

第1回地方自治体特集セミナー 平成28年4月9日

# 「危機感を持つ住民の地域づくりの取り組み」 —富山県南砺市編—



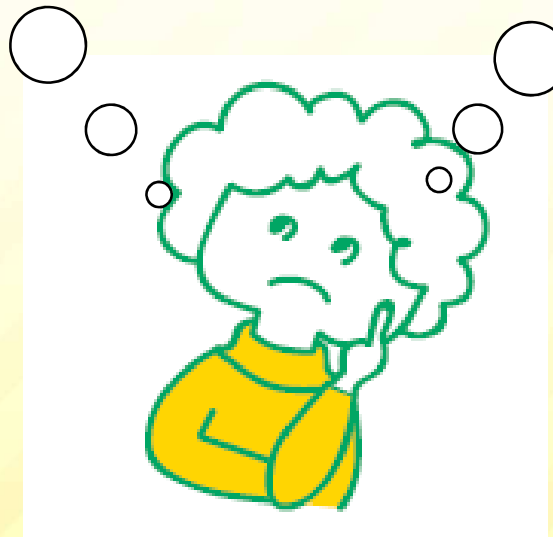
市民目線で地域の立場から考え、共に歩む会を目指しています。

なんと住民マイスターの会 代表 大塚 千代

# きっかけは、婦人会活動!!

医師不足で  
公立病院は大変だ

タクシー代わりに  
救急車を呼ぶ人がいる



H20.2

# 婦人会の取り組みと経緯

- 「市政を学ぶ会」研修会 H20.8

“地域医療を守り育てるために”医療局管理者 倉知 圓先生

- 「在宅医療推進セミナー」への参加 H20.9～

- 「兵庫県立柏原病院小児科を守る会」

との交流会 H21.11

スローガン 安心・安全な地域創造に努めよう ～地域に根ざした活動を～

# 南砺市連合婦人会だより

第10号

平成22年3月1日 発行 南砺市連合婦人会

決路大震  
 シー)。耳  
 見る震災再  
 たが、復興  
 ーシの展示  
 災害に必要  
 が通う地域づ  
 阪災から15年  
 ちの危機感の  
 平しました。  
 院小児科を守  
 波新聞に載せ  
 い！医師がゼ  
 かけに集まっ  
 達の会。「自  
 師は倒れてし  
 の使い分けと  
 動の一端を伺  
 活動の費  
 同士の連絡  
 ら途切れる  
 手に答えて  
 行動力  
 ョック  
 路につ  
 気持  
 言も



ありがとうカード  
 県立柏原病院小児科を守る会様

“ひとまかせにしているものにも解決しません”のことば。いつも誰かに頼って、誰かがするだろう、いつかよくなるだろう、困った状態を解決する、改善しようという気構えが足りませんでした。今回お話しをおききして、大きなカルチャーショックでした。また「地域医療を守るのは、一人ひとりの心がけ」南砺市においてもそのまま実践したいスローガンです。ありがとうございました。南砺市も変わります。変えたいです。

1名前 K・Tさん

研修会に参加できてよかった

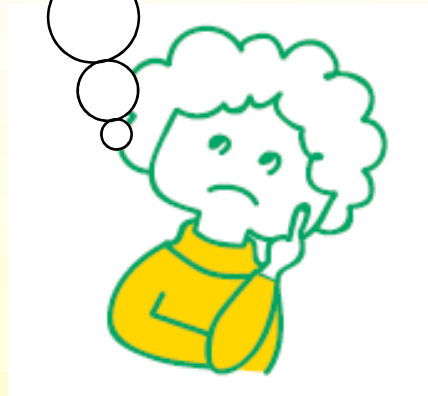
無理なく活動を継続できること、拡大できること。でもその前に、最初の一歩がなかなか踏み出せない—というのがよくあるパターンだと思いますが、「なんとかしたい」の心がとてもいい形で効果をあげ、すばらしいなと思いました。得られた学びも沢山ありました。地域医療の事に留まらず、婦人会活動他、問題に取り組み上でヒントを得られた。研修が行動につながるプロセスも流石だと感じました。

T・Hさん



医療を学ぶ旅 in 兵庫  
 11月15・16日(日・月)

