

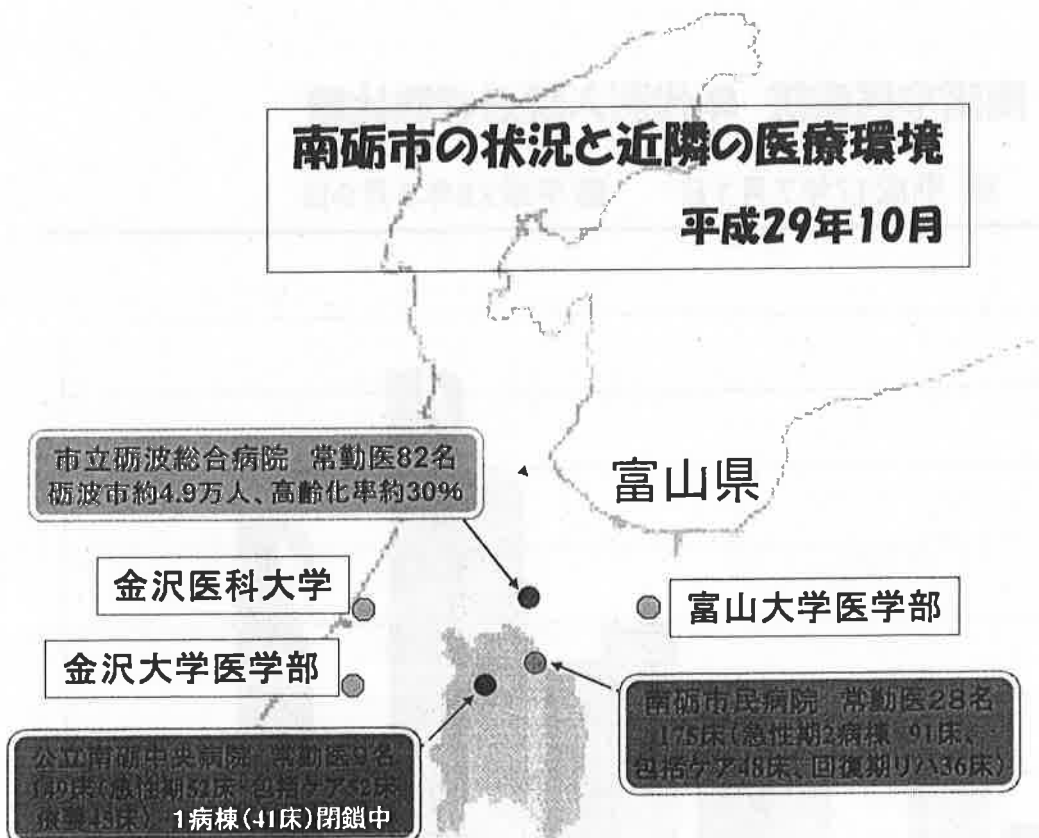
幸せに生涯を過ごせる街づくり
～長命社会を長寿社会へ～

1. 南砺市の地域医療の現状と課題、目指すべき社会像
2. 目指す社会へ、地域包括ケアシステム構築への取組み
3. 住民と共に、幸せに生涯を過ごせる協働のまちづくり

医師活動 ; 内科・リハビリ科医師、前南砺市民病院長
医療介護行政; 南砺市政策参与、地域包括ケア課顧問
社会福祉活動; 社会福祉法人福寿会副理事長
南 真司 minami.shinji@city.nanto.lg.jp

南砺市の状況と近隣の医療環境

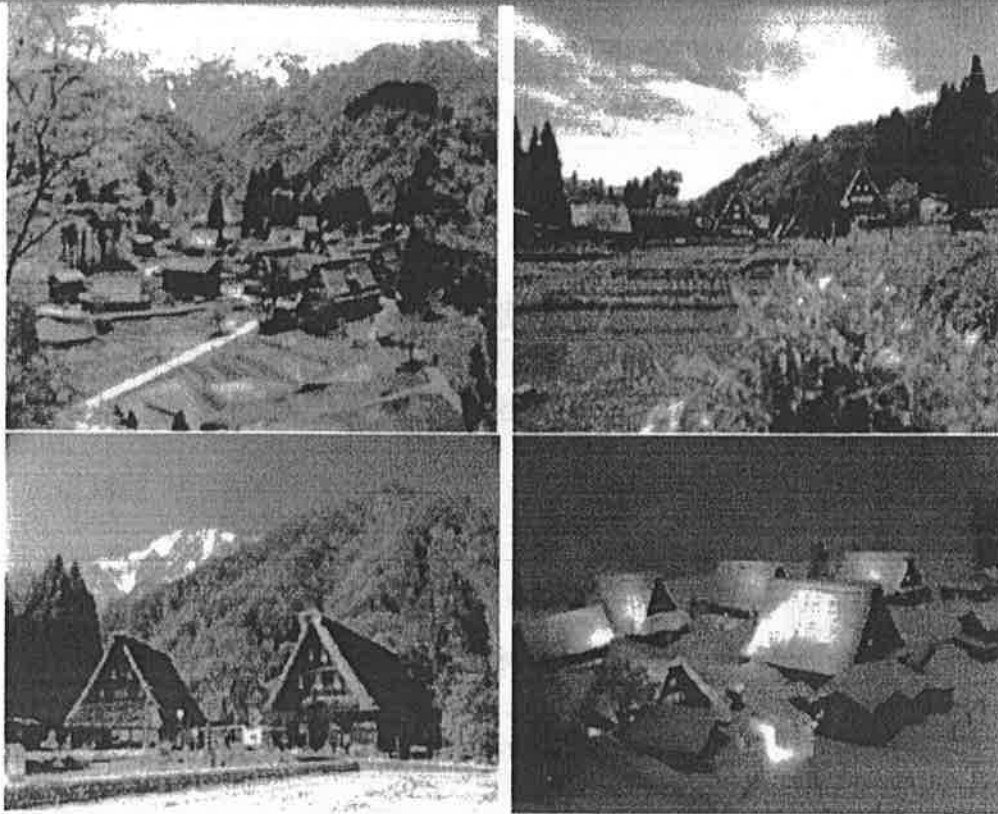
平成29年10月



南砺市 平成16年11月に4町4村合併、市立医療機関2病院・4診療所
人口約5.2万名、高齢化率約37% (65歳以上約1.9万名、75歳以上約1万名)

五箇山(相倉・菅沼)の合掌造り集落

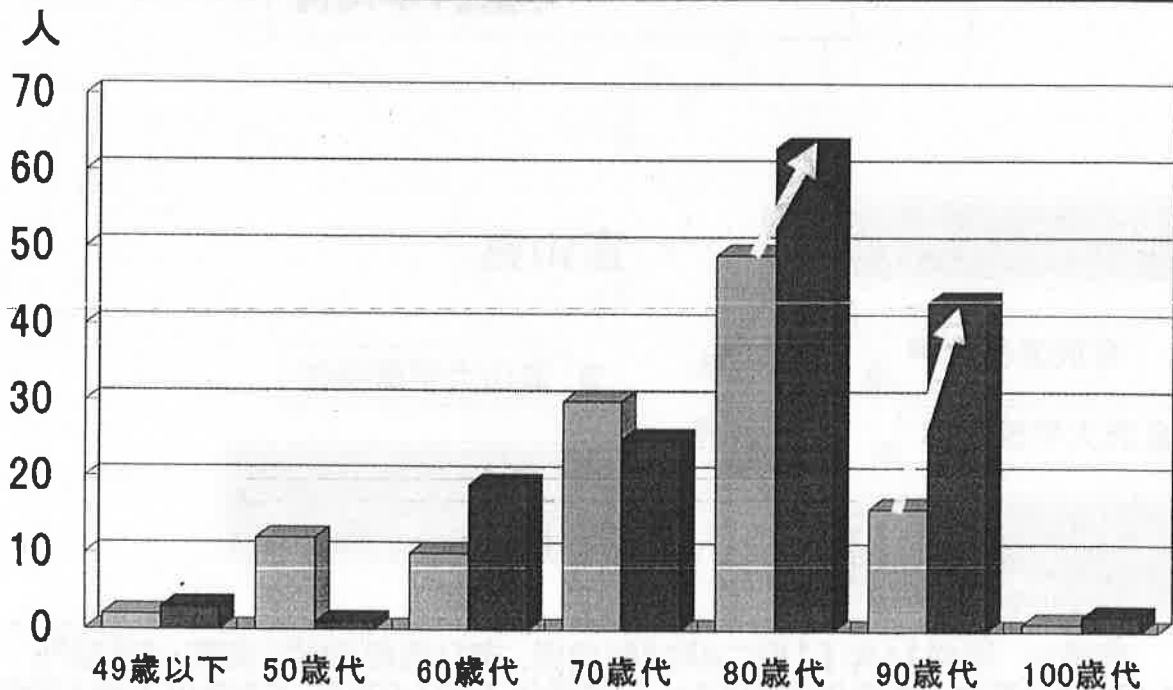
世界遺産1995年12月～



南砺市民病院 年代別入院患者数比較

■ 平成17年7月1日

■ 平成29年5月9日



皆様ならどうしますか？

- 1、70歳代男性、脳卒中で入院。治療の結果、病気は安定したが、右片麻痺で食事摂取以外介助が必要。
- 2、一人暮らしの80歳代男性、呼吸苦、胸痛で入院。肺癌の診断で、痛みは治療で改善したが、余命1ヶ月程度と告げられた。

