

笹川記念保健協力財団 地域啓発活動助成

2019年 2月 9日

公益財団法人 笹川記念保健協力財団
会長 喜多 悅子 殿

2018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

住み慣れた場所で最期まで暮らし続けるために

活動団体名： 社会医療法人敬和会 大分豊寿苑訪問看護ステーション

活動者（助成申請者）名： 佐々木 真理子

I. 活動目的

急速な高齢化に伴い、在宅医療が推進され、地域包括ケアの構築が推進される中、高齢者が住み慣れた地域で長く暮らすためには十分な情報提供が必要とされる。しかし、現実には高齢者への情報提供は十分であるとは言えない。訪問看護ステーションにはその役割として、地域における在宅療養を支えるための様々な情報提供や、相談対応、サービスの調整を行うことが期待されている。多くの方が住み慣れた地域で少しでも長く自分らしい生活を送る事ができるよう、知識や理解、意識を高めるためのアプローチをすることが重要であると考える。そこで今活動は“地域住民が自己のライフスタイルの延長線上に在宅療養を考え、望む場所で長く暮らすための心構えを考える”ということを目的とした。

II. セミナー開催までの主な準備・広報活動

準備はふれあい保健室担当者2名で、広報活動は明野地域包括支援センター職員の協力を得ながら実施した。また、広報活動をするため、公民館等における地域住民の活動や自治会の情報を提供して頂いた。自治会連合会については、総会の場に赴きセミナー開催の目的・概要を説明したうえで広報に関する協力を依頼した。

対象とする明野地域は人口約2,4000人、高齢化率26.9%（平成30年12月）、会場は地域のほぼ中心に位置するショッピングセンターの催事場とした。選定の理由としては、高齢者だけでなくシニア世代の方にも在宅療養について考えて頂きたいという思いから、幅広い世代の方が集まる場所とした。

時 期	活 動 内 容
5月	セミナーの内容検討、講師の決定、案内チラシの作成
6月	講師との打ち合わせ、アンケート作成、会場担当者と打ち合わせ
7月	明野地区自治会連合会長へ挨拶（セミナーの案内と広報活動への協力依頼）
8月	各地区公民館に案内チラシ配布、市報へ案内を掲載依頼
9月	明野地区自治会長会議の席でセミナー開催の案内をする 案内チラシを地区回覧板へ同封 講師依頼文書の発送
12月	計画の一部変更（特別講演の開催）に伴いチラシを再作成 明野タイムズ（定期的に発刊される地区の情報誌）へ広告掲載、再度案内チラシを地区回覧板へ同封していただく

III. 開催概要

1. 当初の計画を下記に示す。

開催月	実施計画	講 演 内 容
9月	第1回	在宅療養の実際と疑問
10月	第2回	在宅療養を支える様々な仕組み
11月	第3回	在宅における看取り
12月	第4回	高齢者施設における看取り

2. 計画の一部変更

計画では9月30日(日)に第1回目のセミナーを開催することとしていたが、県内への台風上陸という事態が発生し、地域住民の安全を考慮し開催を中止することになった。中止については、前日に各自治会長宛てに中止についてのお知らせのチラシをFAXで送り、開催会場周辺にもチラシを貼ってお知らせをした。会場やふれあい保健室事務局への電話による問い合わせもあり、対応すると共に、当日の予定していた受付時間においては会場に待機して対応に備えた。これに伴い、第2回目以降を下記のように変更した。

開催月	実施計画	講演内容
9月	第1回	在宅療養の実際と疑問
10月	第2回	1.在宅療養の実際と疑問 2.在宅療養を支える様々な仕組み
11月	第3回	在宅における看取り
12月	第4回	高齢者施設における看取り

