

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団

2016 年度(前期)指定公募

「訪問看護ステーション等が開設する医療・介護の相談室づくり(3年計画)」

完了報告書(1年目)

めいまい保健室

看護師: 三宅 美佐子 ・ 松浦 貴美子

研究申請者: 医療法人社団 清水メディカルクリニック

副院長: 清水 政克

平成 29 年 8 月末日 提出

1. 背景

私たちの活動している兵庫県の明舞団地は、50年前に兵庫県住宅供給公社によって開発された面積約197haの大規模なニュータウンである。神戸市垂水区・明石市という二つの市区町村にまたがっているため、各市区町村とともに兵庫県がその行政主体となっている。ニュータウンが老朽化していくに伴い居住者も高齢化が進んだため、平成13年から「明舞団地再生計画」がニュータウン再生のために着手され、兵庫県の居住地再生モデル事業も行われた。

これまでの明舞団地再生に向けた具体的な取り組みとして、①再生計画推進体制の構築（明舞まちづくり委員会やボランティア組織の構築）、②コミュニティ再生支援（兵庫県立大学・神戸学院大学・神戸芸術工科大学・武庫川女子大学との協働支援）、③まちの再生支援（兵庫県住宅供給公社による地区整備事業・学生シェアハウス）、といった活動がなされていたが、「病気になっても地域で暮らせるまちづくり」という医療・介護の面からのアプローチはほとんどなされていなかった。

平成23年に当クリニックを明舞団地で開業し在宅医療を行っていく中で、医療・介護の視点からまちづくりに関与していく必要性に気づくこととなった。まず、地区自治会単位での少人数勉強会「明舞住民講座」で在宅医療に関する市民啓蒙活動を行ったが、そこで抽出された地域の医療・介護に関する課題は、「とりあえず、どこに相談にいったらよいのか分からない」という、医療・介護の制度の入り口に関するものがほとんどであった。在宅医療・介護に関する制度などの啓蒙活動も大変重要であるが、それとともに地域での医療・介護の「ワンストップサービス」が求められているのではないかと考え、地域の医療・介護の相談室として平成27年9月に「めいまい保健室」を開設した（常設で活動）。約一年に及ぶ活動により協力して下さる地域の多職種ボランティアも少しずつ増えてきたため、本助成を申請した。



2. 事業内容・運営

① 開設時間

保健室開設当所より、相談業務は週2日（火曜・金曜）、健康体操教室は週1回（平成27年11月～月曜）としていた（健康体操教室については後述）。介護・健康相談日とは曜日を分けることで、健康体操教室の定着を図った。本助成を利用した結果、平成29年2月より相談業務を週3日に増加することができた。

●月曜日（健康体操教室）13:45～14:30

●火・木・金（介護・健康相談、お薬相談、ハンドマッサージ、セミナー開催など）

10:00～12:00、13:00～15:00

（平成29年2月より、保健室オープン日を週2日から3日へ変更）

② ボランティアとの連携

当スタッフ（看護師・社会福祉士・事務員）だけではなく外部からのボランティアにも積極的に参加していただいた。医師、地域包括支援センターの社会福祉士・ケアマネジャー・保健師、行政の保健師、社会福祉協議会の社会福祉士、近隣医院のがん専門看護師・言語聴覚士、健康運動療法士、司法書士、ライフ・コンサルタントなどが月数回程度のローテーションでボランティアスタッフとして市民からの相談に応じ、セミナーを開催した。また、兵庫県看護協会「出張まちの保健室」活動も行った（今後も定期的に開催予定）。週一度の体操教室では明石市高年介護室より派遣された運動療法士による体力測定・ストレッチ体操・筋力アップ体操などを実施した。また明石市健康推進課に依頼し、ストレッチ体操実施。生活習慣病、熱中症についての出前講座を開催した（今後も定期的に開催予定）。また、定期的にランチミーティングを開催し顔の見える連携を心がけている。