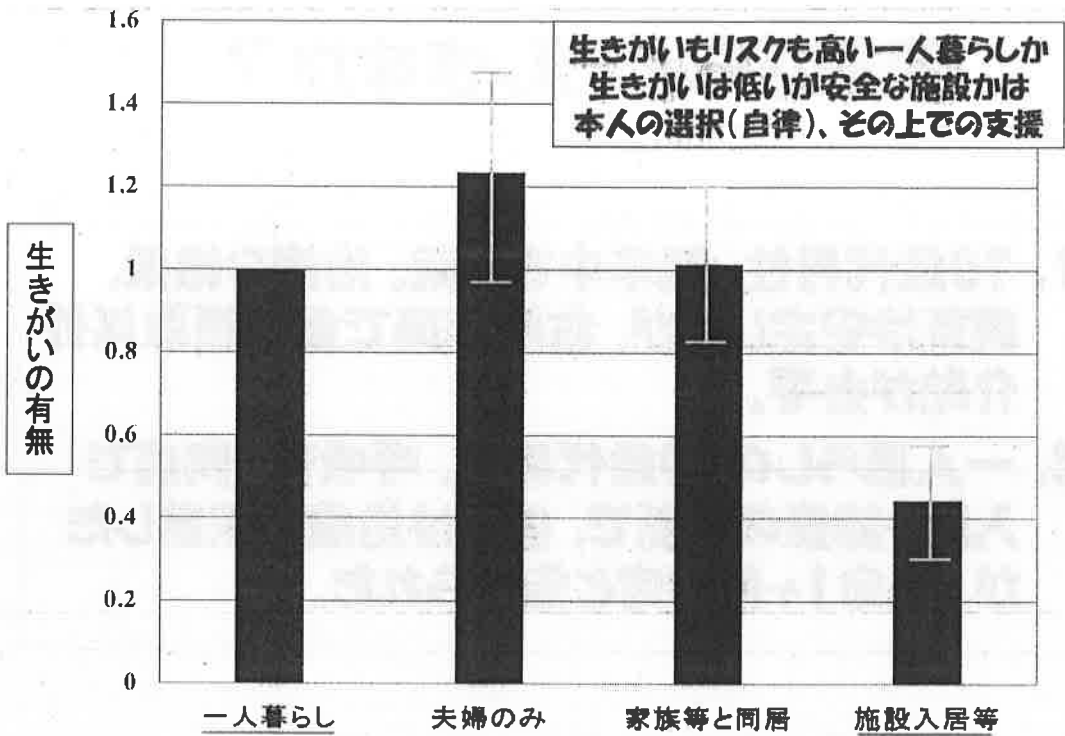
平成12年度、公立井波総合病院(現、南砺市民病院)調査 障害高齢者の退院後希望と処遇結果、及び影響する因子

- 対象者 : 159名
- 平均年齢 : 82歳 (60~101歳)
- 性別 : 男性 70名 (44%)、女性 90名 (56%)
- 認知症の有無 : 認知症 110名 (69%)、無し 50名 (31%)
- 障害の状態 : 寝たきり103名 (64%)、虚弱 56名 (36%)
- 本人の退院後の希望 : 自宅 126名 (79%) 施設 1名 (1%)
不明 33名 (20%)
- 家族の退院後の希望 : 自宅介護 99名 (62%) 施設入所 59名 (37%)
- 処遇 : 在宅復帰 105名 (66%) 施設入所 55名 (34%)

障害高齢者の居場所の選択は自宅
選択(自律)を支援する課題解決策は

- 年齢(84歳以下/85歳以上) 1. 2
- 性別(男性/女性) 2. 5# ←
- 障害(虚弱/寝たきり) 58. 3***
- 家族意志(介護する/できない) 63. 1***
- 介護者の年齢(64歳以下/65歳以上) 18. 1***