3. 特別講演の追加

第1回目セミナーの中止に伴い、その内容を第2回目に組み込んで開催したが、“地域を支える在宅医療の推進”という観点において、参加者にとって十分な時間では無かったということ、在宅療養を支える医師の立場からの講演を追加した方が、参加者に“地域で支える在宅療養”をよりイメージして頂けるのではないかという2点から特別講演を追加した。特別講演は、セミナーを開催する明野地区で在宅療養を支えるクリニックの医師へ講師を依頼した。今回の活動目的、実施計画、第2回目(10月)・第3回目(11月)の実施状況等を説明したうえで『健康寿命を延ばすための医師からのアドバイス』という講演のテーマを提示して頂いた。

IV. 実施経過

1. 第2回～4回セミナー、特別講演における開催状況を下記に示す。

表1.明野ふれあいセミナーの開催概要

	第2回目	第3回目	第4回目	特別講演
開催日	10月26日(金)	11月20日(火)	12月18日(火)	2019年1月17日(木)
講演内容	1.在宅療養の実際と疑問 2.在宅療養を支える様々な仕組み	在宅における看取り	高齢者施設における看取り	健康寿命を延ばすための医師からのアドバイス
講師	1.訪問看護ステーション 管理者 2.地域包括支援センター 管理者	訪問看護師 (緩和ケア認定看護師)	高齢者施設 施設長・スタッフ	地域のクリニック医師
参加者	26名	20名	29名	90名
アンケート回収 (回収率)	24 (92.3%)	19 (95%)	27 (93.1%)	49 (54.4%)

※第1回目(9月30日開催予定)は台風上陸のため中止

2. 各セミナー及び特別講演当日のプログラムについて
別添資料有

V. 活動の成果

セミナー3回と特別講演の計4回を通して、延べ165名が参加した。セミナー各会では参加者は少数であったが、終了後に実施したアンケートの回収率は高く、自由記述では様々な感想・意見を頂いた。

1. 第2回（10月26日実施）、参加者26名

講演テーマは『在宅療養の実際と疑問』『在宅療養を支える様々な仕組み』で、講師はそれぞれ訪問看護ステーション管理者と地域包括支援センター管理者で、事例を取り入れた内容であった。参加者からは“在宅療養に係る費用について”や“(在宅療養者・家族を)チームで支えるということ”について質問があり、より現実的な面での情報を提供する事ができたと考える。終了後に実施したアンケート（在宅療養に対する思い）では、これまで抱いていた1人暮らしに対する不安や子供に負担をかけることへの心配等に対して少し心強くなった、家で最期まで暮らすことのイメージができた、地域包括支援センターに相談できる事がわかった等のコメントが得られた。

2. 第3回（11月20日）、参加者20名

講演テーマは『在宅における看取り』で、訪問看護師（緩和ケア認定看護師）から①人生の終生期（エンド・オブ・ライフ）と在宅ケアについて、②緩和ケアについて、③実際のケアについて話された。アンケート回答者19名のうち8名が前回に続いての参加であった。終了後のアンケート（在宅療養に対する思い）では、子供の負担になるので老人ホームに入りたいと思う、自宅で過ごすことの知識がないので話し合うことが必要と分かった、在宅介護、主治医、費用等の仕組みが心配というコメントが得られた。

3. 第4回（12月18日実施）、参加者29名

講演テーマは『高齢者施設における看取り』で、介護付き有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）の施設長、生活相談員・介護職員・看護職員から意思決定支援と看取りの実際について話された。アンケート回答者27名のうち8名が今セミナー2回目、3名が3回目の参加であった。高齢者施設における看取りということで、参加者からは費用に関する事、施設で受ける治療や主治医について等の質問があり、終了後のアンケートでは高齢者施設で看取りができる事を初めて知ったという記載があった。

4. 特別講演（2019年1月17日実施）、参加者90名

講演テーマは『健康寿命を延ばすための医師からのアドバイス』で、明野地区で開業し在宅療養を支える医師から、健康寿命の延伸を阻害する3大要因を中心に、生活習慣の改善や留意が必要な健康情報等について話された。アンケート回答者49名のうち5名が今セミナー2回目、4名が3回目、1名が4回目の参加であった。アンケートでは住み慣れた自宅で長く暮らすためには健康寿命を延ばすことが大事であることを改めて感じたという記載があった。