3. 保健室の活動内容

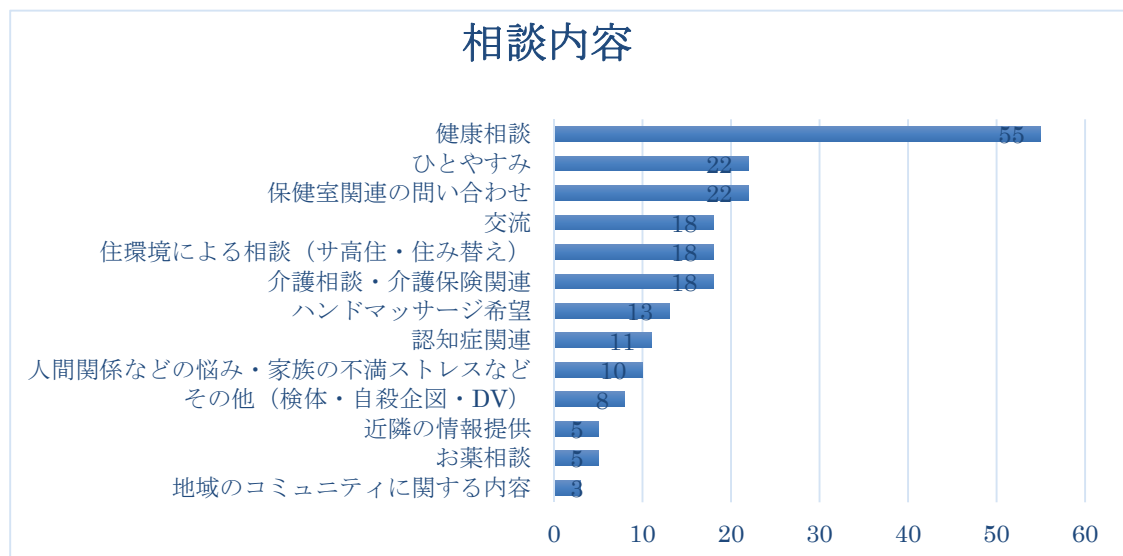
① 報告対象期間（平成28年8月～29年8月）の保健室来訪者数

現在までのめいまい保健室の延べ利用者数は882人（平成29年8月24日現在）であった。年月別来室者数は下表の通りである。保健室立ち上げ当初の来室者数より利用者数が大幅に増加している。その要因として、体操教室の週1日の開催、定期的なセミナー、イベントの開催、ボランティアスタッフ、行政のアプローチなどにより保健室の認知度が広がったのではないかと考えている。またリピーターも増えて居場所づくりの一環にもなっており、地域に根差したサービスの提供ができてきているのではないかとと思われる。最近では、近隣の行政窓口や社会福祉協議会等から保健室を紹介されて来訪する方が増えてきている。

年月 活動 内容・性別		H28年					H29年							
		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
保健室の 相談件数	男	1	6	4	7	2	2	6	3	3	2	5	6	7
	女	8	10	11	10	3	7	7	12	20	17	20	14	8
健康体操	男	0	0	1	0	0	0	3	4	4	6	4	7	3
	女	24	19	26	19	62	59	90	60	81	118	102	78	26
セミナー・ イベント	男						0	6	2		0	1	1	
	女						2	7	6		3	2	8	
まちの保健室								39						
計		33	35	42	36	67	70	128	127	112	150	136	115	44

② 相談内容

保健室の相談業務内容は、健康相談、認知症関連、介護相談・介護保険関連、おくすり相談、人間関係の悩み、家族の不満・ストレス(DV、自殺企図)、住環境による相談、ひとやすみ等であった。



③ セミナー・イベント活動内容

めいまい保健室を知ってもらいきっかけづくりや、地域での保健室への定着から「ワンストップサービス」を目標に掲げ、セミナー・イベント活動を行った。平成 29 年に行った活動は下記の通りである。