本人、家族も含め、関係者間の情報と認識の共有が大切



2014年度南砺市高齢者ニーズ調査(約1.4万人/1.8万人回答)
生活環境別「生きがいの調査」

**「本人の選択(自律)と自立支援」に「本人の参加」は必須
患者・家族のQOL向上へ、多職種で課題解決型カンファランス**

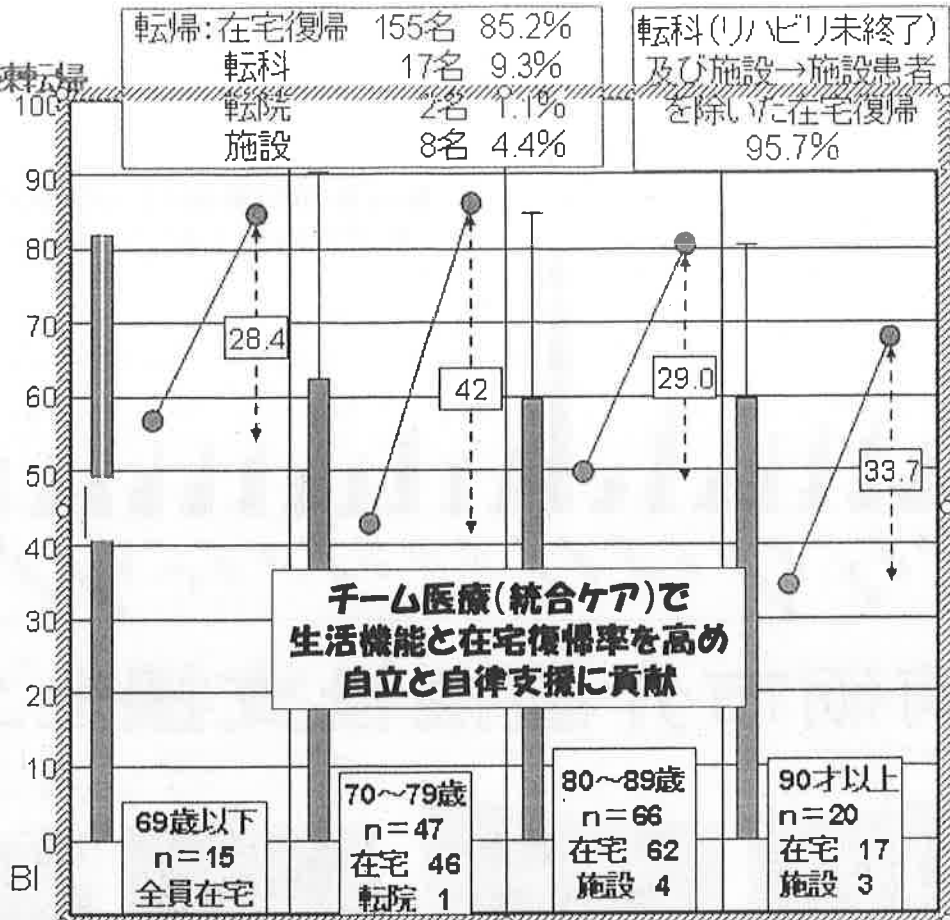


課題解決の場では情報共有する内容の設定が大切

回復期リハビリ病棟
平成18年1~12月

年齢別入院日数及びバーサルインデックス・転帰

■ 入院期間(合併症による転科退院を除く)
● 入院時バーサルインデックス (複数回評価のみ)
● 退院時バーサルインデックス



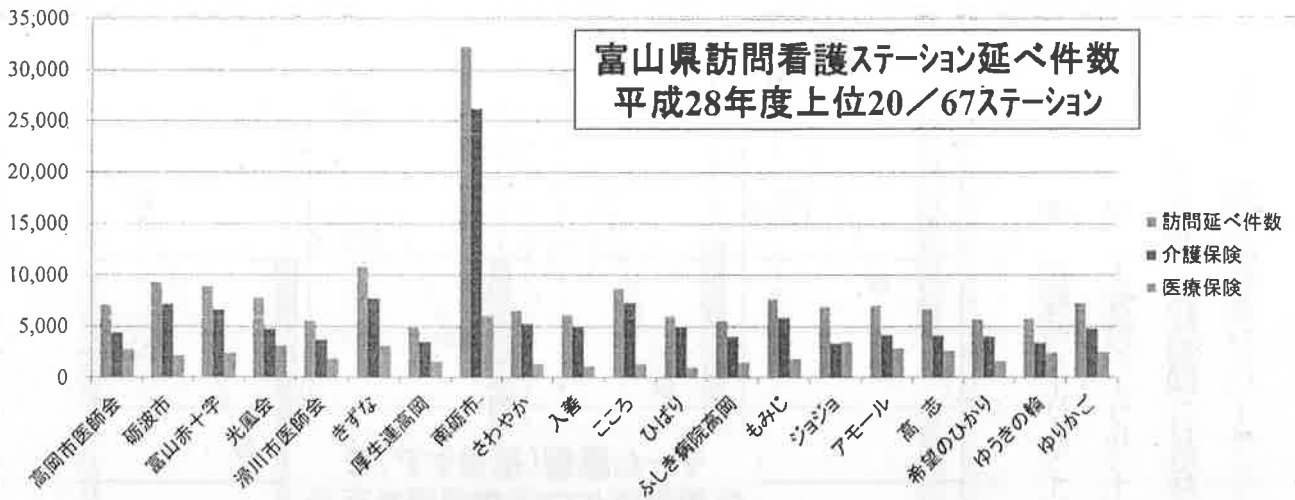
80歳台、90歳台でもADLは十分改善し、90%以上の在宅復帰率が可能です。

在宅医療の原点となった事例

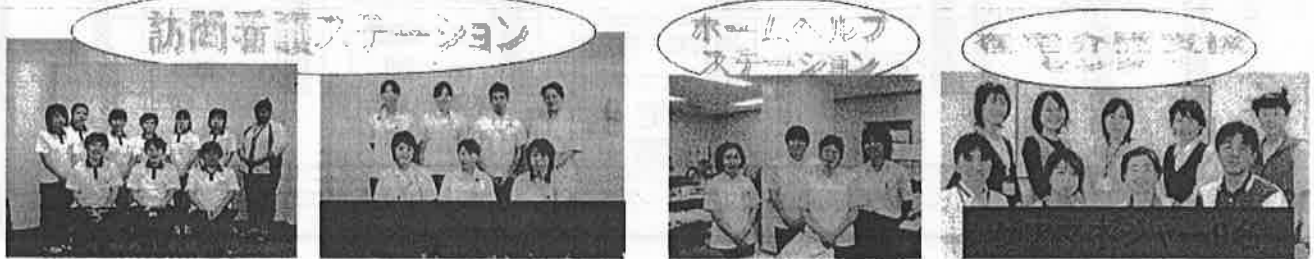


平成13年2月25日
三国かに食い旅行

南砺市の訪問看護・リハビリなど在宅支援体制



南砺市介護福祉支援センター

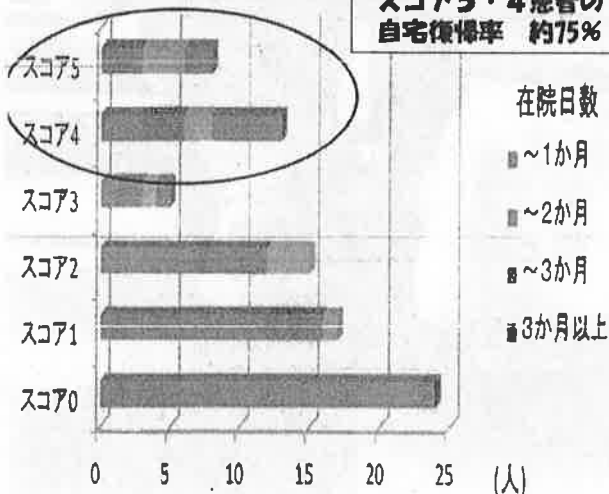


平成22年度砺波厚生センター調査 脳卒中入院患者の重症度、退院先

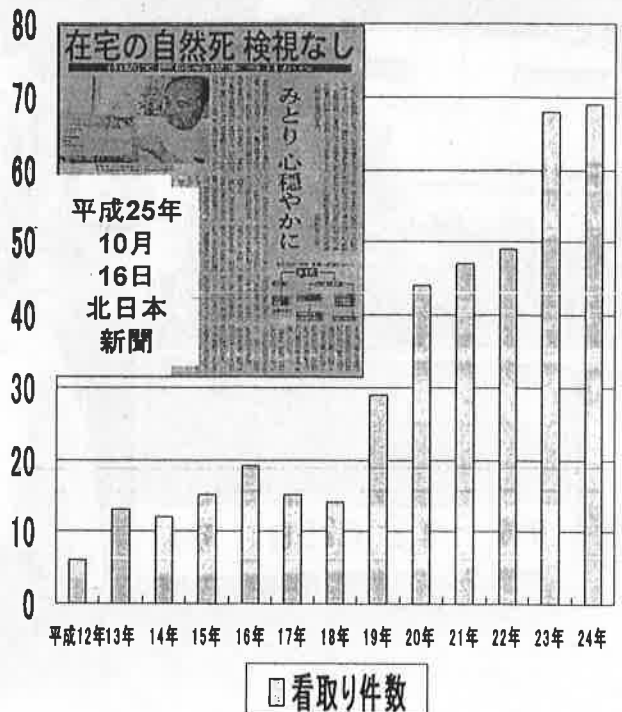
南砺市民病院⇒自宅退院数

スコア5: 高度の障害、寝た切り
スコア4: 比較的高度の障害
スコア3: 中等度の障害
スコア2: 軽度の障害
スコア1: 症状あるが障害なし

スコア5・4患者の
自宅復帰率 約75%

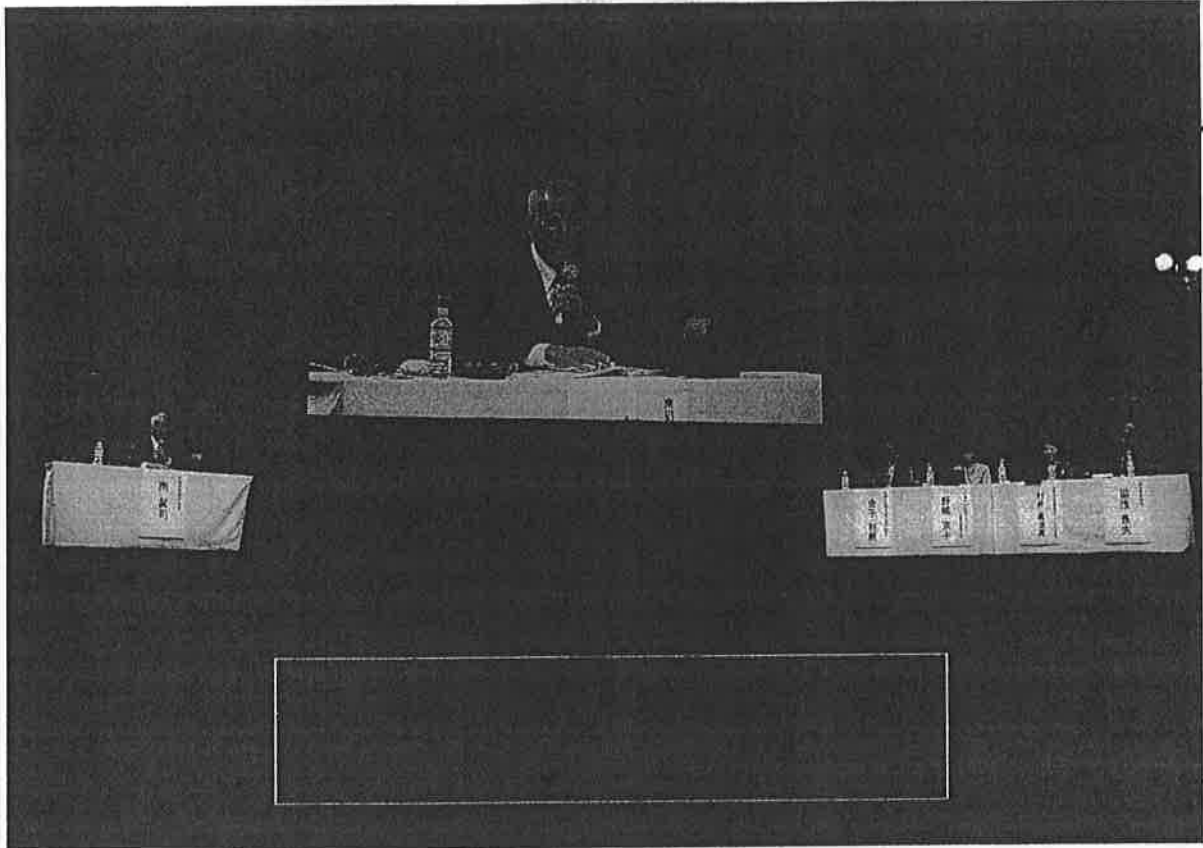


南砺市訪問看護ステーション 平成12年~24年の 在宅看取り数(人)の推移



介護保険推進全国サミットinなんど

開催市からのメッセージ 平成25年10月18日



**幸せに生涯を過ごせる街づくり
～長命社会を長寿社会へ～**

- 1、南砺市の地域医療の現状と課題、目指すべき社会像**
- 2、目指す社会へ、地域包括ケアシステム構築への取組み**
- 3、住民と共に、幸せに生涯を過ごせる協働のまちづくり**

一人暮らし事例

生活状況

- ・70歳半ばで妻が死亡、一人で家事や畑。息子は関東在住。
- ・1～2年後、もの忘れ外来で軽度認知症。
- ・平成26年始め、骨折で入院。被害妄想で県外に転出。

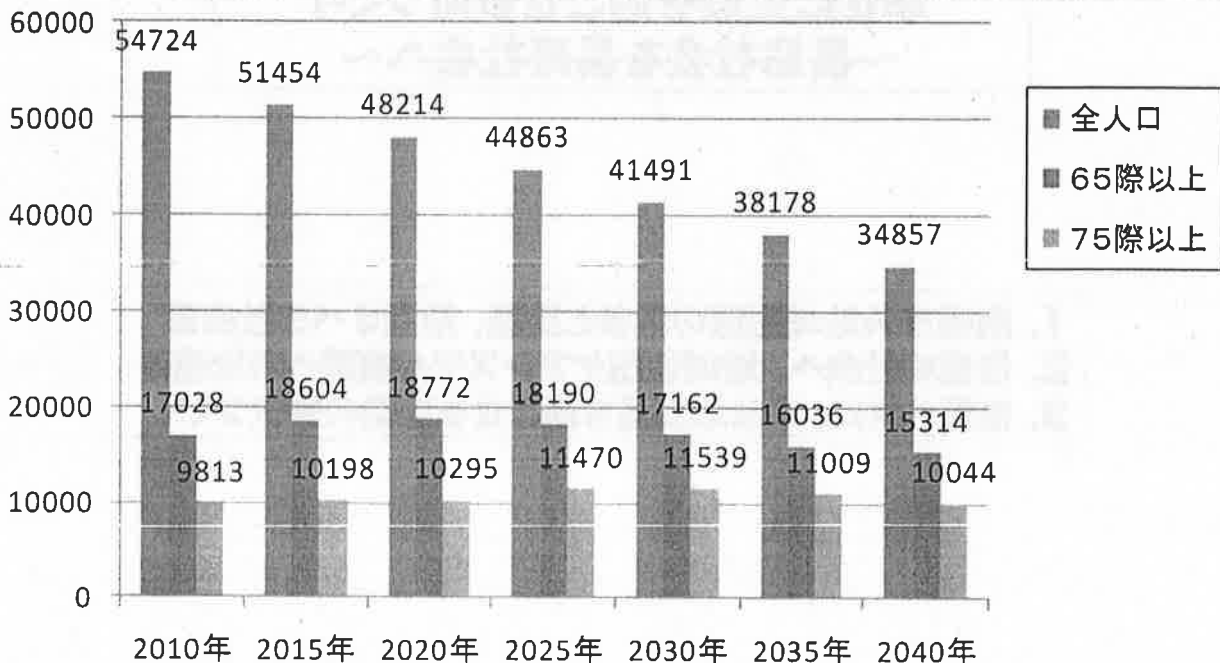
家族がいる方は勿論、一人暮らしの方も自宅での生活を希望されます。顔見知りに加え、人生を共に歩んだ家族の思い出があり、最も大切に安心できる所です。その場所で穏やかに暮らし、人生を仕舞いたいと希望されます。