私たちに出来る  
ことは何だろうか？



地域医療再生マイスター養成講座受講

H21.10～

# 婦人会活動から見えてきたもの・・・

## 1つ

誰もが地域で安心して自分らしく暮らし続け、老いを迎えるために、  
**自分ごととして考え 行動を起こそう**

「四画面思考成功の宣言」により、自分の思いを実現につなげる

## 2つ

婦人会やボランティア団体のネットワークを活用し、  
**地域に根ざした支え合いの輪を広げよう**

# 『なんと住民マイスターの会』

## 立ち上げ

H23.9

市民目線で地域の立場から  
考え、共に歩む会を目指す

会費なし、会則なしの  
ゆるーい会やちゃ



マイスターさん

月1回のスタッフ会議で  
勉強会

## スタッフ会議の様子

活動のテーマ

「住民が望むケア社会をめざして」

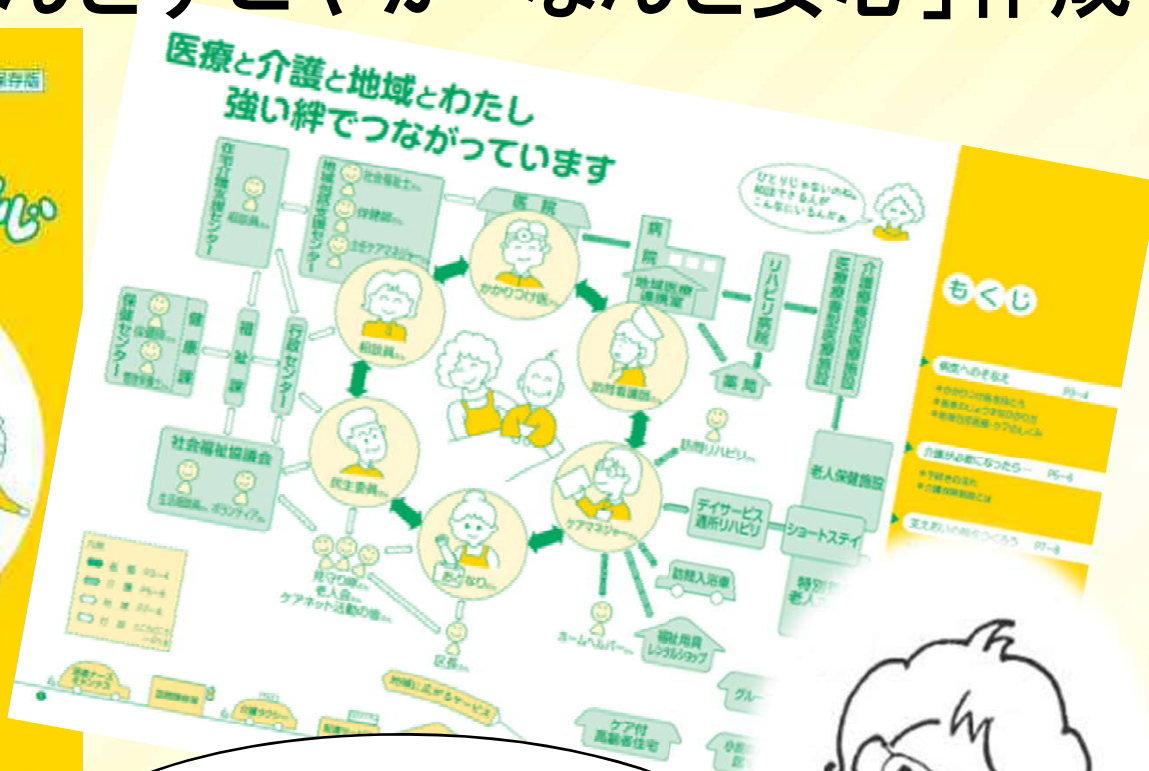
「ケア文化を地域に根づかせよう」





# まちづくり その1

## パンフレット「なんとすこやか なんと安心」作成



住民の安心につながる  
情報提供にせんまいけ



H24.3

地域医療の再生を目指して活動している南砺市の市民グループが、介護や保健を含めた「地域包括医療・ケア」を分かりやすく紹介するパンフレット作りに取り組んでいる。手描きのイラストや図解をふんだんに採用した「市民目線」の編集方針。安心して老後を暮らせる地域づくりをPRするため、3月下旬の完成を目指している。

