

# 旭区在宅医療・介護連携相談支援室 ニュースレター

## 推進会議 Aグループ 第1回会議 が開催されました

実施日時：令和3年10月20日(水)13:30～14:30

会場：旭区保健福祉センター分館1階

出席者：Aグループメンバー 22名

実施内容：

- ①今年度のメンバー紹介
- ②今年度のテーマについて
- ③意見交換・グループワーク

旭区役所の三浦さんより、  
在宅医療・介護連携推進事業の事業目的が、  
「高齢者が住み慣れた地域(旭区)で最後まで  
自分らしく元気に暮らしていくこと」

であること、そして、その中で今年度のAグループの  
テーマが、「フレイル予防、かかりつけ医/薬局の重要性」  
であることについて説明がありました。

### 意見交換での主な発言(要約)

老健の中ではフレイルはないが、コロナで地域に  
フレイル予防の場がなくなっているのは感じた。  
フレイル予防としては、『限られた空間でどんな運動  
をするか』が課題 **老健 PT**

コロナの影響で歯科に通うのを中断したために、  
入歯が合わない、歯周病が進むなど、口腔フレイル  
が進行している人がいる **歯科医**

かかりつけ薬局の重要性があまり知られていない  
気がする。メリットを伝える事が必要。薬を渡すだけ  
ではなく、医師には聞きづらい薬の細かい効能効果  
等をお伝えしたり、病気の治療に際して、薬剤師の  
立場で助言・サポートできることもある **薬剤師**

熱発などがあると、デイサービスの方針で5日間  
お休みとか、介護サービスが中断するケースがある。  
利用者の生活リズムが崩れてしまう **訪問看護師**

地域活動が止まっている。再開に向けた動きがある  
が、開催については賛否両論あり、なかなか再開でき  
ないが実情。ただ地域へのアンケートを実施したところ、  
「体操をしたい」にチェックが多く、運動などの地域活動  
への意欲は高まっていると感じる **生活支援コーディネーター**

ヘルパーとして訪問することで本人の生活意欲が低下  
してしまうことがあり、気がかりだが、訪問しないと  
一人っきりの方もいる。ある程度ご自身でして頂け  
ないと、結局本人のためにならないこともあり、限られ  
た時間でその人が出来ることを増やす様心がけていき  
たいと考えている **訪問ヘルパー**

ワクチンを接種すれば、感染リスクは低くなり、  
さらに手洗い等しっかりすれば、感染を過度に恐れる  
必要はない。それよりも高齢者は動かなければ  
動かなくなる。



手術しても2、3日でリハビリを開始しないと寝たきり  
になる。高齢者の栄養不足が良くない、しっかり食べる  
様に。歳をとったら痩せないことが大切。

自分の事は自分です。とにかく動くということを医  
師から厳しく言わないと介護職からは難しいと思う。  
我々専門職が強く働き掛ける必要がある

**病院医師**

### グループワークより(要約)

○高齢者はぼっちゃりがいい。声を出す機会を持つ

○フレイルには全ての事が関連している  
(社会不参加→運動不足→鬱など)  
コロナを口実にしている人もいる。  
フレイルを知らない人に知らせ、自分がフレイル  
かどうかを点検できるようにし、フレイルになると  
どうなるか分かるようにする。  
フレイルは気づけたら元に戻れるということを伝える。  
「あなた、フレってない？」

○訪問薬剤師の事業、あったか通信、介護予防  
ポイント事業、楽天シニアアプリなど色々な資源  
がある。課題はどうやって家から連れ出すか。  
かかりつけ医から後押ししてもらえるといい

○西部包括ではそこに行かないと分からないクイズ  
のスタンプラリーなどを行っている。

○実現は難しいと思うが、旭区でケーブルテレビで  
同じ時間医体操などをできたらいいなと思った。

### 次回会議のお知らせ

- ワーキングAグループ会議(第2回)  
日時：11月17日(水) 13:30～14:30
- ワーキングBグループ会議(第2回)  
日時：11月17日(水) 14:45～15:45  
※場所はいずれも保健福祉センター分館1階



## 参加者の声

- リーフレット作成のため、区民の方が困っていること、知らない事のリサーチが必要かなと思いました。外に出られる方は良いが、出られない方にどうするかが、重要ななと思いました。
- 他の医療従事者の方のフレイル予防の考え方を聞いて参考になった。
- 「かかりつけ薬局」という言葉が、なじみがないので上手く周知出来たらなあと思いました。
- 佐野課長のファシリで色々な話ができ楽しく参加できました。ファシリ勉強もさせて頂きました。色々準備大変だったと思います。でもとても有意義でした。準備のための貴重な時間をありがとうございました。
- 各々の関わりのある内容を活かして良かったです。アイデアが色々出てグループワークがうまく機能していたと思いました。
- 通院して薬が出ても、その度違う薬局で処方される手帳が数冊あるなど困るケースがある。社会参加が少ない(祭りなどが無い)ので、外出の回数が少ない。フローチャートで、YES-NOゲームで、自分自身がフレイルかをみて確認できるようにパンフレットを作る。フレイルとの言葉を旭区民にインフォメーションする。大切な事業だと感じました。
- 付箋に書いて意見というのは取りこぼしもなく、時間の節約にもなっていると思います。皆さんの考えやサービスが知る事ができて面白い ⇒ このままの姿を高齢者の方に見てもらえたら重要度も理解できると思います。
- 他職種の方々の参加で、知らない色々なことを教えていただけ良かった。
- 色々な他の職種の方の意見が聞けて、参考になりました。ポイント(楽天)等知らないことも多かった。
- 高齢者が旭区で幸せに老後を過ごせる(暮らせる様)になればよいなあと思いました。
- 他方面からの意見を確認することができた。フレイルによる影響意から動きづらいような高齢者も多いため、今後の支援に活かしていきたい。
- グループワークを通じて、ドクターのお話をはじめ、それぞれの立場からのお話を聞けて、多くの気づきがありました。グループワークの机同士の距離が近く、少し話しづらい部分もあったので改善して頂けると嬉しいです(声が聞き取りにくくて)
- フレイル取り組み、栄養、動く(身体、脳、LADL)フレーズ、言葉など同じ内容で統一できるとどこでも聞いても同じことを言える。
- 「フレイルは関連性があるものだ」という意見があったので、今訪問している中でも同じ事が言えると思いました。やりたいことがあっても、なかなか取り組めるかな?と。付箋にかいて意見を「見える可」するのは、とても良いなと思いました。