特集
地域で支える
医療・福祉・
健康

いつまでも自分らしく住み続けられるまちに

本市が高齢者に対して行ったアンケート調査（※1）によると、最期を自宅で迎えたいという人が42.3%にも及びます。今後、人口減少時代に突入し、少子・高齢化が進展していく中で、地域で安心して住み続けられるまちづくりが、一層求められています。安心して入院・入所できる医療機関や福祉施設の整備も重要であり、併せて推進しているところですが、今回の特集では、今後、重要性が高まる「在宅医療」「在宅福祉」に注目して、市の取り組みや地域で実際に携わっている人の声を紹介しながら、考えていきます。（※1）四日市市「高齢者介護に関する調査結果」（平成22年度）

地域のネットワークで 在宅医療・福祉の推進を

多くの人が病気になっても住み慣れた地域で生活したいと望んでいます。入院や通院ができなくても、住み慣れた地域で生活するためには、自宅に居ながらにして医療や福祉が受けられる「在宅医療」や「在宅福祉」が重要となってきます。

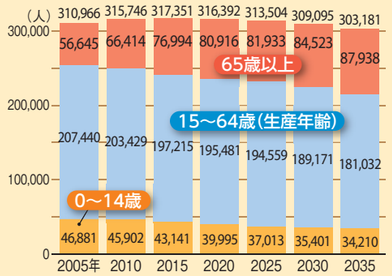
市では、福祉の拠点における医療との連携や病診連携、ならびに緩和ケア（※2）の推進、訪問診療・看護の体制づくりなど、在宅での療養をサポートするシステムを整え、安心して住み続けられるまちを目指しています。

（※2）身体的苦痛や気持ちのつらさなど、その人の苦痛を少しでも和らげるためのサポートを行い、その人らしい生活を送れるようにするケア

四日市市の人口の見通しは?

2010年に66,414人だった65歳以上の人口は、25年後の2035年には、87,938人と2万人以上増加し、高齢化率は29.0%となる見通しです。

■四日市市の将来人口推計



連携を進めるための
医療関係者と介護関係者の話し合い

●医療と福祉の連携

地域包括支援センター（※3）が調整役となり、医療関係者と介護関係者が集まり、分野を越えた多職種の連携を進めています。

（※3）介護予防や権利擁護など、皆さんの健康の維持、福祉の向上のために必要な援助・支援を包括的に行う地域の中核機関で、市内に3カ所あります

在宅での療養を支える 医療提供体制づくり

在宅医療や在宅福祉が今後ますます重要となる中で、できる限り地域で住み続けられるように、医療提供体制を整えていくことが必要です。身近な地域における「かかりつけ医」や自宅に居ながら診療や看護が受けられる「訪問診療」・「訪問看護」の役割が不可欠となってきます。

在宅医療を支える 医師

患者さんの思いに寄り添う医療を

四日市医師会
在宅医療推進委員会
委員長
加藤 尚久さん

ご自宅で最期まで過ごしたいという希望がありながら、病院で亡くなる人が大多数を占めるという現状はやはりおかしいと思います。

私たち診療所のかかりつけ医は、長年診てきた患者さんとそのご家族の絆を守るために、支援していきたいと考えています。

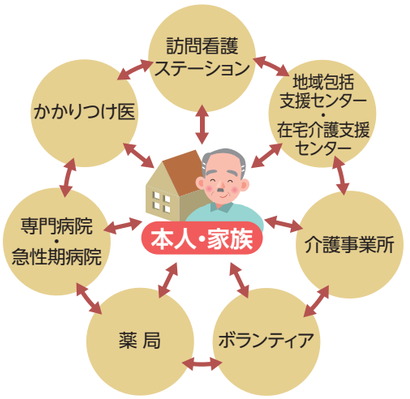
急性期病院などから退院してくる患者さんを、円滑に在宅に迎え入れ、安心して療養していただける仕組みづくりが大きな課題です。そのためには、急性期病院などと地域の診療所、医療と福祉の関係者、それぞれが理解を深め、連携していくことが必要です。

四日市医師会では、各病院の地域連携室に働き掛け、病院での医療情報を在宅関係者に円滑に伝えるようにし、地域包括支援センターと連携して介護関係者と顔の見える関係づくりなどを通して、患者さんの希望に応える医療を目指しています。

訪問診療を支えてくれる看護師

また、訪問診療を行う上で、看護師は無くてはならない存在です。医師ひとりの診察だけでは得られない情報を看護師が得てくれることで、きめ細やかに患者さんの様子を把握することができます。また、患者さんやご家族にとっても、療養生活について相談できる身近な存在として、安心感を与えています。

地域での生活を支えるネットワーク



ここに相談!