## 市民グループ 医療・ケアパンフ編集



地域包括医療・ケアのパンフレット作りに取り組む大塚代表(左)らメンバー

南砺市は高齢化率が高く、**「めた医療」**の考え方を、市は住民医師不足などの問題を抱えて、**「めた医療」**を推進している。地域包括医療・ケアは、健康促進やリハビリなどのほかに、幅広い福祉サービスを含め、2009年から市民対象の「地域医療再生マイスター養成講座」を開いている。パンフレット作りは、講座を修了した有志約25人で行った。「なんと住民マイスターの会」(大塚千代代表)が昨年9月にスタート。南砺市松原(福野)の南砺家庭・地域医療センターで制作・編集会議を開いてきた。

# 老後も安心な南砺に

南砺市は3月までに、医療、介護などのサービスが必要になった時の手続きや健康に関するアドバイスなどを掲載した「地域包括医療・ケアパンフレット」を2万部作成し、市内全世帯に配布する。市で構成する「なんと住民マイスターの会」が編集を担当し、分かりやすい内容にな

## 医療、介護の手続き紹介 南砺市 パンフレット作成へ



パンフレットの内容について話し合う関係者—南砺家庭・地域医療センター

るよう作業を進めている。パンフレットはA4判、18の地域医療再生マイスター養成講座を修了者25人からなる住民マイスターの会が昨年9月から編集作業を進めている。かかりつけ医を持つことの大切さや、介護が必要になった時の相談窓口、各種サービスの手続き方法、認知症との向き合い方などを図表を使って紹介する。関係機関の連絡先も掲載する。代表の大塚千代さんは「誰もが安心して老後を迎えられる地域づくりを実現するため、皆さんに目を通し、必要になった時の相談窓口、各種サービス

# まちづくり その2-1

## 認知症と向き合う



### 老化によるもの忘れと認知症は違います

老化によるもの忘れ	認知症
<ul style="list-style-type: none"> <li>●記憶が一瞬忘れる</li> <li>●物と名前が思い出せなくなる</li> <li>●名前や場所など忘れがち</li> <li>●行動パターンが変化する</li> <li>●物忘れの頻度が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体的な症状が出る</li> <li>●物忘れが頻りに増える</li> <li>●物忘れが頻りに増える</li> <li>●日常生活に支障が出る</li> <li>●物忘れの頻度が増える</li> <li>●新しい出来事を記憶できない</li> </ul>



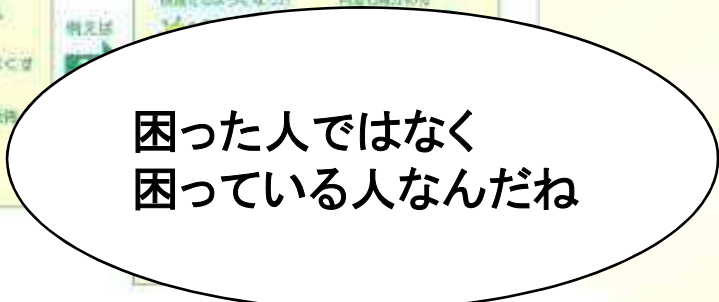
認知症は思ってもみなく困っている人なんだね

その結果本人は

- 「おかしな」ことになり不安と混乱
- 家族や仕事で支障が出る
- 周囲との関係が壊れていく
- 自分が変わっていく

普段の生活にこんなことが現れはじめたら...

- 住所、連絡先などを忘れた人と会う
- 「？」と認知の内容が理解できなくなった
- 物忘れの頻度が増える
- 外出時、持ち物を置き忘れる



### 認知症と向き合うために

**本人は**

本人が一番苦しんでいます。まわっていただくことで不安を感じています

- 認知症は病気ではありません。人間的な能力が低下しているだけです。
- 認知症は病気ではありません。人間的な能力が低下しているだけです。
- 認知症は病気ではありません。人間的な能力が低下しているだけです。

**家族は**

本人の思いを受け入れるには家族が心の準備をすることが大切です

- 認知症は病気ではありません。人間的な能力が低下しているだけです。
- 認知症は病気ではありません。人間的な能力が低下しているだけです。
- 認知症は病気ではありません。人間的な能力が低下しているだけです。

**地域は**

認知症を分かると地域を支える力が弱まらなくていいです

- 本人や家族の悩み、苦しみを聞いてあげましょう
- 認知症を分かると地域を支える力が弱まらなくていいです
- 認知症を分かると地域を支える力が弱まらなくていいです

