

笹川記念保健協力財団 地域啓発活動助成

(西暦) 2019年 2月 15日

公益財団法人 笹川記念保健協力財団
会長 喜多 悦子 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

地域で「住み続けたい」を支える
(学習会・市民講座の開催/健康機関紙の発行)

活動団体名: 北千住訪問看護ステーション
活動者(助成申請者)名: 鈴木 晶子

1.活動の目的

北千住訪問看護ステーションは、誰もがその人らしく暮らしていける地域づくりを目指している。今回の活動では、地域の方々が、自ら在宅医療や介護について考え、病気や障害を持ったとしても「自分の選んだこの町で暮らしていける」と思える機会を作る事。また、介護を要する人をそばで支える介護職に対して、認知症をはじめとした高齢者理解を深める学習会を企画し、その人らしい生活を実現する為の支援者としての関わりを共に学ぶ機会を作る事を目的として、学習会及び市民講座の開催・健康機関紙の発行を行った。

2.活動の内容・実施経過

I 「一緒に学ぼう！」学習会及び市民講座の開催

第1回:住み慣れた地域で健やかな老後を送るために

「老化に伴うこころとからだの変化」

日時	2018年6月2日(土)14:00～16:00
場所	北千住丸井10階アトリエ「シアター1010」
講師	北千住訪問看護ステーション 訪問看護認定看護師 鈴木晶子 北千住訪問看護ステーション 認知症看護認定看護師 高橋文代
プログラム	1、からだ編 ①老化で生じるからだの変化 ②高齢者が抱えやすい問題(排泄の悩み、脱水、転倒) ③健康寿命を伸ばそう (どのように老いていくのか、フレイル(虚弱)を予防する) 2、体操(深呼吸/ストレッチなど) 3、こころ編 ①高齢者の心理的特徴とは ②加齢にともなう心理的变化 ③見えないけれど感じる老化 ④長年生きてきた利点と欠点 ⑤精神的機能低下を防ぐには ⑥高齢者に対する社会 ⑦機嫌よく生きるには
参加人数	34人(会社員・パート4 主婦1 無職2)

第2回:住み慣れた地域で健やかな老後を送るために

「高齢者に多い疾病と健康管理、認知症ケア」

日時	2018年9月9日(日)14:00～16:00
----	-------------------------

場所	北千住丸井 10 階アトリエ「シアター1010」
講師	北千住訪問看護ステーション 認知症看護認定看護師 高橋文代 北千住訪問看護ステーション 看護師 金子聡美 北千住訪問看護ステーション 保健師・看護師 川又陽子
プログラム	1、認知症ケア ①認知症ってなんだ？ ②認知症の原因となる主な病気 ③認知症と間違えられやすい状態 ④認知症につながる要因 ⑤認知症の介護をするための基礎知識 2、フレイル(虚弱)を予防するためにできること ①フレイルとは何か？ ②フレイル予防の3つの柱 ③必要なエネルギー・タンパク質の量 ④運動も大事、やってみよう体操！ 3、体操(ダブルタスク) 4、高齢者に多い病気と健康管理 ①65才以上の主な死因、日本人の死因 ②高齢者が外来受診している病気 ③高血圧症、胃・十二指腸潰瘍、脂質異常症、動脈硬化とは ④血管を元気に保つには
参加人数	47人(介護職4 会社員・パート5 主婦2 自営業2 無職7)

第3回:「家で死にたい」を支える Vol.2

「最期まで家で暮らしたい」を支える

日時	2018年12月8日(土)13:45~16:30
場所	北千住丸井 10 階アトリエ「シアター1010」
講師	コーディネーター 北千住訪問看護ステーション 所長 ・まいほーむ北千住(看護小規模多機能型居宅介護施設) 所長 訪問看護認定看護師 伊藤智恵子 ゲストシンポジスト 柳原病院在宅診療部 部長 川人明 (医師) 柳原病院退院調整看護師 守田直子 (看護師) 地域包括支援センター千寿の郷 所長 磯 知恵(保健師)

	ファミリーケア柳原 所長 ケアサポートセンター千住 小規模多機能居宅介護 よりみちの家 多田誠一(ケアマネジャー)	本多裕見子(介護福祉士) 伊藤秀泰(ケアマネジャー)
プログラム	1、各仕事の役割紹介 2、1人暮らしを続ける人の看取りについて事例紹介 <ul style="list-style-type: none"> ・介護/医療サービスを利用し、最期はひとりで自宅で亡くなったケース ・小規模多機能居宅介護の通所・泊まりを利用し看取ったケース ◇医師・訪問看護師・ケアマネジャー・介護職員等、それぞれの立場から、看取りに関する思いや考えを話し合う。 ◇質疑応答を交え、参加者との意見交換。	
参加人数	34人(会社員・パート3 主婦9 自営業3 無職14)	

3.活動の成果

第1回:老化に伴うこころとからだの変化(学習会)6月2日(土)

‘地域で「住みつづけたい」を支える’をテーマに、内容を「老化」に絞った。シリーズの1回目としては、アンケートの結果は概ね好評であったことから、参加者の学習ニーズにあったものを提供できたと考える。

時間の経過は、老いとともに生活の不自由さを招くが、様々な経験を経て、こころの豊かさにつながる一面も持ち合わせている。どう折り合いをつけて生活して行か、34人の参加者と意見交換する事ができた。アンケートでは「身近な具体的なことを聞けた」「普段の生活で気づけない事が聞けた」などの回答があり、新たな発見や気づきを促す事ができた。また、「親の介護にいかしたい」「地域や他人との関わりを見出したい」という回答から、すぐに生活に活かせる内容が提供できたと考える。3分の2がリピーターという中、満足度の高い内容が提供できた。また、長い座学のブレイクに簡単な体操を取り入れた事も評価された。