気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう!

かかりつけ医とは日常的な診察や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんのことです。患者さんや家族の体質や病歴、生活習慣を把握し、必要時には、専門病院を紹介してくれるなど、病気になったときの心強い存在です。

住み慣れた地域で安心して医療が受けられるよう、まずは「かかりつけ医」を持つことから始めましょう。詳しくは、健康総務課（☎354-8281 FAX351-3304）へ。

訪問看護師の拡充に向けて

市内には現在、14カ所の訪問看護ステーションがありますが、在宅医療の必要性が増していく中で、拠点となる訪問看護ステーションのさらなる充実が必要です。

市では、訪問看護師養成講座の開催による人材育成や、資格を持ちながら就業していない「潜在看護師」の復職支援、また、訪問看護ステーションの開設補助を行っていますが、これらをさらに推進し、訪問看護ステーションの充実を図っていきます。

講演会で復職看護師が体験を紹介

在宅医療を支える **看護師**

看護で地域に恩返しがしたい

訪問看護ステーションの看護師
西山 邦子さん

私はこれまで、本当にたくさんの人に助けられてここまで生きてきました。看護で地域に恩返しがしたいという思いで、市の補助制度を利用して訪問看護ステーションを立ち上げました。

訪問看護は、病気を見つめるだけではなく、患者さんが望む生き方を実現するためのお手伝いをすることができる、とてもやりがいのある仕事です。看護師への復職を考えている人には、ぜひ訪問看護をしてもらいたいと思います。

また、私は訪問ボランティアナースの会「キャンナス四日市」の代表もしています。現役への復帰が難しい人は、ぜひボランティアから始めてみてはいかがでしょうか。

●お問い合わせ／☎340-8177

ここに相談!

看護師に復帰したい人、訪問看護師になりたい人は!

市では、看護師として復帰したい人や訪問看護師になりたい人を対象とした講座を開催しています。

詳しくは、健康総務課(☎354-8281 FAX351-3304)へ。

市立四日市病院が在宅医療をサポート

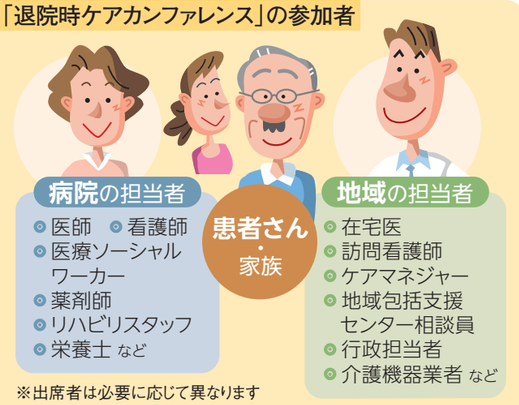
地域連携・医療相談センター「サルビア」

市立四日市病院にある「サルビア」では、病状が安定した人や、在宅医療を希望する人に、近くのかかりつけ医を紹介しています。

また、がん末期や寝たきり状態の人など、さまざまな医療処置や介護を必要な人が安心して在宅療養できるよう、必要に応じ、患者さんやその家族を中心に、退院後の医療ケアや介護プランを検討する会議「退院時ケアカンファレンス」を開催しています。

退院時ケアカンファレンス

「退院時ケアカンファレンス」の参加者



※出席者は必要に応じて異なります

患者さんとご家族の意思決定をサポートしたい!

市立四日市病院
看護師長
森 美穂子さん

4月から新設された「退院調整看護師」を務めています。患者さんが退院という目標に戸惑うことなく向き合えるよう、医療ソーシャルワーカーや病棟看護師とともに支援します。

市立四日市病院に増築棟が完成

完成した増築棟(右の建物)

さらに安心・安全で良質な医療の提供を

在宅だけでなく、医療機関に入院している人の療養環境を改善していくことも必要です。市では、平成22年4月から、市立四日市病院の病棟増築・既設改修工事に着手していましたが、この度、増築棟が完成し、本年5月から使用を開始しています。現在は、平成25年度の完成を目指して既設改修工事を行っています。

手術室(ハイブリッド手術室)

病室

NICU

建物概要

地上8階建て。免震構造で、震災などの災害時にも病院機能が維持できる構造です

手術室 (写真左上)

従来は9室だった手術室を、増築棟には新しく12室整備し、多くの手術に対応できるようになりました。また、1室は東海地方初のハイブリッド手術室(※)を導入しました

(※)天井吊り下げ型の血管造影装置と手術台を統合させた手術室で、内科的手術と外科手術がひとつの部屋でできます。そのことによって、内科的手術で緊急事態が起きても、すぐ外科手術へ移行でき、救命率が高まります