お医者さんや地域センターへ相談しましょう

- 行政の介護保険制度
- 認知症センター
- 認知症相談センター



認知症サポーターに地域支援センターへ相談しましょう



# まちづくり その2-2

## 回想法を学ぶ

- 視察研修・・・北名古屋市  
回想法センターなど H24.2
- 「思い出ガイド養成講座」開講 H24.10

時をつなぐ  
人をつなぐ  
地域をつなぐ





地域回想法の勉強のため、愛知県の北名古屋市へ視察研修へ行ってきました。



平成24年2月24日(金)～25日(土)  
視察場所：北名古屋市回想法センター  
昭和日常博物館

参加者：住民マイスターの会メンバー 8名、医療局1名



氷見市での地域回想法の取り組みや、  
気になる施設があるので見学に行っ  
てきました。



平成24年6月10日(日)

視察場所: 氷見昭和館

氷見市立博物館

参加者: 住民マイスターの会メンバー 11名、山城教授、医療・ケア局2名



「地域回想法」の勉強会を行いました。



平成24年10月7日  
 「思い出ガイド養成講座」  
 講師: 下山 久之 先生  
 参加者: 住民マイスター、民生委員、看護師、介護職等27名





回想法の技法を学び、地域の「高齢者サロン」や認知症の方への対応など、コミュニケーション術を身に付け、地域で活かしませんか？

**回想法とは？**  
 昔の思い出を語り合うことで、脳の活性化を促し、高齢者の活力を引き出す支援方法の一つです。

**その利点は？**

- おぼえることより、思い出を引き出すことのほうが脳の活性化を図ることができ、認知症予防に効果的！
- 思い出話をじっくり聞くことで、高齢者との会話もはずみ、高齢者のことも理解しやすなり、対応がしやすくなる。

**思い出ガイド養成講座**

地域回想法の基礎を身に付け、実践的な活用を目指す講座です。受講のお申し込みお待ちしております。

日時: 平成24年10月7日(日)  
 14時～16時  
 会場: 南砺市役所福野庁舎 2階 講堂  
 講師: 下山 久之 先生  
 (同朋大学社会福祉学部社会福祉学科准教授  
 NPOシルバー総合研究所理事)  
 受講料: 無料 ※要事前申込み

企画・主催: なんと住民マイスターの会  
 「なんとすこやか・なんと安心」なまちづくりを、市民自前で地域の立場から考え、共に伊む会を目指しています。

# 思い出ガイド養成講座 受講生募集

申込・問合せ:  
 南砺市地域包括医療・ケア局 医療課  
 〒939-1518 南砺市松原577  
 TEL 0763-23-1003  
 FAX 0763-22-3557

思い出ガイド養成講座  
受講申込書

9月28日までに申込ください。  
FAX 22-3557(南砺市医療課)

お名前	
ご住所	
電話番号	
通信欄	



北名古屋市で回想法の取り組み10周年を記念して開催された「温故知新フェスタ」へ参加してきました。

平成24年10月27日(土)

視察場所:「温故知新フェスタ」

北名古屋市文化勤労会館

参加者:住民マイスターの会メンバー、看護師、介護職等12名

医療・ケア局1名





まちのいっぶく茶屋

# どいもカフェ

毎日、ご家族などの  
介護をしておられる方と  
・介護を受けておられる方へ

南砺市では、  
市内5か所のお店のご協力を得て  
介護者やその家族の方の癒し・  
交流・情報交換・相談の場として  
「どいもカフェ」を実施しています。

美味しい珈琲でも  
飲みながら  
いっぶくしませんか。

ほっこり〜癒しは  
ココロから  
あふれる...