「介護現場で利用者さんへのサポートに活かしていきたい」と言う介護職の意見もあったがアンケートの回収率が5割以下だったため、介護職員の高齢者理解や安全で心地よいケアについて考えてもらえたかは評価し難い。

配布資料の見やすさやカールスライドなど視覚的教材は好評であった。過去の資料も欲しいという意見があり、第2回より、興味のある過去の学習会の資料を手にとってもらえるようバックナンバーとして準備するようになった。

第2回:高齢者に多い疾病と健康管理・認知症ケア(学習会)9月9日(日)

アンケートの結果は概ね好評であった事から、内容は参加者の学習ニーズにあったものであったと考える。

参加者47名と前回よりも10人以上増え、病気や認知症は関心の高いテーマであることが伺えた。内容は、アンケートでは「分かりやすかった」が多くを占め、「表やグラフなども交えて

分かりやすかった」「身近な話題や例の紹介で腑に落ちた」「聞きたいことが聞けて勉強になった」との回答から、参加者のニーズに沿っていたと考える。「今後に活かせるか」の問いには、『笑顔を忘れずに穏やかに』を大切に向き合いたい」「ウォーキングを続ける、朝夕ラジオ体操、楽しみを見つける」「母の対応に活かしていきたい」など前向きな回答が多く聞かれた。

アンケートの結果から、こちらが意図した健康に生活するための留意点や、心地よく過ごすための工夫などが具体的に伝わったと考える。介護職員からの具体的な回答は「訪問先で思い当たることがある」のみであったが、介護職員の高齢者理解や安全で心地よいケアについて考えるきっかけ作りは出来たのではないかと考える。

第3回:「最期まで家で暮らしたい」を支える(市民講座)12月8日(土)

地域の住民の方が、家で死ぬことをイメージでき、この地域の医療・介護サービスを活用することで「(終末期も)家でも過ごせるかもしれない」と思えるきっかけにしたいと考え、このテーマでシリーズを締めくくった。参加者は34名であった。

参加者は70歳以降の引退した世代が多かった。アンケート結果では、内容については「良かった」「普通」が8割以上を占め、「医師や退院支援看護師、ヘルパー、ケアマネ、地域包括支援センターなどの人から直接の声が聞けて良かった」「改めて認知症の人を支える施設がこの地域にはいろいろある事がわかった」「事例のケースが一人暮らしと家族同居のケースだったので考えることができた」などの意見があった。半数以上が最期まで家で暮らすイメージができたと答えており、事例や現場の職員の声を通して自分や家族のことを想像し、『最期まで家で暮らしたい、生活できるというイメージができる』という狙いは達成できたと考える。また、「最期まで家で暮らすのはやめる。有料老人ホームで過ごす方が幸せを感じた。子供には迷惑をかけたくない」「在宅ではやはり大変だと思う」という意見もあり、アンケートでも2割の方は「どちらともいえない」と答えている。「家」を選択しなかったとしても自分の最期について考えるきっかけにはなったのではないかと考える。

II 健康機関紙「北千住訪問看護ステーションだより」の発行

第3号(H30年6月発行)150部

第4号(H30年9月発行)150部

第5号(H31年1月発行)150部

地域に当事業所の活動を発信する目的で計3回発行した。

- ・関連している医療機関、居宅事業所に月末の報告書と共に送付した
- ・千住地域内の連携している介護事業所に配布した
- ・「一緒に学ぼう！学習会」の会場や地域のまつりで、希望者に配布した
- ・千住地域の訪問看護連絡会で他の訪問看護ステーションに配布した
- ・協議会内のグループウェアで公開した

同機関紙は2017年より発行している。ステーションの活動やスタッフの紹介、訪問での利

用者や家族とのエピソード、フレイルや感染予防などの健康づくりに関するものの他、今回は「自宅や地域で死ぬこと」について考える機会を持つ事を目的に「終活」についての連載を加えた。「楽しみに読んでいる」「訪問看護はどんなことをしているのか知ることができた」等の感想を聞く事ができた。今後も発行を継続して行くことでしていくことで、訪問看護の役割を知ってもらい、地域の人が病気や障害をもっているサービスを活用して地域で生活していこうと感じられるような一端を担っていきたい。

4、今後の課題

学習会・市民講座の参加者は現在介護をしている人、過去に介護をしていた人が多く、今から介護を経験する人の参加には、結びついていない。今後は参加者が更に興味を持てる話題をテーマに提供し、より若年層の参加を目指したい。参加者からの質問やアンケートの回答等から感じたことは、「老い」や「死」を自分の事としてよりも、家族や知人など第三者に生じている事と捉えている方が多いという事である。「老い」や「死」を当事者として考えられるようになれば、認知症や老いに寛容になり、誰もが住み続けられる地域として成長して行く事ができると考える。その為には今後も継続的に学習会や市民講座を開催し、地域の人たちと共に考えながら啓蒙活動をして行くことが必要である。

「最期まで家で暮らしたい」というテーマは、当事業所が地域に対して継続して発信していくテーマとし、来年以降も学習会・講座等を企画していきたい。

5、活動の成果等の公開予定

現在の所なし

以上