入浴、宅配食、在宅酸素をプレゼンテーションと体験によって可視化して伝え、お洒落な介護エプロンや下着、ウィッグなどの展示も行った。またフットケアやつぼトントン療法、ハーバリウムコーナーなどの癒しのコーナーも設け、通りがかりの、介護に馴染みがない市民も気軽に立ち寄ることができ、在宅ケアについて関心を集めることをねらいとした。さらに訪問看護師や薬剤師、医師による健康チェックや相談ブースを設け、個別の相談にも対応できるようにした。市民塾の中盤にはトークショーの時間を設け、在宅でご家族を看取った体験者の話を聞き、在宅医、訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャーなどの在宅療養を支える専門職が、それぞれの役割について具体的に市民に伝えた。

今回、市民塾に協力してくれた専門職や企業は、普段から当法人の活動を支援してくれている会員の方々である。



訪問入浴 体験ブース



訪問入浴 デモンストレーション



在宅酸素 デモンストレーション



お洒落な介護エプロンの展示



ウィッグの相談



ウィッグの試着と展示



機能性が高く、着せやすい下着の展示



福祉用具の展示とデモンストレーション



宅配食の紹介



宅配食の紹介と試食



訪問看護師によるフットケアコーナー



癒しのつぼトントン（TFF）療法



癒しのハーバリウム



専門職による相談コーナー



看取り経験をした家族による体験談と、
専門職によるトークショー



ステージを設けず、市民と距離を近づけるかたちでトークショーをおこなった

(2) 市民の将来の不安のもととなっている疾患に焦点を当て、「罹ったらどうするのか?」「自分はどこで、どう過ごしたいのか?」を「がん」「認知症」をテーマに2回にわたって開催。1部は「専門医の講演」、2部は「市民参加型の座談会」の形で、あらかじめ質問表を市民に配布、参加者の不安や疑問に答える形で座談会を行い、専門職と共に、制度や地域の相談窓口、社会資源の情報を伝えることにした。

2回目の市民塾で「がん」をテーマにした市民塾を開催。近畿大学病院がんセンター緩和ケ

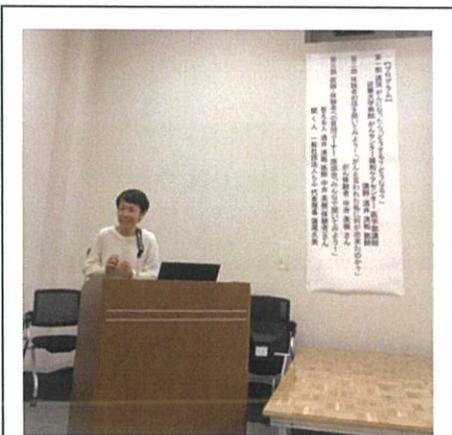
アセンターの酒井清裕医師を講師に迎え、「がんになったら、どうなる？どうする？」という内容で、診断から治療、緩和ケア、在宅医療についてなど幅広い内容で講演をいただいた。病気や治療のことだけではなく、治療が出来なくなったときにどうするのか、相談窓口や社会資源について、正しい情報を得ることの大切さなどをお話し頂いた。その後、乳がん体験者である中井美樹氏からは、がんと診断されてからの思い、仕事や生活、お金のこと、がん保険のことなど、現実には直面した問題についての話しと、がんと向き合い方、乗り越えるために支えになったこと、心構えの大切さなどを具体的にお話し頂いた。二人の講師が共通して強調された内容は、①情報の大切さ、②心構え（想定外を減らすこと）③ひとりで戦わない（相談できる人と場を持つ）ということであった。後半には座談会の時間を設け、あらかじめ配布しておいた参加者から質問表の内容に答える形で、講演では伝え切れなかった内容を、更に深めて話をして頂いた。



当法人の会員の皆さんで会をお手伝い



第1部 酒井清裕先生の講演



第1部 中井美樹氏ががん経験を語る



第2部 座談会



酒井清裕先生と中井美樹氏



ファシリテーターは当法人代表理事 蓮尾

(3) 3回目の市民塾は、「認知症」をテーマに開催。「がん」の市民塾同様、講演と座談会の方式で行った。まず、地域で若年性認知症のケアなどに積極的に取り組まれている、小規模多機能ホームリードケアの管理者であり理学療法士の片岡勇樹先生に、「お元気体操」と題してコグニサイズを指導して頂いた。自宅ですぐに取り組める認知症予防であり、参加者との一体感も生まれた。その後は認知症疾患医療センターの浅香山病院のセンター長である釜江和恵先生から、「もし認知症と言われたら何が出来る？予防から人生の終わりまで」をテーマに講演を頂いた。予防できること、早期発見介入の大切さ、家族としての心構えなどをお話し頂いた。後半の座談会では、当法人の代表理事の介護の体験談も交えながら、参加者からの質問表の内容に沿って、不安や疑問に対応した。