★相談無料(専門の相談員が出向きます)  
★飲食代は、各自で支払い

問い合わせ先:南砺市地域包括支援センター ☎23-2034



共、友、朋、伴など

生、息、活、  
粋、意気など

「どいも」とは、  
いっしょに生活する  
「共生(きょうせい)」  
の読み方を変え、  
新しくつくった言葉です。

## ホッと、一息「どいもカフェ」でませんか♡

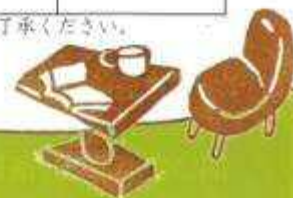
毎日、ご家族の介護をしておられる方、介護が必要になった方へ  
南砺市では、みなさまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるため  
月に1回、5か所で「どいもカフェ」を開催しています。  
カフェで、美味しい珈琲などを飲みながら、介護の相談をしたり、「アロマセラピー」  
などで日ごろの疲れを癒す時間をお過ごしいただければと思います。なお、相談料など  
は、無料ですが、お店での飲食代は各自で支払いいただきますようお願いいたします。

いっしょに「ホッと」の一息ついて、ココロもからだも、あったまりましょう!

## どの会場でも参加可能(短時間の参加もOK)

MAP No.	所在地	お店の名前	開催日時		住所
①	井波	ビストロ・ボンゲー	第1金	9:30~11:30	山見京福1739-2 井波ヨッパシビル 1階
②	平	ででれこでん	第2木	10~12時	上梨742
③	福光	かんざり	第2金	10~12時	福光6871
④	城端	なやかふえ	第3火	午後2~4時	野口24
⑤	福野	サンタナハウス	第4水	午後2~4時	やかた140

