

2

在宅介護支援センターが行う、 地域・ご家族への取り組み

鴻池荘 在宅介護支援センター 大杉 毅・中尾 幸子・更谷 美耶

鴻池荘在宅介護支援センターとは

医療法人 鴻池会のある奈良県御所市は高齢化率31.1%と高齢化が進んでいる地域です。

この地域で、鴻池荘在宅介護支援センター（以下、在宅介護支援センター）は、地域を基盤とした積極的な住民参加・事業所参加のネットワークづくりの

ため、人材養成や効果的な住民主体のネットワークシステムの構築を目的とした活動をしています。そのため、活動は地域に出向き、民生委員、自治会役員、そのほかの関係者と連携を図りながら行っています。

主な活動例

主な活動として、以下のようなことを行っています。

- 高齢者の身近な相談窓口
- 健康教室の開催（月1回）
- 地域に出向いて開催するミニ健康教室
- 認知症サポーター養成講座
- 生活・介護支援サポーター養成講座（御所市からの委託事業）
- ネットワーク研修会
- おかげさま おたがいさま コミュニティサロン ごせ塾

ほか

主な活動で挙げた以外にも、法人内の地域ケアセンターと一体となり、地域の他事業所と住民を対象に「公開研修会」として勉強会の場を提供し、保健・医療・福祉の情報発信誌「蜻蛉新聞」の発行と定期メール「とんぼ Mail」の配信を行っています。また、ホームページを活用し、積極的に活動報告も行っています。これらの活動は、ご利用者、ご家族、地域の高齢者の皆さまのネットワークを広げ、より強い連携を生み出すことにつながると考えています。それぞれの活動についてご紹介します。



蜻蛉新聞

健康教室の開催 (月1回)

地域の高齢者の皆さまの介護予防と交流を目的に、毎月第3土曜日に開催しており、今年で20年目になります。テーマもさまざまで、医師、看護師、リハビリ専門職、臨床心理士、管理栄養士などが話しをさせていただいています。

開催に際しては、市が発行している広報紙「広報ごせ」への掲載と、市内公共施設などへポスター掲



健康教室のようす

示を依頼し、地域の皆さまの協力によって回覧などを行って情報提供をしています。

平成23年度 開催一覧

実施月	テーマ
4月	サイレントキラー 生活習慣病はしずかにやってくる
5月	江戸時代の御所町 ～寛保2(1742)年の絵図に基づいて～
6月	自宅でできる簡単リハビリ Part6 ～朝から元気に一日を送ろう!～
7月	川柳を楽しもう ～認知症予防へ一句ひねってみませんか～
8月	医師が伝える健康管理 ～人生いかに生きるか～
9月	楽しい認知症予防 ～頭とからだのトレーニング～
10月	趣味を通して元気になれる Part2 ～きっかけは興味、関心、体験から～
11月	あなたの町で健康づくり、地域づくり part4 ～地域の方で介護予防～
12月	懐かしいお話を聞かせてください part5
1月	防災について
2月	認知症サポーター養成講座
3月	認知症予防に料理が効く ～手打ちうどんに挑戦

地域に出向いて開催するミニ健康教室

定期的に行われる健康教室とは別に、自治会や老人会、その他の地域の集まり、ボランティアグループなどから依頼をいただき、出張ミニ健康教室を開催しています。

これまでに、「介護保険制度について分かりやすく教えてほしい」、「地域で認知症の方が増えてきたから、認知症について教えてほしい」、「ご近所で家族介護をしている人がいる。介護が大変そうなので、その家族と一緒に介護の方法を教えてください」など、広いテーマからそれぞれの地域のさまざまな問題について一緒に考える機会となっています。

認知症などの家族介護を行っているご家族からは「病気だと分かってはいるが、対応が難しい。毎回参加して勉強している」という声や、高齢者夫婦で妻の介護を行っているご主人から「誰にも介護の方法を教えてもらったことがなかった。なるほど、こんな方法があるのか」などの声をいただいています。また、介護を身近に感じながらも、相談できる人がいない1人暮らしの方や、『もし、介護が必要になったら』と不安を感じている方、障がいを持っている方などにも参加していただき、自然と助け合いが生まれる地域づくりにつながっています。

各養成講座とフォローアップ研修

健康教室以外にも、地域の高齢者を対象としたインフォーマルな生活・介護に関係するサービスや助け合いの担い手を養成し、地域で安心して暮らせるシステムを構築することを目的として、「生活・介護支援サポーター養成講座」や「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