- ・この思いは わがまま？ 賢沢でしょうか？
- ・この思いが叶わない社会って？

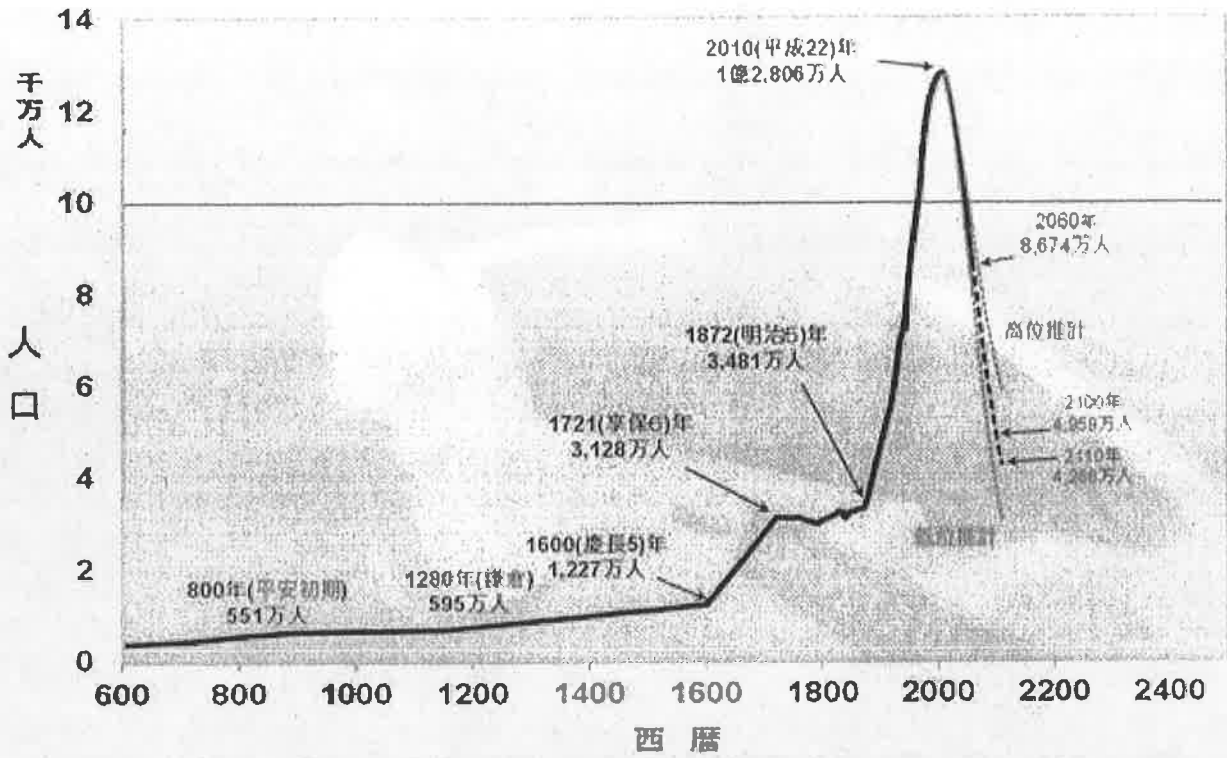
仕方ない・無理だ・諦めるか この思いが叶う社会へ取り組むか

南砺市の人口推計（国立社会保障・人口問題研究所）

64歳以下人口の減少で、独居・老々世帯が増加
家族が担っていた生活支援や介護の機能が顕著に低下

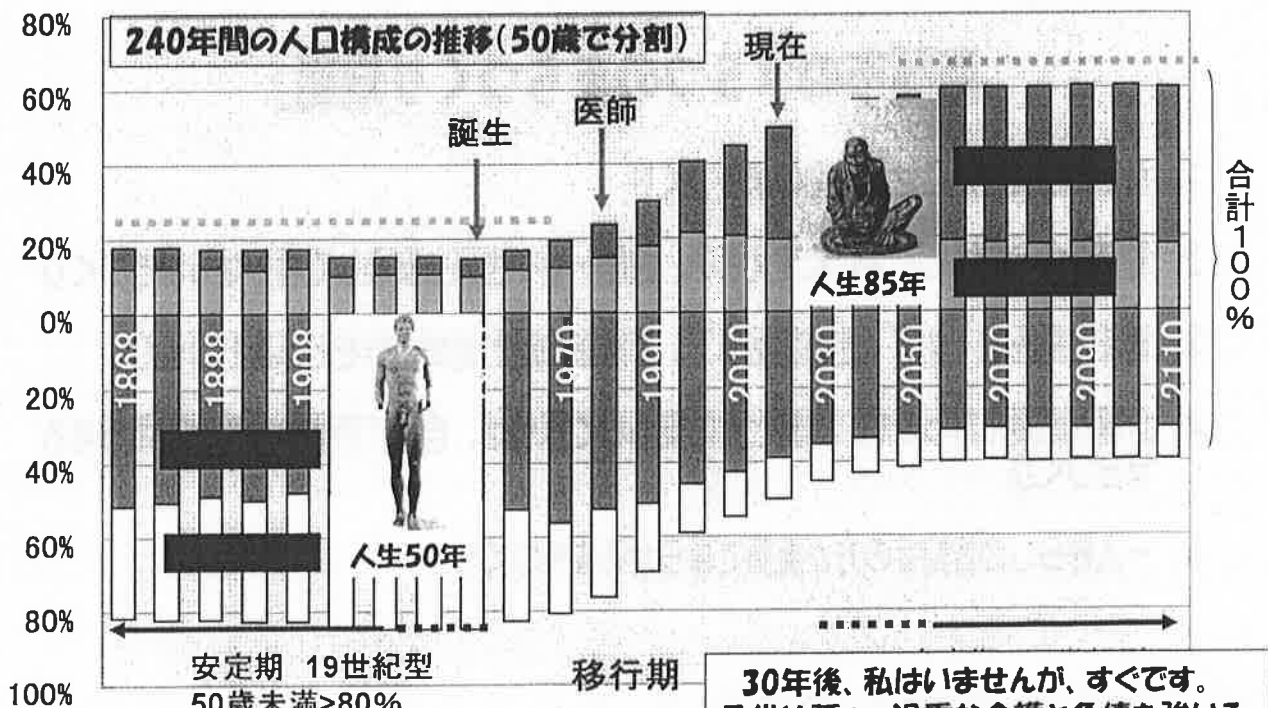


日本人口の歴史的推移 (人口統計資料集、国立社会保障・人口問題研究所)



資料: 国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集」(1846年までは鬼頭宏「人口から読む日本の歴史」、1847~1870年は森田優三「人口増加の分析」、1872~1919年は内閣統計局「明治五年以降我國の人口」、1920~2010年総務省統計局「国勢調査」(推計人口)2011~2110年国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成24年1月推計(死亡中位推計))

長生きの社会(長命社会)を、幸せな長寿社会へ



30年後、私はいませんが、すぐです。子供や孫へ、過重な介護と負債を強いる社会を残さないために、我々のためにも地域包括ケアシステムの構築が必要不可欠

オランダでは独居の認知症の方が最期まで自宅で暮らしているらしい



ニューアムステルダム地区ビュートゾルフ
サンドラ看護師と同行、平成26年9月16日

南砺市の「5つのまちづくり規範」

1. 幸せに生涯を過ごせる協働のまちづくり
2. 健康寿命を伸ばし、互いに支え合い、独居・老々世帯も安心して暮らせるまちづくり
3. 地域包括医療・ケア（地域包括ケア）で家族の絆と地域の絆を結ぶまちづくり
4. 介護が必要になっても、家族と共に安心して暮らせ、自宅で穏やかな死が迎えられるまちづくり
5. 一人暮らしの認知症の方が笑顔で暮らせるまちづくり