★会場の都合で実施日等が変更になる場合があります。ご了承ください。

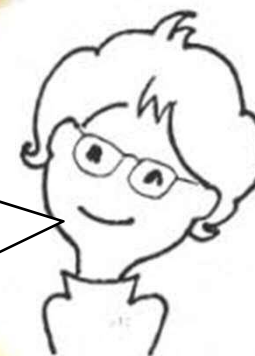


# まちづくり その3

## 『回想法ガイドブック』作成 H27.3



回想法を気軽に活用いただくための手引書にしてね・・・

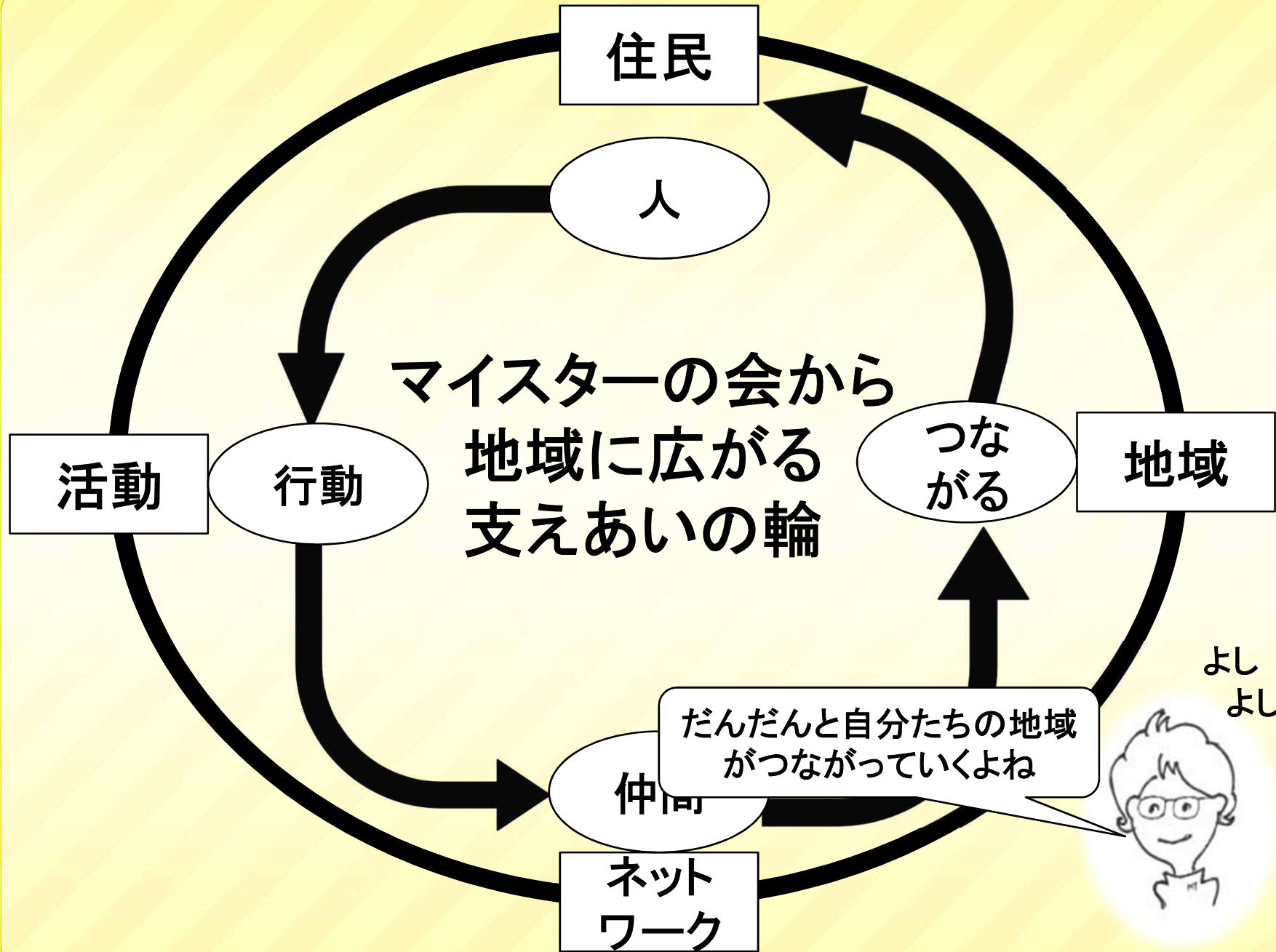


# まちづくり その4

## 『なんと住民マイスターの会つうしん』発行

H27.4～





## 人・住民

★スタッフ会議・各種研修会により、理解・意識が深まり関心が高まる

## 行動・活動

★市民目線で考え、地域・職場でそれぞれが一石を投じる  
★介護の現場での回想法実践では、ボランティアの効果を実感し、活動への意欲が高まった

## 仲間・ネットワーク

★「もっと伝えたい」が情報交換の場・機会をつくり仲間が増える  
◆婦人会◆さわやかネットワーク(男女共同参画)  
◆ボランティアグループ◆地域住民◆高校生(福祉科)

## つながる・地域

★医療・介護・福祉・行政・住民とのつながりが広がる  
守り育てる会定例会議、守り育てる会、マイスター養成講座  
★ネットワークの拡がり  
女性議会での提言、行政諸会議への参画、医療・介護・福祉機関とのかかわり  
★人がつながる、地域がつながる  
◆介護される人、する人◆世代間交流◆ボランティアの輪

# 私たちのねがい

高齢者の尊厳が守られ、輝きつづけることができる地域  
認知症への理解がすすみ、やさしい人々が暮らす地域

をめざして…



食 事



買 物



除 雪

などなど

**生活支援**

- 自分で…

食事のセット化→簡単メニューを栄養士に相談  
おそう菜、食材、日用品配達業者の活用  
シルバー人材センターの活用など

- 近所で…

買い物に出かける時「一緒に行かない？」(同行)  
「買ってきてほしいものない？」(代行)

おすそわけ

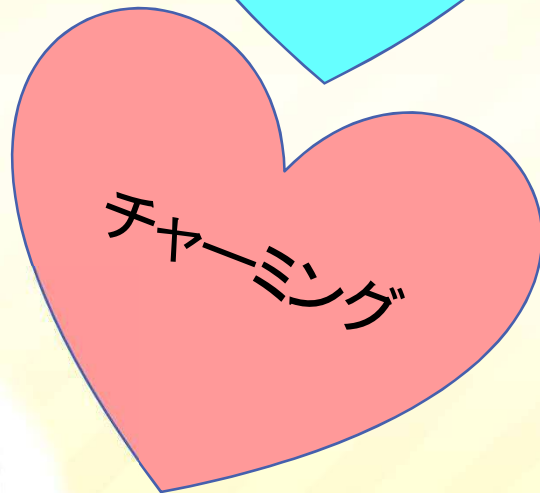
ごみ出し、不燃物回収、通用口の除雪など

- 地域で…

配食・日用品の宅配  
足の不自由な高齢者の送迎の実施など

★あなたの職種を活かしたサービスを起業してみませんか？  
出前、ご用聞き、家政婦など

# いつも何かにときめきを



いつも何かにときめきを♡

企画・編集 南砺の地域医療を守り育てる会  
なんど住民マイスターの会  
発行 南砺市医療局 TEL0763-23-1003

平成24年3月

ご静聴ありがとうございました