アンケート全体の内容から、今セミナー全体の参加者は50歳代～85歳以上と幅広い年代であったことがわかる。性別では女性の方が多く、家族形態は夫婦二人暮らしが多いかった。中には初回から複数回参加した方もおり、在宅療養についての関心が伺えた。

アンケートの記述回答による感想・意見（表4）も含め、今回のセミナーを通して、幅広い年代の方が“自己のライフスタイルの延長線上に在宅療養を考え、望む場所で長く暮らすための心構えを考える”機会となったと考える。

表2.アンケート回答者にみるセミナー参加者の概要

項目		第2回目 (n=24)	第3回目 (n=19)	第4回目 (n=27)	特別講演 (n=49)
性別	男性	10	5	8	17
	女性	13	14	19	30
	無回答	1	0	0	2
年齢	50歳代	0	0	2	1
	60～64歳	2	2	2	1
	65～74歳	3	8	6	13
	75～84歳	17	8	14	26
	85歳以上	2	1	3	8
居住地	明野東	2	5	1	34
	明野西	1	1	4	1
	明野南	15	8	14	6
	明野高尾	2	0	0	2
	明野北	3	4	7	6
	その他市内	1	1	1	0
	大分市外	0	0	0	0
	無回答	0	0	0	0
家族形態	一人暮らし	5	4	6	7
	夫婦二人	12	9	14	29
	その他	7	6	7	12
	無回答	0	0	0	1
参加回数	1回目	24	10	11	38
	2回目		8	8	5
	3回目			3	4
	4回目				1
	無回答・無効		1	5	1

表3.アンケート回答者による在宅療養に関する思い

項目		第2回目 (n=24)	第3回目 (n=19)	第4回目 (n=27)	特別講演 (n=49)
自分の老後について、家族、親戚、友人や近所の人等と話したことがあるか	話した事がある	16	13	17	36
	話したいが機会がない	1	1	2	5
	話したことない	7	4	7	6
	無回答	0	1	1	2
自分に介護や看護が必要になった時に、できれば最期まで自分の家で暮らしたいと思うか	とても思う	8	4	7	14
	やや思う	12	8	13	21
	あまり思わない	3	6	5	13
	全く思わない	0	0	2	0
	無回答	1	1	0	1
自分ができるだけ長く自宅で暮らすことを考えた際に不安なことは何か (複数回答)	経済的負担	6	1	3	9
	家族への負担	18	12	21	32
	自分の身体への負担	6	6	8	17
	不安は無い	0	0	0	3
	その他	6	2	2	2
	無回答	1	0	1	3
今回の講演を機に、家族と介護が必要になった時にことについて話をしたいと思いますか？	とても思う	13	8	15	28
	やや思う	10	8	10	16
	あまり思わない	1	2	1	1
	全く思わない	0	0	0	0
	無回答	0	1	1	4
今回の講演を聞いて、在宅療養についてのヒントを得ることができましたか？	できた	6	6	5	21
	少しできた	12	9	15	15
	わからない	1	3	3	6
	できなかつた	0	0	0	0
	無回答	5	1	4	7