■ 1月 書類お片付けセミナー

◆ ライフ・コンサルタント



■ 2月 認知症についてのセミナー

◆ 近隣かかりつけ医師



■ 3月 兵庫県看護協会「まちの保健室」

◆ 兵庫県看護協会との協働



■ 3月 神戸学院大学福祉体験ツアー

◆ 神戸学院大学准教授



■ 5月 リボンワーク

◆ 当クリニックスタッフ



■ 6月 遺言セミナー

◆ 司法書士



- 7月 ストレッチ・出前講座
 - ◆ 明石市(健康推進課)保健師



- 8月 サマーフェスティバル参加
 - ◆ 朝霧サービスゾーン協議会・神戸学院大学

④ 健康体操教室活動の経過

年月	内容
H28年8月	H27.11月より当スタッフが継続して毎週月曜日、30分のめいまい体操を行っていた。
9月	時間延長の要望があり、45分の活動となる。 参加者の依頼により明石高年介護室の自主グループ活動支援を申請。
10月～11月	自主グループ活動支援がスタート。 高年介護室より派遣された健康運動療法士による、体力測定・ストレッチ体操・筋力体操などの実技指導。 自主的に実践できるよう、DVDを見ながら行う、体操プログラムを指導。 3回の初期支援の後、3ヶ月毎に体操の確認実施。 半年に1度の体力測定、要望に応じた新たな体操の紹介などの支援。
12月～ H29年3月	近隣の体操教室の閉鎖に伴って参加者増加したため、同ビル中会議室を確保(賃貸)して体操教室を継続開催。
4月	高年介護室による体力測定(握力・片足立ち・立ち座り)。 普段の体操の様子を確認し、5月以降の新しい体操内容の検討。
5月	高年介護室の健康運動療法士による新しい体操の指導・実践。 自主グループ活動支援事業の登録のため参加者の名簿作成。
6月～8月	参加者が平均して25名を超える。 参加者増加のため、定員20名の2部制にすることも検討中。



⑤ めいまい保健室だより・保健室パンフレットの作成

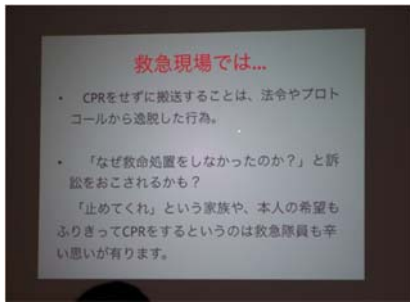
定期的に住民向けの『めいまい保健室だより』を作成して地域に配付している。また、地域住民への保健室周知を深めるため、パンフレットの作成を行った。相談業務や健康体操教室の日程などの活動をわかりやすく記載し、近隣の喫茶店や高齢者向け配食サービス事業所などで配付していただくこととした。

⑥ 医療・介護従事者向け活動

医療・介護従事者向けの活動として「ケアカフェめいまい」「ケア子屋」を保健室のスペースを利用して定期的で開催している（ケア子屋は参加人数が70名以上と大幅に増加したため、近隣の老人保健施設の会議室を借りて運営することとなり、保健室の直接的関与は一旦終了した）。それによって構築された顔の見える連携は、実際の在宅医療の現場だけでなくそれ以外でも非常に有効に機能している。

	開催日	ケアカフェめいまい テーマ
第10回	平成28年9月13日	不動産
第11回	平成28年12月13日	医療従事者の子育て
第12回	平成29年3月14日	お片付け
第13回	平成29年6月13日	救急隊

実際に第10回ケアカフェで開催したテーマ『不動産』では明舞地区の空き家問題が浮き彫りになり、現在の兵庫県住宅供給公社との空き家対策・住み替えシステム検討会での協働につながっている。第11回テーマ『医療従事者の子育て』では、医療従事者の子育てについて兵庫県立大学看護学部より講義をしていただいた。そこで保健室が認知されたことで、兵庫県立大学コミュニティ・プランナープログラムにつながり、同大学経営・経済・看護学部との連携につながった。第13回のテーマ『救急隊』では実際の現場の救急隊（明石市消防・神戸市西区消防）に参加していただき、救急隊が現場で困っていることを在宅医療・介護従事者と共有することができた。



4. 今後の課題と事業計画

① 相談業務

保健室専任相談員を雇用・配置してボランティアスタッフの充実を図り、保健室オープン日の増日を実現した。地域自治会とも連携を図りながら活動し、保健室の地域への周知も広まりつつある。しかし、子供から高齢者までの多世代を通した利用にまでは至っていないのが現状である。今後は、子育て世代を支援する方法等も検討していきたい。