平成26年11月 田中南砺市長 規範を策定

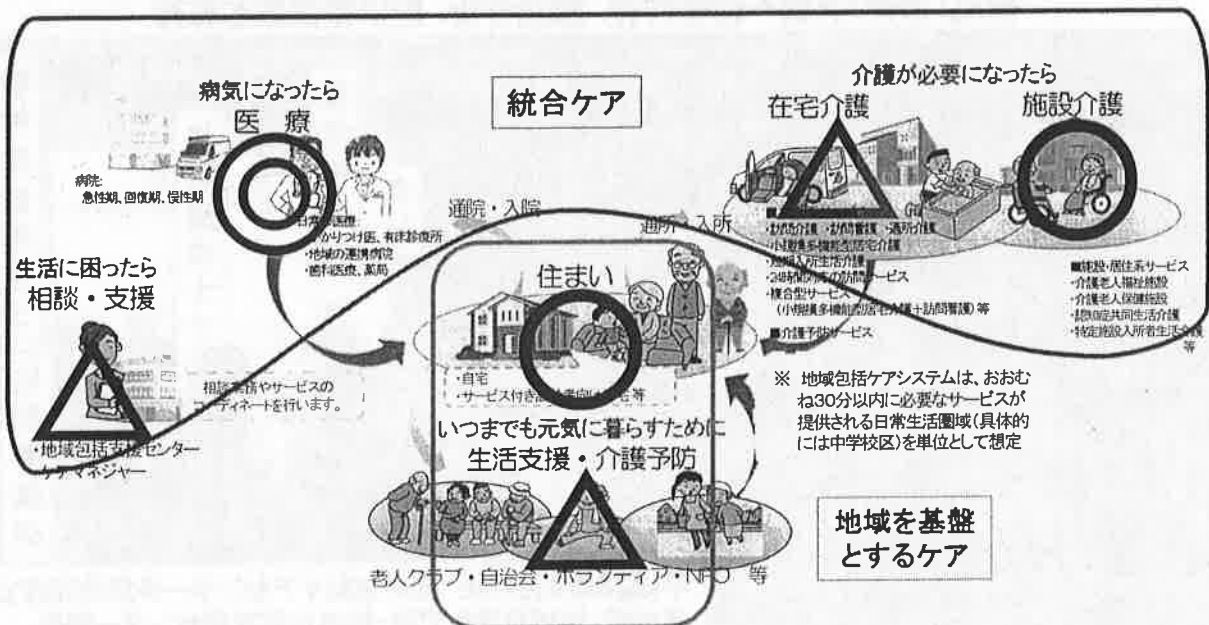
長寿社会へ、住民の心構えと行政・専門職の支援

1. 健康寿命の延伸・経済的安定: 自立への努力と支援
 - ・養生の実行(高齢者養生訓)、仕事や社会活動の継続
 - ・介護予防やリハビリ、社会保障・福祉支援の整備
2. 不便でも不幸ではない暮らし: 自律への努力と支援
 - ・「あたり」と「お世話になるのも大切な役割」の思い
 - ・心地良い居場所と役割や出番のある環境づくり
3. 満足で穏やかな人生の終り: 最期への努力と支援
 - ・満足で穏やかな最期を迎える心構えと意思表示
 - ・終末期をQOL向上を目標とする地域包括ケアで支援

平成26年度、南砺市の地域包括ケアシステムの状況

相談・支援窓口、在宅介護と生活支援・介護予防の強化が必要

地域包括ケアシステムが安心して暮らせる町の姿(まちぐるみで支え合う仕組み)

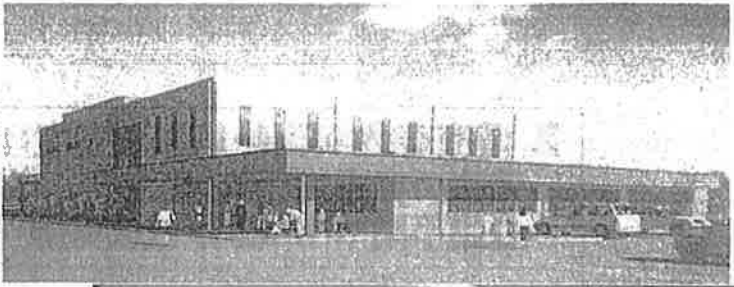


医療・介護連携の拠点

井波高跡地 ケアセンター起工

【南砺】 南砺市の医療・介護・福祉の連携拠点となる地域包括医療ケアセンター(仮称)の起工式が3日、同市北川(井波)の旧南砺総合高校井波高跡地の建設地で行われた。来年1月のオープンを目指す。

鉄骨2階建て約2,400平方メートルで、福野、井口両地域に分散していた市地域包括医療・ケア局の関保課と市地域包括支援センターを統合し、隣接する南砺市民病院や訪問看護ステーションとの連携を強化し、在宅医療や介護のニーズ



起工式の神事に臨む田中市長(左)

保健・医療・介護・福祉 組織と業務現場の統合



南砺市民病院隣に地域包括ケア実践の拠点構築
 平成28年2月 地域包括ケアセンター起工式
 平成28年12月 センター完成竣工式
 平成29年1月4日 地域包括医療ケア部業務開始

保健・医療・介護・福祉 相談・支援機能の連携

- 1、高齢者 : 地域包括支援センター
- 2、障害者・児 : 福祉課 障害福祉係
- 3、子供・子育て: 保健センター(健康課)
- 4、生活困窮者: 福祉課 生活福祉係

地域ケア個別会議

自立支援型ケアマネジメント: 「何をしてほしいか」⇒「何ができるようになりたいか」
 自立(自律)支援へ情報共有、課題分析、解決策立案と実行



地域包括支援センター

平成28年4月開始 地域包括ケアセンター多目的研修室
 参加者: 地域包括ケア課・地域包括支援センター職員
 専門職(医師、訪問看護師、PT・OT、社会福祉士等)

在宅介護機能強化(定期巡回・随時対応型訪問介護看護)へ介護人材と育成



平成27年度 介護職員初任者研修15名終了



平成28年4月 福野定期巡回サービス開始
平成27年6月5日北日本新聞記事



地域創生人材育成事業雇用型訓練 10名



育成人材が介護現場に就職
平成28年1月29日読売新聞記事

3、満足で穏やかな人生の終りを在宅医療・介護で支援

一人暮らしの肺癌末期の方の
「自宅で過ごしたい」を叶えるために。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護



人生の終りを自宅で過ごし、お酒とたばこを楽しみたい。の希望に応える。

定期巡回サービスを準備し、平成29年3月6日病院を退院。医師、看護師、介護職や訪問入浴と遠方の息子さんや近所の方等も顔を出された。満足な時間を過ごされ、思い出の家で静かに最期を迎えられた。

人生の終わり頃、どこでどの様に過ごしたいかを、普通に言えて、「お世話になって、ありがとう」が叶う社会。

3月14日火曜日(亡くなる前日)
コンビニで訪問リハに連れられ買い物、自分で選んで楽しい事ですね。好物は焼肉弁当でした。
(ご本人の了解を得て、介護支援専門員が撮影)

平成29年11月23日 東京ビックサイト

第13回 在宅医療推進フォーラム

～平成30年度在宅医療・介護連携推進事業の完全実施に向けて～
主催：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 公益財団法人 在宅医療助成 再美記念財団



幸せに生涯を過ごせる街づくり
～長命社会を長寿社会へ～

- 1、南砺市の地域医療の現状と課題、目指すべき社会像
- 2、目指す社会へ、地域包括ケアシステム構築への取り組み
- 3、住民と共に、幸せに生涯を過ごせる協働のまちづくり

2. 不便でも不幸ではない暮らし

在宅を支える

1人暮らし

24時間の安心目指す

巡回訪問で異変察知

平成28年12月28日 北日本新聞

「在宅を支える」

「1人暮らし」

「24時間の安心目指す」

「巡回訪問で異変察知」

「平成28年12月28日 北日本新聞」

80歳、女性、一人暮らし、要介護3、認知症
 定期巡回サービスを利用し、遠方の長男や民生委員
 などの協力のもと、自宅で最期まで暮らせた。

地域に理解と協力がなければ、認知症で生活が困難
 な高齢者の、自宅で暮らす願いは叶わない。認知症
 を知り支える活動を、南砺市全域の全世代に広める
 必要がある。



コントDE健康 「認知症」の巻

認知症高齢者見守り模擬訓練

2007年(平成19年)7月20日 全曜日 北日本



認知症サポーター養成講座
 平成27年度、南砺市全ての
 小学校・中学校で開始。

認知症の人は「困った人」
 ではなく「困っている人」

認知症の人には温かい支えが必要です。支え合う暮らし
 やすいまちを、皆さんの温かい思いと行動で作れます。

南院長代行(右)の説明
 を聴く井口中学校の生徒

生徒は六つの区分が、南院長代行(右)の説明を聴く井口中学校の生徒

平成29年8月 南砺市夏休み子ども議会
小学6年生の提案:地域で高齢者を支えよう

1、高齢者の健康で充実した生活へ、地域の方々と会話や体操等ができる、気楽な交流の場を設ける。

参加者の欠席が続けば、家を訪ね支援でき、一人ひとりが明るく生きがいを持って暮らせる長寿社会になります。

2、認知症を地域で支える視点が大切です。

家族が、地域の人に「私の家のじいちゃん認知症なの」と伝えることで、もし徘徊したら「あんたとこのじいちゃん、歩いとったから家まで送っといたよ」と支えてくれて生活が楽になります。

生まれ育ったまちを、温かく誇れる故郷にしよう!!