第1部 リードケアの片岡勇樹氏による
お元気体操



自宅でも簡単に出来るコグニサイズ



笑いで場がなごみ一体感が生まれる



第1部 釜江和恵先生による講演



第2部 座談会



座談会では市民の質問にも対応

2、活動の成果

1 回目の市民塾開催後のアンケートでは、「いつでもチェンジ出来る介護！明るく前向きになりました」「たくさんのブースが出ていて、とても参考になりました」「今現在何もなくても、将来必要とするときには思い出して役立てたいと思います」などの意見が聞かれた。在宅で受けられる医療や介護のサービスにはどのようなものがあるのか、市民がその情報を得る機会は少ない。またサービスが必要な状況になっても得られる情報は十分とは言いがたい。市民に実際「見て、聞いて、触れて」頂くことで、医療や介護サービスを可視化し百聞一見で伝えることができたのではないかと考える。また複数のブースと個別相談コーナーも設け、多様なニーズに応えることも出来た。市民塾に協力していただいた専門職や企業は、普段から当法人で毎月開催している「夜の茶話会」という専門職の交流の場に参加されている方々であり、今回の市民塾の目的にも賛同し、有志で協力頂いた。何より地域で活躍されている専門職や企業であるため、地域の社会資源として市民に知って頂く機会となり、また専門職や企業にとっては市民の声を直接聴く機会にもなったのである。アンケートに対して無回答が目立つ項目もあったが、参加者が関心のあるブースのみを選択して利用していたことが原因と考えた。(8/31 市民塾アンケート参照)

2 回目、3 回目の市民塾のアンケート結果から、「将来を考える機会になった」「もしもの時に備えたい」「家族にも伝えたい」などと前向きな意見があった。市民塾の参加動機には、「周囲にいるから」「身近な病気と思うから」「将来を不安に思うから」という動機が多かった。「がん」や「認知症」は決して他人事ではなく、「自分自身や家族など身近な人になる可能性がある」という危機感を市民が持っていることがわかった。ちまたには情報が溢れ、得られる情報に偏りがある場合も多い。むやみに不安に感じたり、過度に備える必要はなく、正しく病気を理解し、自身に出来ることや必要な備えは何かについて考えて頂くきっかけになることがねらいであった。結果、9 割以上の参加者が「将来の備えの参考になった」との回答があったことから、今回の活動のねらいであった「どう生きたいか」「どこで過ごしたいか」を市民自らが考える機会となり、市民塾が「将来に備える」アドバンスケアプランニングの促進に有効であったと考える。また当法人では近隣の泉佐野泉南医師会看護専門学校で学生実習の受け入れを普段から行っている。その看護学生が授業の一環として市民塾に参加。1 回目の市民塾では学生が自主的にボランティアとして参加。学生にとっても在宅ケアの学びの場になった。第 2 回、第 3 回の市民塾は授業として参加。終了後のレポートから、学生自身も市民という立場と、将来地域を支える医療者という立場の、両方の立場から自らの役割を考える機会になっていたことがわかり、参加者すべてに大きな効果が得ることができた。(10/19、12/1 アンケート参照)

3、今後の課題

医療と介護のニーズが多様化していく中で、市民自らが将来について考え、将来に備えるために、市民塾がアドバンスケアプランニングの促進に有効であったことから、これを継続的に行い、地域全体の意識が向上するように活動していきたい。

4、活動の成果等の公表予定

学会等への公表については検討しているが、未定である。

快適に、自分らしく、出来る限り最後まで家で過ごしたいあなたへ

人生 100 年時代に備える市民塾

「家で過ごすってどんなことができる？」

見て、聞いて、触れて、相談できるイベント開催！

日時：2019年8月31日(土)午後1時～4時

場所：阪南市立文化センター(サラダホール小ホール)

阪南市尾崎町 35-3 TEL072-471-9100

南海本線「尾崎駅」下車徒歩5分

定員：50 名 ※申込は下記まで

参加
無料

【トークショー：家で最期まで過ごすということ】午後2時～2時45分

在宅医・訪問看護師・薬剤師・ケアマネを交えて、家で家族を看取った体験者の話を聞いてみよう！

演者：在宅医/医療法人幸心会 熊取ファミリークリニック 院長 鈴木一弘

訪問看護師/関西メディカルサポート訪問看護ステーション 中尾 伊都

介護支援専門員/玉田山荘ケアプランセンター 東丸 かおる

薬剤師/山本保健薬局 田邊 一尊

在宅看取り体験者/ 三島 早苗

【見て・触れて・体験出来るコーナー】午後1時～2時・3時～4時※トークショー開催中は中断

- ◆家にお風呂が来る？訪問入浴を知ろう！
- ◆食事を運んでくれる宅配食ってどんなもの？
- ◆出来るだけ快適に過ごすための 介護用ベッド・車いすなど福祉用具の展示
- ◆在宅酸素って家でも使える？外出できる？
- ◆おしゃれに、そして快適に過ごすために…リハビリシューズ、介護エプロン、下着、ウィッグなどの展示
- ◆看護師、セラピストによる「健康チェック」「足浴」「フットマッサージ」「トントン療法」など
- ◆お楽しみコーナー：ワンコイン（500円）で誰でも作れる「ハーバリウム」