表4. アンケート回答者によるセミナーを通しての感想・意見

第2回	情報はたくさん知っておきたい。最初のビデオはとても考えさせられた。
	母は周りのことを気にして本音を吐かない。本当の気持ちを聞き出したい。
	とにかく、何かあつたら包括センターに相談すればよいとわかつた
	これからもよい話を聞いて参考にしたいと思う
	妻や家族(長男・嫁)にもこのセミナーを受けさせたい
	元気で暮らしているので老後のこと、介護のこと等真剣に考えた事は無かつたが、話を聞いて考える機会を得た
第3回	今後の生き方、終生期について考えをめぐらすきっかけになった
	1人暮らしなのでとても良い勉強になった。ケアの大切さを学び、これから的人生、看護の方にお世話になるでしょう。考えさせられた。
	在宅医療は家の広さ、間取り等に問題がありそう。若い時にもう少し検討しておけばよかったと思う
	ありがとう、もう少し教えて下さい。1人生活の有り方(在宅)、妻が居るときの負担の大きさを知りたい
	具体例がたくさん出てきて聴きやすかった。
	介護に関わる人間が少ない今日、本当に話しているように1人の患者に介護するスタッフが多く時間をとれるか
第4回	今は思い浮かばないが、事にあたって講演を思い出すかもしれません
	これからの生き方、勉強になった
	介護される本人と家族の意思決定が重要ということはわかるが、さて、どうする
	参考になった
	在宅と施設の大きい差、家財・財産をどうするかに触れていない
	近い将来のこと、色々考えるきっかけになった
特別講演	1人暮らしに限界があることと身辺の整理が大変と感じた
	看取りは病院よりホームが良いと思った
	具体的に費用面を説明してほしかった。考えさせられた。ありがとう。
	施設での看取りというテーマに興味があり参加した。まず、看取りができる所を探し、そこでどういう看取りをするかを直接聞いてみたらよいということがわかつた。
	これからも健康寿命を延ばして、介護を受けなくてよいように頑張りたい
	夫婦二人とも元気な日々を過ごしているので今のところあまり考えていないが、いずれ訪れる時のことと深く認識できた
	今回の話は大変身近に感じられた
	だんだん分かって来た。ありがとう。
	非常に良かった。また機会を増やして下さい(5)
	クリニックの先生の話はとても分かりやすく、健康に向けて気をつけたいと思った
	今日の話を参考に、元気に暮らしていきたいと思う
	初めて参加したが、1回目から参加できたらもっと良かったと思った。
	分かりやすく、聴きやすかった

VII. 今後の課題

今回、在宅療養に対する理解を深め、住み慣れた地域で長く暮らす心構えに繋げることを目標に、訪問看護ステーション・地域包括支援センター・高齢者施設・在宅療養を支えるクリニック医師を講師として、4回シリーズでセミナー、特別講演を開催した。シリーズで開催することで、より多くの参加を得ることができ、地域住民と“ふれあい保健室”との交流のきっかけの場となり、地域づくりの一歩になったと考える。しかしながら、参加者は明野地区のほぼ中央に位置するショッピングセンターまで自身で来ることができる方たちであったこと、会場が広く演者と参加者との距離がやや遠く、質問や相談がし難い環境であったことが反省としてあげられる。

各会後のアンケートでは、一人暮らしの不安と一人暮らしを続けて行くかの迷い、また自宅で最後まで暮らす際の不安として、家族介護負担、経済的な負担、住宅の改善の必要性、在宅療養時の知識不足（介護、看護、在宅医の決定等）の記載があり、住み慣れた場所（自宅）で最期まで暮らし続ける心の迷いや心配事が明らかになった。このことから、もし介護が必要になった時にどのような生活を送りたいかについて、本人と家族がしっかりとと考え、共に理解し、そのための心構えを支援していくことが大切であると考える。

より多くの方を対象に、自宅で最後まで暮らし続けるために必要な情報を、丁寧に、具体的に示していける相談支援を実施する為には、“ふれあい保健室”が地域に出向き、住民とより近い距離で話しをすることが必要であると考える。秋山（2017）は、保健室を「医療」という狭い切り口ではなく、「医療・介護・福祉をつなぐ」、または「住民とフラットな関係性を築く」といったもっと広い視野から保健室の機能を捉え直し、評価する動きが出てきていると述べている。ふれあい保健室が、地域のニーズに合った活動を展開し、その中で「本人自身が自分で自らの生き方を選ぶプロセスの支援（秋山 2017）」ができるよう、地域住民とより近い距離で交流をしていくことが今後の大きな課題である。

VIII. 活動の成果等の公表予定（学会、雑誌）

検討中

IX. 謝辞

この度の活動にあたりご協力を頂いた、大分市明野地域包括支援センター、明野地区自治会連合会の皆様、そして助成を頂いた公益財団法人笹川記念保健協力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）訪問看護と介護.2017.vol22.no.4 p263 p265