病　室 (写真左中)

従来の6人床病室を解消し、4人床病室化し、療養環境を改善しました

新生児集中治療室(NICU) (写真左下)

低出生体重児(未熟児)や、重度の病気を持った新生児に対し、呼吸や循環機能の管理などを含めた専門医療を24時間体制で提供します

●お問い合わせ／市立四日市病院
☎354-1111(代表) FAX352-1565

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるように

高齢者の介護で、近年大きな課題となっているのが、「認知症」です。認知症は85歳以上の4人のうち1人に症状があると言われています。その症状が理解されにくいことや徘徊（はいかい）などの問題行動から、周りの人との関係が損なわれることが多くあります。認知症の人やその家族が安心して暮らしていくためには、周りの人の正しい理解と見守りが不可欠です。

市では、平成22年度から2年間、国から認知症施策のモデル地区の指定を受けて、地域で見守り支える体制づくりを進めてきました。

認知症の人を地域で支える体制づくり

認知症の対応には、地域の実情に合わせた取り組みが必要であると考え、市内25カ所にある在宅介護支援センターと市内3カ所にある地域包括支援センターが中心となって取り組みを進めています。

また、地域住民も主体的にこの事業に参加してもらうため、地域の自治会や民生委員、老人会、ボランティア団体が加わった検討委員会を設置して取り組みを進めてきました。

羽津地区認知症資源マップ作成検討委員会

高齢者見守りマップを作成

大矢知地区社会福祉協議会 会長
荒木　稔さん（写真左）、
大矢知地区老人クラブ緑寿会 会長
平賀　勝美さん

大矢知地区では、住民に認知症を理解してもらい、対応などを知ってもらうために「大矢知地区おたすけマップ」を作成しました。内容は「認知症ってなに?」、「もしも家族が行方不明になったら」、「認知症の相談にのってもらえる病院」など、認知症を分かりやすく理解できる構成になっていて、必要なときには使えるようになっています。認知症に関する入門書のようなものになればとの思いで作成し、大矢知地区の全戸に配布しました。

マップにどんな内容を掲載するかにあたっては、関係者間で納得がいくまで何回も話し合いを重ねました。マップにはいきいきサロン（※）の紹介もしていますのでサロンの活動のPRにもなればと思います。

認知症は、恥ずかしいものではなく、誰でもなる可能性のある病気です。家族の人が認知症になった場合は、隠す必要はありませんので、気軽に相談してもらえたらと思います。高齢者と暮らす家族が少なくなってきていますので、このマップは認知症を地域で支えるための足掛かりになればと考えています。

（※）いきいきサロン…高齢者がレクリエーションなどを楽しむグループ

認知症の理解を広げる ハピサポフェスタ開催

四日市市民生委員児童委員協議会連合会 理事
橋北地区民生委員児童委員協議会 会長
髙井　俊夫さん

ハピサポ橋北は、橋北地区で関係者が連携し、認知症を正しく理解することで認知症のみならず「人に優しい街」の活動を行っていこうと発足した組織で、ハッピーとサポートの言葉を組み合わせて名付けました。

認知症について楽しく学んでもらおうとフェスタを開催。認知症にまつわる落語、劇などや、高齢者に喜んでもらえるような懐メロ曲を歌うコンサートを行いました。

参加者の歌ったり、笑ったりする楽しそうな様子を見れたことで、準備は大変でしたが開催してよかったと思います。また、参加者には認知症予防5カ条が描かれた四日市萬古焼の湯飲み（写真右）をプレゼントしました。5カ条は四日市弁を使い、親しみやすいものにしたんですよ。次回は10月に開催する予定ですのでぜひ参加してください。

皆さんに伝えたいことは、特別なことをしなくても、普段よりちょっと優しい気持ちで、認知症の人に限らず、人と接していただければと思います。そして、このことが地域で人を支える、人に優しい街づくりの活動につながっていくと考えています。

地域で見守るため 皆さんの力を貸してください!

「見守り協力店」になりませんか?

商店などに認知症の人の見守りの協力をお願いしています。「見守り協力店」には、認知症の人に優しい対応をお願いするとともに、日常生活の様子が心配で、介護・福祉サービスを利用したほうがよいと思われた場合、お近くの在宅介護支援センターなどに連絡していただきます。詳しくは、介護・高齢福祉課（☎354-8170 FAX354-8280）へ。

「見守り協力店」ステッカー

「認知症サポーター養成講座」で支援者に

認知症について正しく理解できる講座です。講座を受けて、認知症の人や家族を支える応援者になりましょう。講座を受けた人には認知症サポーターの証しであるオレンジリングをお渡しします。市には、約10,000人のサポーターがいます。詳しくは、介護・高齢福祉課（☎354-8170 FAX354-8280）へ。

オレンジリング

ここに相談!