長寿社会へ、行儀作法を良くする心構えと行動

日本人は老いと病で「お世話になる」時、家族や近くの住民に「迷惑をかけたくない」と遠慮するか、「世話されるのは当然」と高飛車にでるか、行儀作法が悪くなった。

迷惑をかけるのは、自動車事故と火の不始末くらい。

家族介護は義務だが、家族にも都合も感情もある。

戦後の日本は、死ぬ時は病院、介護は老人ホームとお世話を「お金」で済まし、困った時に「お願いします。ありがとうございます。」と支え合う温かい社会を失った。

お世話になるのも大切な役割と意識を変え、暮しの支援や介護され、温かい社会と素敵な次世代を育てよう。

原著 (研究)

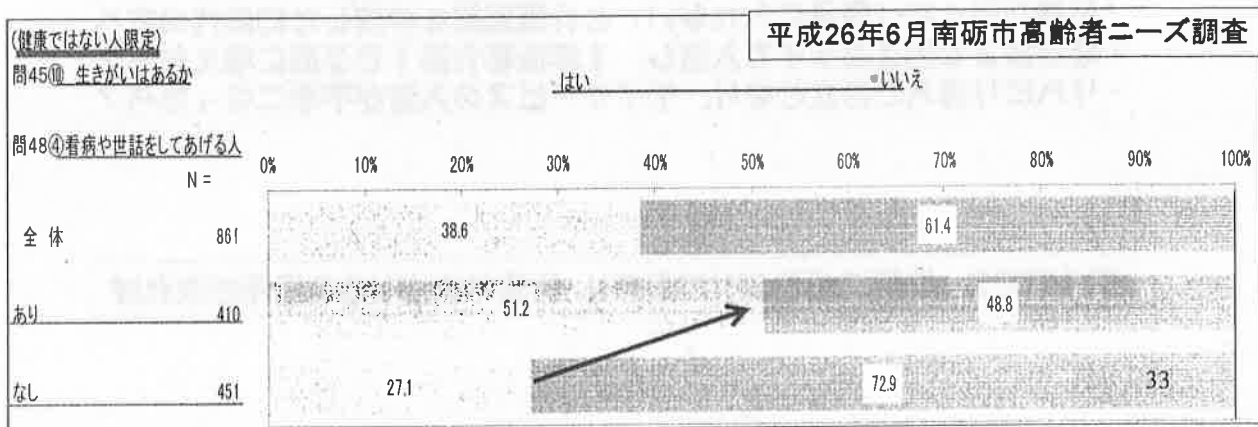
高齢者によるケア活動は、生きがいにつながるのか？

—地域高齢者によるケア活動と主観的 QOL (quality of life) との関連—

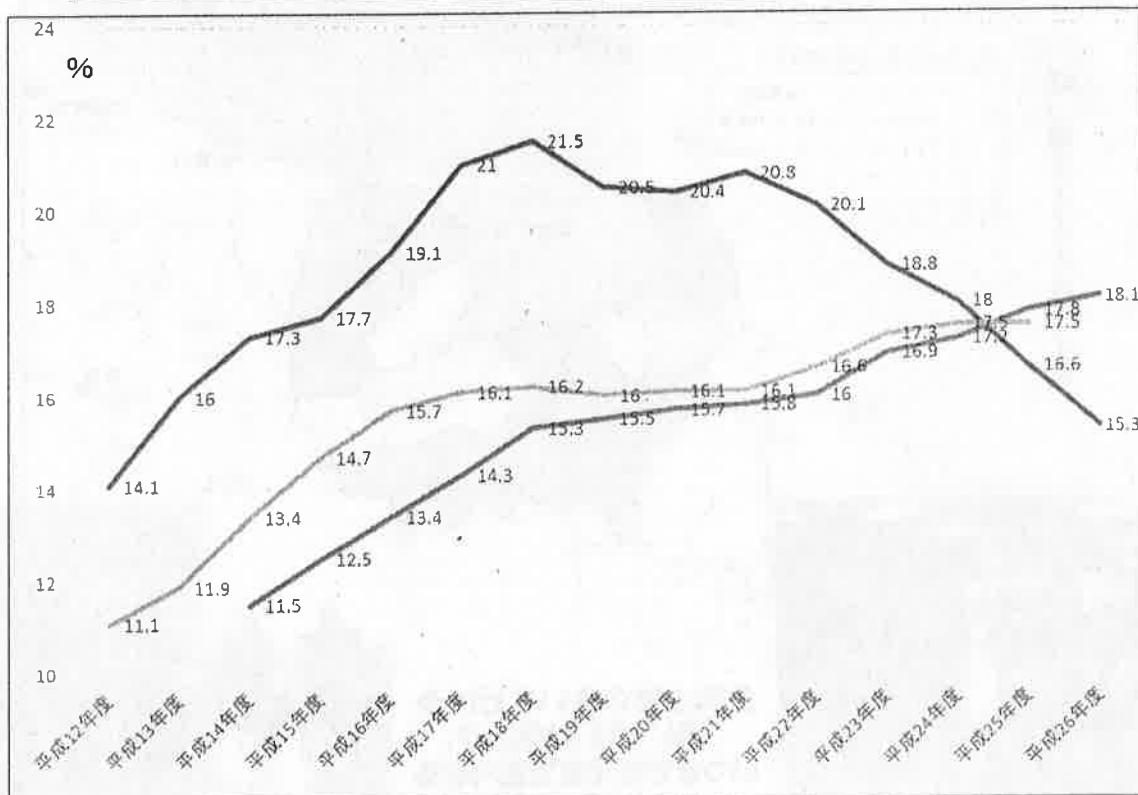
黒岩 祥太¹⁾ 北啓 一朗²⁾ 渡辺 史子³⁾ 三浦 太郎⁴⁾ 黒岩 麻衣子⁵⁾ 小淵 友行⁶⁾
 宮田 樹一郎⁷⁾ 南 眞司⁸⁾ 山城 清二⁹⁾

結果：属性、健康、生活に関する各種指標を調整したとしても、高齢者にとってケアを提供する相手がいることと、生きがい、充実感、自尊心の間には、いずれも正の有意な関連があることが認められた。

結論：地域における互助の推進にはケアの受容者のみならず、ケアを提供する高齢者に対しても積極的な意義があること、またケアされることにも社会的な意義があることが示唆された。



南砺市は健康寿命の延伸(介護予防)が不十分
 介護保険認定率の推移: 富山県南砺市 長崎県佐々町 国全体



南砺市の不思議

医療保険

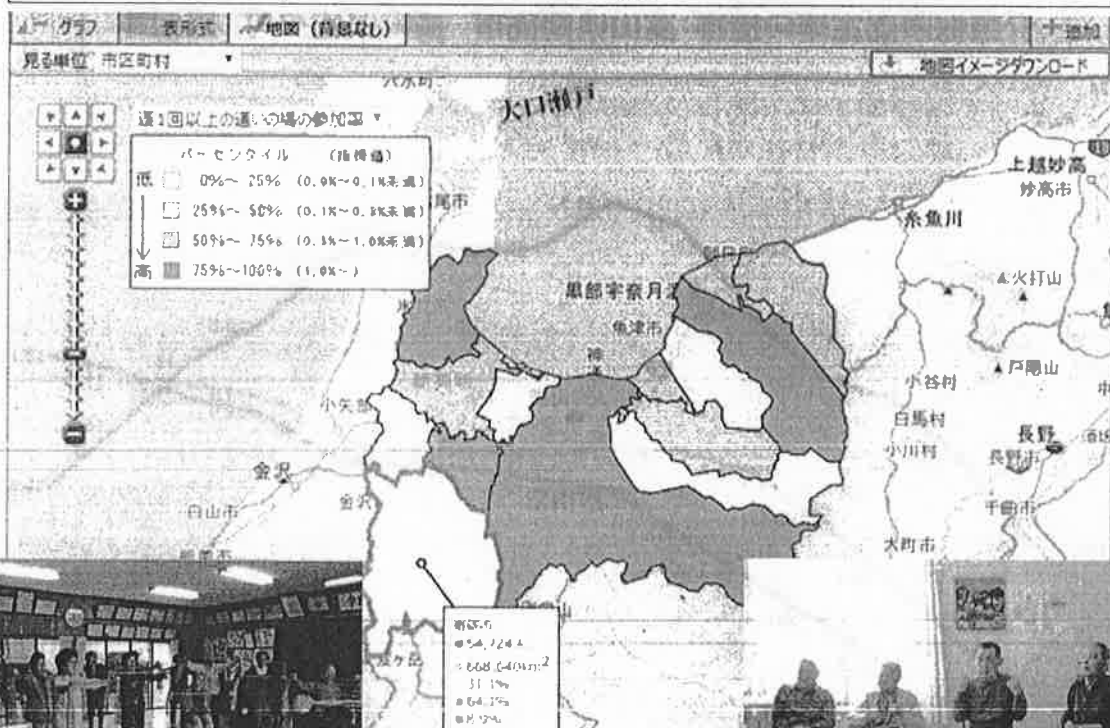
- 「腰が痛く歩けない」として南砺市民病院を受診した80歳代の方へ
- ・痛み止めと湿布だけを処方し、改善せず、薬や湿布が多くなったら？
 - ・適切な診断治療と生活指導で改善し、薬や通院が不要になったら？

介護保険

- 「足腰が弱くなり風呂に入れない」と介護保険を申請した80歳代の方へ
- ・要支援2で週2回デイで入浴し、1年後要介護1で3回に増えたら？
 - ・リハビリ導入で自立となり、デイサービスの入浴が不要になったら？