また、高齢化率 40%を超えるこの地域での保健室活動として、開設当所は認知症などの高齢者向けサービスが必要なのではないかと私たちは考えていたが、実はその認知症の方々を介護している次の世代の精神疾患・ひきこもりなどの精神障害の方々が地域にはたくさんいるという事実が浮き彫りになってきた。介護保険サービスの対象とはならない若年の精神疾患の方々を地域でどのように支えていくのが、という大きな課題に直面している。実際に精神疾患の若年者が行政からの紹介で健康相談にきているが、相談員に対してセクシャルハラスメントな発言を繰り返すこともあり、対応に苦慮している。今後は行政との連携をもっと密にとって、地域の精神疾患の方々のサポートシステムを構築していきたい。

② 健康体操教室

行政が開設するボランティア養成(健康ソムリエ)講座に当スタッフが研修に参加しており、今後のセミナーやイベント活動にも保健室スタッフ独自で取り組みたいと考えている。行政との協働もこれまで通り継続して活動していく予定である。

③ 医療・介護従事者向け活動

今後も定期的に「ケアカフェめいまい」などの医療・介護従事者を対象とした活動を継続していく予定である。

④ 空き家対策、コミュニティ・プランナーや地域ささえあいの家との協働

現在、明舞団地では高齢化率が40%を超え、高齢者世帯や独居に関連する空き家対策も急務である。地域に空き家が増えることにより、地域の治安の低下や既存の建物の価値の低下が起こってくる。超高齢化地域に若者・子育て世代の移住を促進するためにも、空き家の有効活用を含めた地域の住み替えシステムが必要と考えられ、兵庫県住宅供給公社とともに明舞団地住み替えシステム検討会(くるくる明舞準備室)を保健室スペースで定期的で開催している。この

ような活動を続けていく中で、地域のまちづくりに携わる関係機関(コミュニティ・プランナー等)との協働が増加している。今後そのようなコミュニティ・プランナーなどと協働して、空き家の有効活用と保健室活動をコラボレーションできるような企画を考えていきたい。

また今後、保健室の持続的な独立運営の方法を考えていくにあたって、医療・介護従事者だけではその実現はなかなか困難であると感じている。しかし、実際にまちづくりにコミットしているコミュニティ・プランナーたちはきちんとしたビジネスモデルを確立するノウハウを持っており、そのノウハウを保健室運営に適応することは十分可能と考えられる。これからの保健室の持続的な運営を可能にしていくために、地域のコミュニティ・プランナーとの協働や、兵庫県立大学の経済・経営・看護学部や神戸学院大学などの教育機関との連携を構築していきたい。

さらに、めいまい保健室の階下のフロアには高齢者向け配食サービス NPO があり、明石市行政が地域支え合いの家として業務委託している。そこでのよろず相談の中で、医療・介護的相談についてはめいまい保健室がサポート可能と考えており、明石市行政と今後の活動について調整していく予定である。

5. まとめ

保健室を開設して1年以上が経ち、明舞団地の高齢化が進むなかで、独居高齢者、老老介護の問題、空き家問題など様々な課題が浮き彫りにされた。またその反面、健康への意識の高い高齢者も多く、体操の参加者は回を重ねるごとに増加している。地域に住む高齢者のニーズにも応えながら、健康維持への関わりかたも模索していきたい。また、子供から高齢者までが安心して暮らせるまちづくり(グラウンドデザイン)に向けて、地域住民同士が助け合えるような仕組みの構築に寄与していきたい。

保健室のスタッフ、ボランティアは充実してきており、地域に根差した保健室を目指すうえで、まちづくりの仕組みづくりに関わっていくことが今後重要となってくると思われる。そのためには、医療・介護従事者だけでなく、地域ボランティアや自治会、コミュニティ・プランナーなど幅広いフィールドとの連携を図っていく必要がある。今まで以上に地域住民や、多職種と連携をとり、地域に根差したワンストップサービスの役割を果たしていきたいと考えている。

6. 感想

セミナーなどのイベント開催時に人数を集めるのが難しかった。当日参加人数が集まらず、せっかくの講演がもったいないこともあった。やはり、保健室を地域住民に周知していただくことが重要であり、また難しい問題だと感じた。また、本助成が終了したあとの継続的な運営ができるかどうか今後大きな問題となってくると思う。