各地区にある在宅介護支援センターに

市から委託を受け、介護、福祉、医療に関する相談に365日24時間体制で応じ、必要な支援に結び付けています。市内に25カ所あり、医療との連携を深めるため、順次、看護職の配置を進めています。詳しくは、介護・高齢福祉課（☎354-8170 FAX354-8280）へ。

地域に広がる支え合いの輪！

ここまで、地域を支える医師や看護師、在宅介護支援センター、地域包括支援センターなど、医療や福祉の現場で活躍する人々を紹介してきました。四日市には、このような専門的な分野で活躍している人々がいる一方、四日市を安心して住み続けられるまちにするために、市民活動を行っている地域の人々もたくさんいます。

支え合いの活動が生きがい

ボランティアグループ
介護のつどい「大空」
渡邉　節（せつ）さん

介護施設の依頼で施設利用者が使用する足置き台など、さまざまな道具を製作したり、勉強会などの活動をしています。

足置き台は、椅子が高くて足を下ろすことができない場合に使用するもので、足のむくみを防止することができます。足置き台のおかげで、足のむくみが少なくなったという声を聞くと、本当にうれしいですね。

この足置き台は牛乳パックを使用して作っていて、何年もかけて改良が重ねられてきています。おかげで工作が上手になりました。

この活動を通して、介護施設利用者のお役に立て、また、グループのメンバーとは何でも言い合える仲になっていますので、私たちにとって、この活動は生きがいになっています。

今後も自分たちのできる範囲でやっていけたらと思います。

●ボランティア活動に関するお問い合わせ／四日市市ボランティアセンター☎354-8144 FAX354-6486

地域を支える健康づくりの輪「健康ボランティア」

自身の健康づくりばかりでなく、地域のみんなと一緒に健康づくり活動をする「健康ボランティア」。生活習慣病予防、食生活改善、介護予防といったさまざまな場面で健康づくりの輪を広げています。

生活習慣病予防ボランティア
「ステキ健康サポーター」

市内10カ所の公園でそれぞれ週1回ずつ、運動教室を開催し、その中で健康情報の提供をしています。

食生活改善ボランティア
「ヘルスメイト」

地区市民センターなどで、調理実習を通した教室を開催しています。

介護予防ボランティア
「ヘルスリーダー」

近所の高齢者を対象に、地域の公会所などで健康情報の提供を含め、体操、レクリエーションを実施しています。

中でも、「イキイキ教室」は各地区市民センターなどで実施され、参加者はストレッチ体操、ゲームなどを通して楽しみながら健康づくりをしています。

イキイキ教室

身近な人と、身近な場所で、健康づくり

ヘルスリーダー **堀川 教子**さん

私が健康づくりのボランティアに取り組むことになったきっかけは、今後の自分の健康と夫の母の介護のことを考えたときの不安からです。「高齢の母を一人で家に残しておけない」、家に閉じこもりにならないように「地域で身近に健康づくりに参加できる場がないか」という思いがありました。

そんな思いの中で、「イキイキ教室」は楽しくをモットーに健康づくりを行っています。楽しくないと続かないし、参加者の皆さんも健康づくりを目的としながらも、何より楽しみたいと心の中では思っていると感じています。

教室に参加した皆さんの「今度はいつやってくれるの」「よかったよ」という声を聞くと、励みになるし、やりがいを感じています。

これからも、より多くの人に、自分の足で行ける身近なところで、楽しく健康づくりに参加してもらえるようにがんばっていきます。

健康ボランティアになって
みんなで元気に過ごすために
力を貸してくれませんか。
自分も楽しいし、
元気になれますよ。

ここに相談！ 健康づくりのための教室に参加したい人、健康ボランティアとして活動したい人は！

市では、生活習慣病予防、介護予防教室の開催、健康ボランティアの養成などへの支援を行い、子どもから高齢者まで元気で暮らせる健康づくりを推進しています。詳しくは、健康づくり課（☎354-8291 FAX353-6385）へ。

特集後記

医療・福祉・健康の分野に地域で携わっている皆さんからお話をお伺いする中で、各地区には、とても温かい思いで、地域を支えてくれる人がたくさんいることを知りました。この「支え合いの輪」が少しでも広がるように、みんなで手を取り合い、誰もが自分らしく住み続けられるまちを目指しましょう。

（介護・高齢福祉課 瀬古、健康総務課 岡本、市立四日市病院 太田、広報広聴課 三谷・塚原）