【相談コーナー】午後1時～2時・3時～4時 ※トークショー開催中は中断

- ◆在宅医 ◆訪問看護師 ◆訪問介護 ◆訪問リハビリ ◆訪問薬剤師 ◆介護支援専門員（ケアマネ）
- ◆医療法人徳洲会 岸和田徳洲会病院 泌尿器科部長 西畑雅也 医師による「おしっこのお悩み相談」

【お問合せ・申込/主催】 泉佐野市でがん患者・家族へのサポート&コミュニティサロンを運営する 一般社団法人らふ（難属）

〒598-0062 泉佐野市下瓦屋 3-15-9-709

電話 072-468-8395 メール info@laugh-sensyu.org



公益財団法人笹川保健財団 助成事業
一般社団法人らふ 主催



人生100年時代と言われる昨今。
2人に1人が「がん」になり、
3人に1人が「がん」で亡くなる時代。
決して他人ごとではない「がん」のこと。
正しく理解していますか？
がんにならないこと、そう【予防】も大切。
でも、本当は、
「がんになったら、どうすればいいか？」
を知っていることがもっと大事。
がんになったら、寝たきり？
がんになったら、働けない？
実は誤解がいっぱいです。
がんになった私たち、家族、そして
医療者、介護職と一緒に企画した「市民塾」
多くの人に参加して頂きたいと願います。

人生100年時代に備える市民塾「がん」

日時：令和元年10月19日(土)午後2時30分～午後5時(受付 午後2時～)

場所：りんくう総合医療センターりんくう教育研修棟3階大会議室

泉佐野市りんくう往来北 2-23(りんくう総合医療センター駐車場敷地内)
南海空港線・JR関西空港線「りんくうタウン」駅徒歩6分

定員：100名 申込は、一般社団法人らふ 下記まで。

【プログラム】

第一部 講演 がんになったら「どうする？どうなる？」

講師：酒井 清裕 医師(近畿大学病院 がんセンター緩和ケアセンター 医学部講師)

第二部 体験者の話を聞いてみよう！「がんと言われた私に何が出来たのか？」

がん体験者：中井 美樹 さん

第三部 医師・体験者への質問コーナー 座談会「みんなで聞いてみよう！」

答える人：酒井 清裕 医師 中井 美樹(体験者)さん

聞く人：一般社団法人らふ 代表理事 蓮尾久美

入場無料
申込要

申込・問合せ / がん患者サポート&コミュニティサロンを運営する 一般社団法人らふ (蓮尾)

電話 072-468-8395 メール info@laugh-sensyu.org

〒598-0062 大阪府泉佐野市下瓦屋 3-15-9-709 HP <http://laugh-sensyu.org/>

人生100年時代に備える市民塾。今回は、「認知症」について学びます。
「予防は出来る？」 「認知症になったら何もできなくなる？」
一人で不安になるよりも、「自分に出来ること」「大切な人に出来ること」を学んで、
むやみに恐れず、これからの人生を楽しみましょう。
さあ、令和元年最後の市民塾と一緒に学びませんか？
ご参加お待ちしております。

公益財団法人笹川保健財団 助成事業
一般社団法人らふ 主催



人生100年時代に備える市民塾「認知症」

日時：令和元年12月1日(日)午後2時30分～午後5時(受付 午後2時～)

場所：りんくう総合医療センターりんくう教育研修棟3階大会議室

泉佐野市りんくう往来北 2-23(りんくう総合医療センター駐車場敷地内)
南海空港線・JR関西空港線「りんくうタウン」駅徒歩6分

定員：100名 申込は、一般社団法人らふ 下記まで。

入場無料
申込要

【プログラム】

第一部 まず、みんなで身体を動かそう！お元気体操

講師：理学療法士 片岡 勇樹 氏 (株式会社リーどけあ 代表取締役)

第二部 講演 もし「認知症」と言われたら…何が出来る？

～予防から人生の終わりまで

講師：医師 釜江 和恵 氏 (浅香山病院 精神科部長 認知症疾患医療センター長)

第三部 座談会 【認知症】について、みんなで聞いてみよう！

答える人：釜江 和恵 氏 片岡 勇樹 氏

聞く人：一般社団法人らふ 代表理事 蓮尾久美

申込・問合せ / がん患者サポート&コミュニティサロンを運営する 一般社団法人らふ (蓮尾)

電話 072-468-8395 メール info@laugh-sensyu.org

〒598-0062 大阪府泉佐野市下瓦屋 3-15-9-709 HP <http://laugh-sensyu.org/>