また、生活・介護支援サポーターや認知症サポーターを修了した方へのフォローアップと民生委員さんの研修の場として「おかげさま おたがいさま コミュニティサロンごせ塾」を定期的で開催しています。

ネットワーク研修会

毎月、地域ケアセンターで開催している公開研修会の場で平成20年より年に一度、地域のネットワーク構築を目的とした研修会を行っています。参加者は、地域の事業所の方、民生委員さん、地域の方など、たくさんの方にお集まりいただき、参加者全員

で地域のつながりや自分たちに今できることについて考えます。

5年目の今年は、御所市地域包括支援センターと協力して開催する予定です。



生活・介護支援サポーター養成講座

研修カリキュラム

実践機関用ガイドラインを基に適切な知識・技術を習得して、生活支援・介護サービスの担い手として地域で活動できるよう、具体的な手法を組み込んだ研修内容とし、「支え合い」「助け合い」をキーワードにスライド作成は理解しやすく、印象に残るような内容を心がけ、研修生同士の繋がりを築くためのグループワークや演習を多く取り入れる参加型の講座形式で、これまでに3度開催しました。



養成講座の様子

実施日	テーマ	内容
初日	「生活・介護支援サポーターとは」	<ul style="list-style-type: none"> ● サポーター誕生の背景 ● サポーターの担う役割について
2日目	「防災と応急救護」	<ul style="list-style-type: none"> ● 防災について ● AED使用方法と心肺蘇生法の基本技術
3日目	「知っておきたい社会福祉」 「地域の活動を知る」	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者・障害者・児童福祉全般 ● 介護保険制度について ● 地域づくりや健康づくりの活動を紹介
4日目	「福祉マップについて」 「オリジナル福祉マップの作成」	<ul style="list-style-type: none"> ● 福祉マップ作成事例を紹介 ● オリジナル福祉マップの作成
5日目	「認知症サポーター養成講座」	認知症についての正しい知識を学ぶ ※健康教室合同開催
6日目	「地域で活動するためのマナー」	<ul style="list-style-type: none"> ● プライバシーについて ● 活動する際の心構えをボランティア活動の心得を基に学ぶ
7日目	「コミュニケーションを生かす方法」 「自分のこれからを考える」	話す時、聴く時の印象についてグループワークを通して学ぶ
最終日	「介護の基本」	<ul style="list-style-type: none"> ● 椅子からの立ち上がり方法 ● ベッドでの寝返りや起き上がりの方法 ● 車椅子の介助方法

修了後のかかわり

講座終了後には、思い出アルバムを送付しています。その後も毎月、修了生53名へフォローアップ講座の案内を送付し、電話連絡などを行って関係の継続を図っています。修了生は、独居高齢者の見守

り活動や地域住民のつながり作りの活動を行われたり、フォローアップ研修へ意欲的に参加されており、サポーターの活動は地域住民の安心と自身の生きがいにつながっているのではないかと思います。



おかげさま おたがいさま コミュニティサロンごせ塾



各サポーターの方へのフォローアップや民生委員さんの研修の場として、定期的に「おかげさま おたがいさま コミュニティサロンごせ塾」を開催しています。3ヶ月に1回のペースで開催しており、認知症の症状や対応方法、家族の気持ちの理解についてなどの講義と介護技術、車イスの操作方法、立ち上がりの援助方法の実習などの実技を組み込み、1回2時間で設定しています。皆さんとともに、楽しみながら介護に一步踏み込んで深く学べる内容を目指しています。開催に当たっては、毎月当法人の養成講座などに参加された方に送付している案内に情報を掲載しています。実習の時間では、受講生同士が教え合うなどの姿が見られ、「友だちに誘われてきました」話して下さる方も増えました。少しずつ、皆さんが繋がってきていることを感じています。

「ちょっと勉強してみようかな」という気持ちで気軽に立ちよられる場所になることを目指し、これからも地域の皆さんの学びの場として継続し、学んだことを地域で生かしていただきたいと願っています。



ごせ塾

地域の一番身近な相談窓口として

地域で安心して暮らしていくためには、周囲の協力と理解、いざというときに頼れる場所が必要です。地域の一番身近な相談窓口としての役割に加え、在宅介護支援センターの周知を図る活動も欠かせませ

ん。高齢化率が全国平均を上回る御所市の現状から、少しでも地域がつながり、少しでも安心して生活できる街づくりを目指して、地域の方と知恵を出し合っ、今後も活動を続けていきたいと考えています。