週1回でも、集落に顔見知りが集まり、体操やお喋りする場所があれば

週1サロン参加率(富山県市町村別、平成27年度) 地域包括ケア「見える化」システム



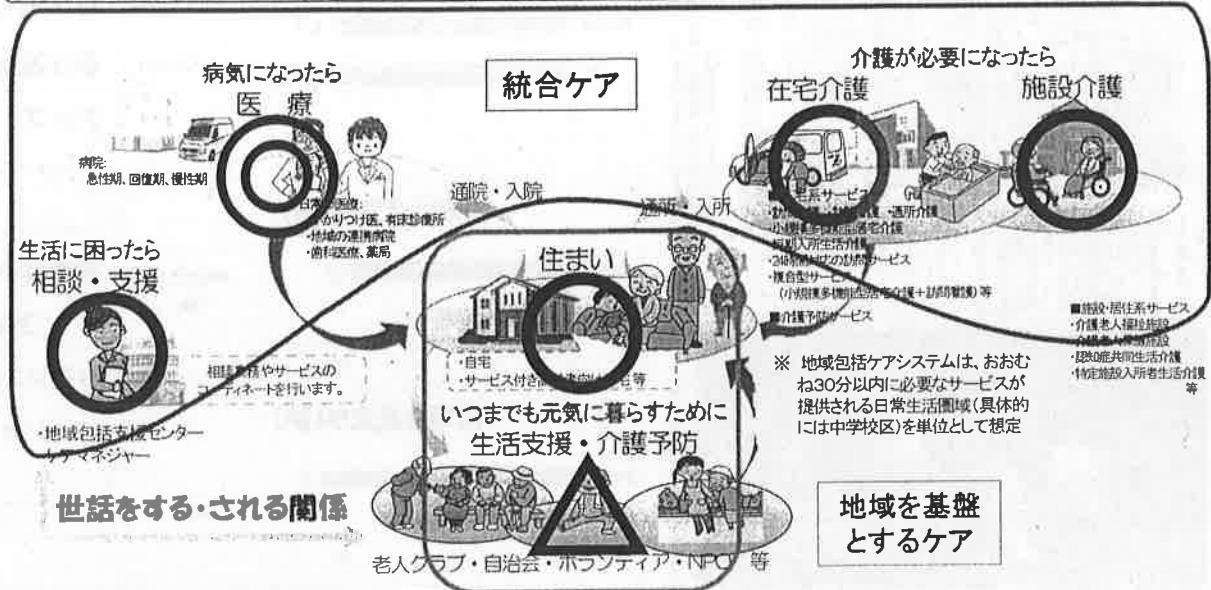
住民主体の歩いて行ける「通いの場」の構築が、いつまでも元気で暮らせる「まちづくり」に繋がる。



愛着があり誇れる故郷づくり

平成29年度、南砺市の地域包括ケアシステムの状況

安心して暮らせる町の姿が地域包括ケアシステム（まちぐるみで支え合う仕組み）



住民が自立(自律)への努力を行い
ケアマネも含め専門職が支援する関係

介護予防運動サロン(一般介護予防活動)

- 元氣高齢者や虚弱高齢者などが、顔見知りの方々と共に元氣になる楽しい活動。
- 週1回以上定期的に、歩いて通える場所で、参加したい方が参加できる時に、自己責任で参加する活動。
- 20分行う体操の安全性や有効性は、専門職が監修したDVDによる指導で確保されている活動。
- DVDを無料で貸出し、当初の指導や途中の評価などで支援を行うが、金銭的な支援はしない活動。

買い物に出かけたい

旅行に行きたい

ずっと家で暮し続けたい

お風呂やトイレは自分で行きたい

天気の良い日に布団を干したい

ほっとあっとなんと体操 Ver. II で介護予防
北日本新聞、2017年7月16日



山梨地区 (初回5月17日、3ヶ月目8月24日)

週1回集まって、ほっとあっとなんと体操 ver. II

を行った体力測定の結果、60~80歳代の男女。



参加者の
87.5%
歩行速度
アップ!



参加者の
81.3%
バランス能力
がアップ!



<アンケートより>

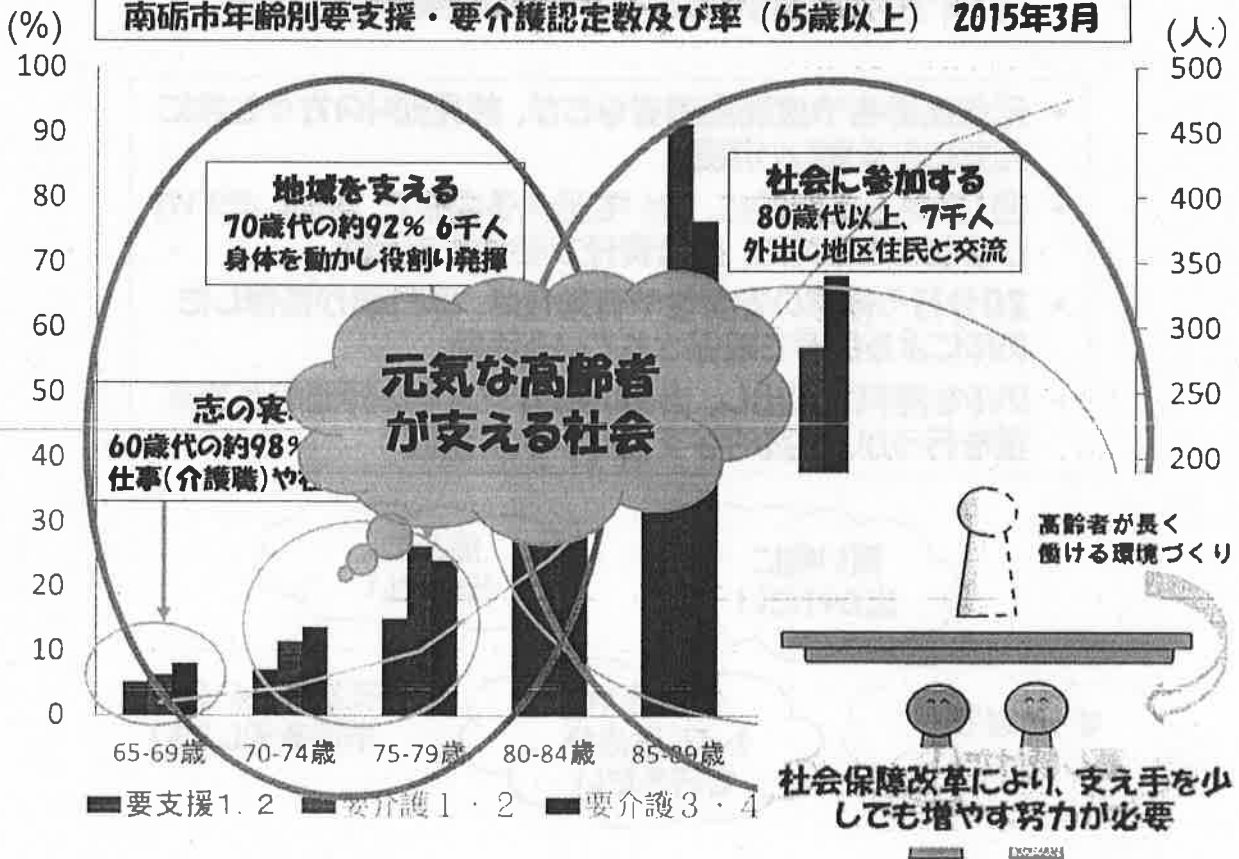
出かけること、歩くのが楽しみになった。
毎週1回必ず参加し続けたい。

認知機能向上と寝たきり予防
介護予防に効果が期待される

南砺市全体で100カ所の活動を目指している

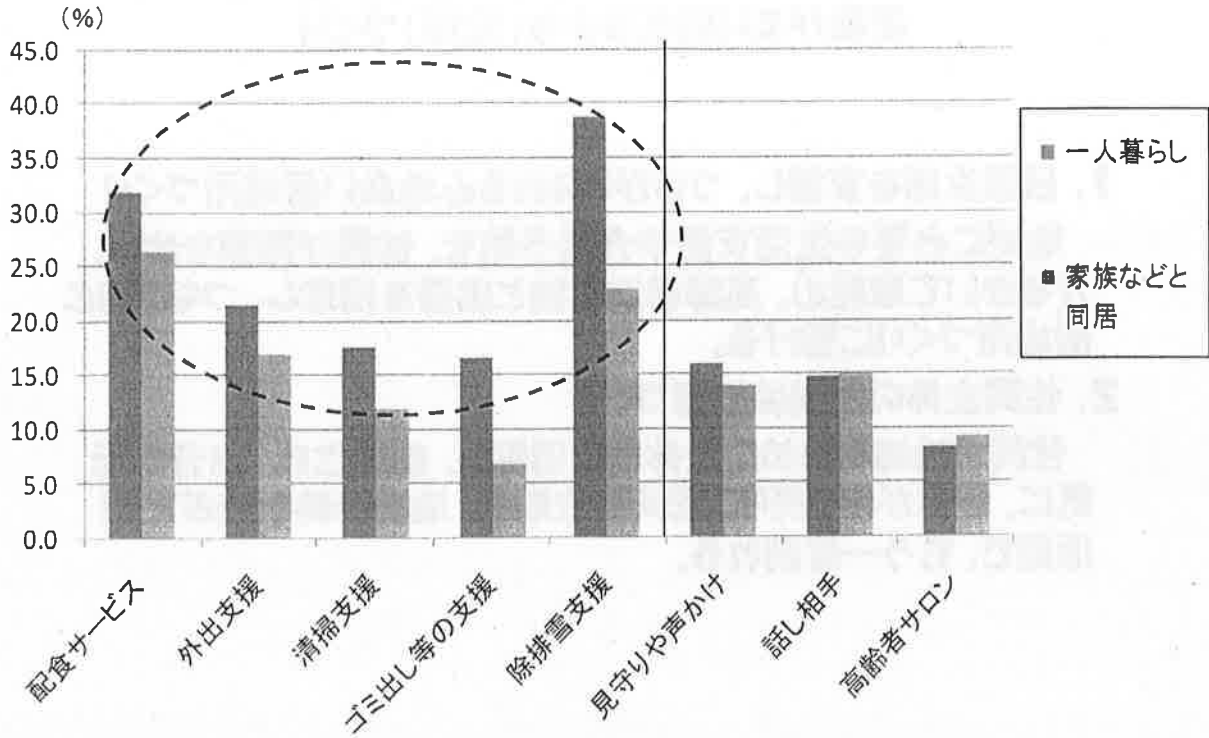
1. 健康寿命の延伸と経済的安定

南砺市年齢別要支援・要介護認定数及び率 (65歳以上) 2015年3月

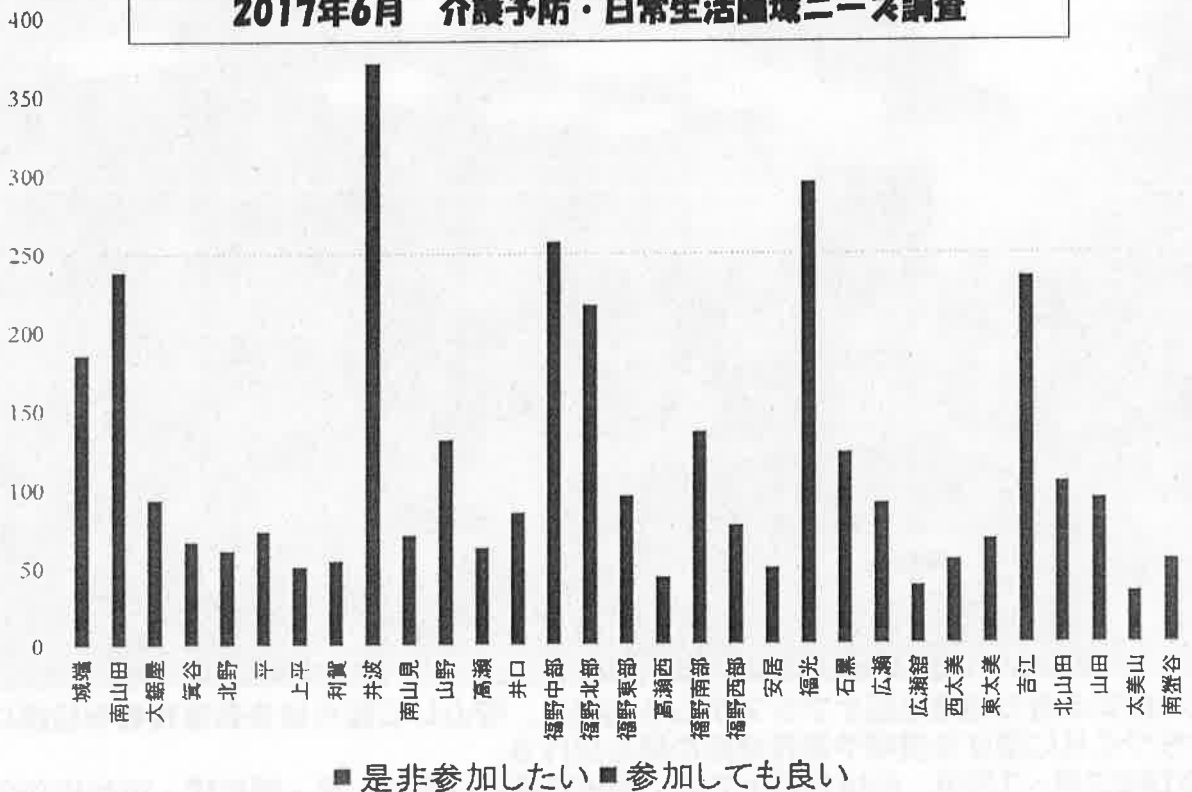


独居世帯は日常生活において不便を感じている。平成26年ニーズ調査結果

問66 在宅生活を続ける上で利用したいサービス(複数回答)



地域活動(介護予防・日常生活支援)へ
お世話役としての参加意向、31自治振興会毎(人)
2017年6月 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査



住民主体の地域活動（介護予防・日常生活支援）は 愛着があり誇れるまち（故郷）づくり

- 1、日常生活を支援し、つながりのある心地良い居場所づくり
地域に必要な生活支援や介護予防を、住民が知恵を出し、汗をかいて取り組む。高齢者に役割と出番を用意し、つながりと居場所づくりに繋げる。
- 2、住民主体の活動は故郷づくり
住民が地域のために主体的に活動し、感謝され、自分も元気に。愛着があり誇りに思える故郷は、地域の絆を結ぶ支援活動で、もう一度創れる。

南砺市型小規模多機能自治構築へ、31自治振興会で地域づくり勉強会

大鋸屋自治振興会 2017年5月30日



住民が支え合う地域包括ケアシステムを構築し、安心して暮らせる長寿社会を目標に、まちづくりに関する説明や意見交換の場を設ける。

2018年2月～7月頃、地域包括ケア課・南砺で暮らしませんか課・福祉課・市社協が合同で、31自治振興会に出向き、住民と膝詰めで協議する。

大鋸屋ひらすんま会(住民主体の週1回 通所B)



大鋸屋会場

かわいい
訪問者

マイスター養成講座と守り育てる会

まちづくりプレーヤーの養成
Community-Campus
Partnership for Health Care



平成21年10月;第1期開講、50名
平成29年度の9期までで、390名養成

富山大学総合診療部 山城教授



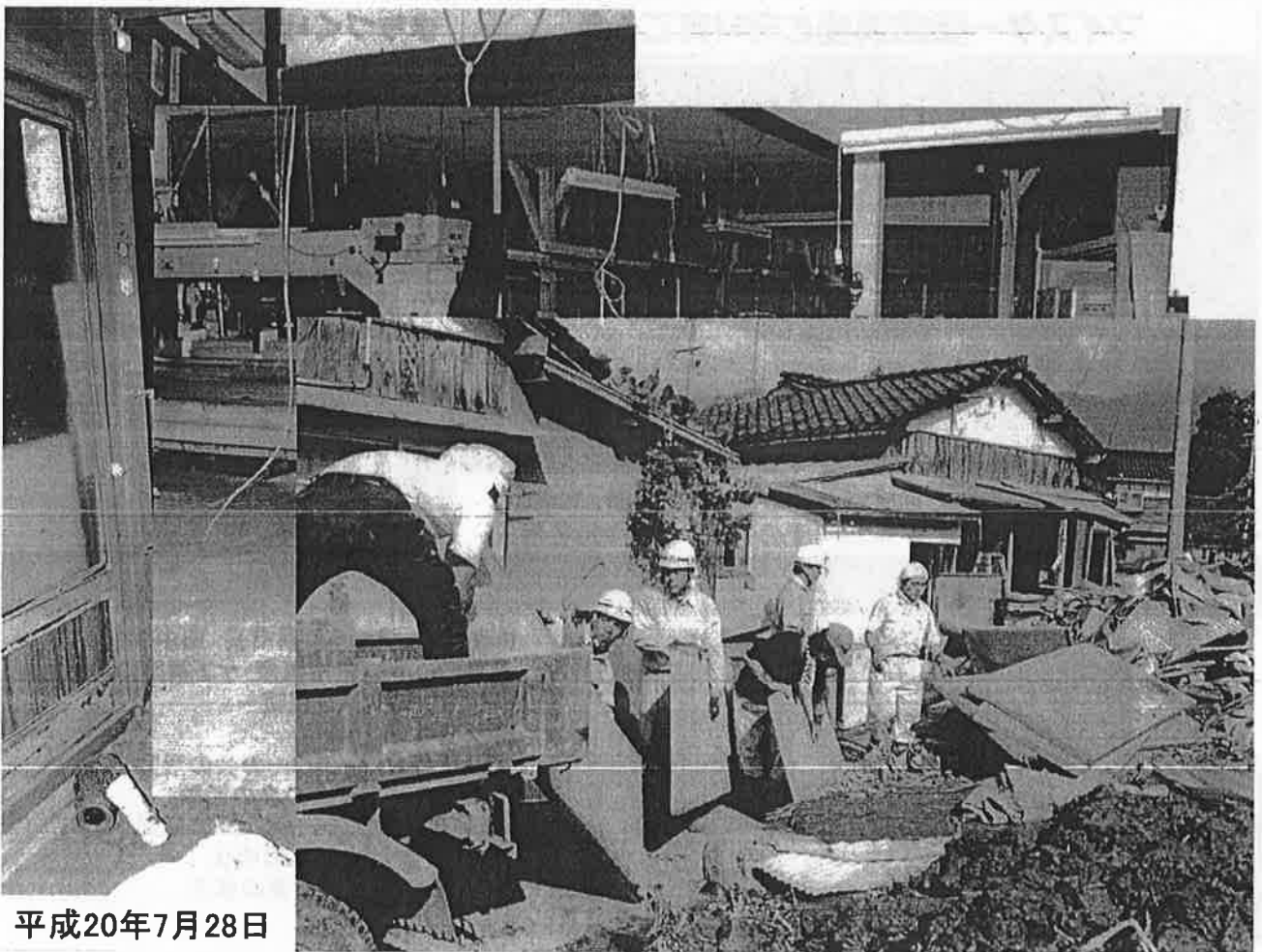
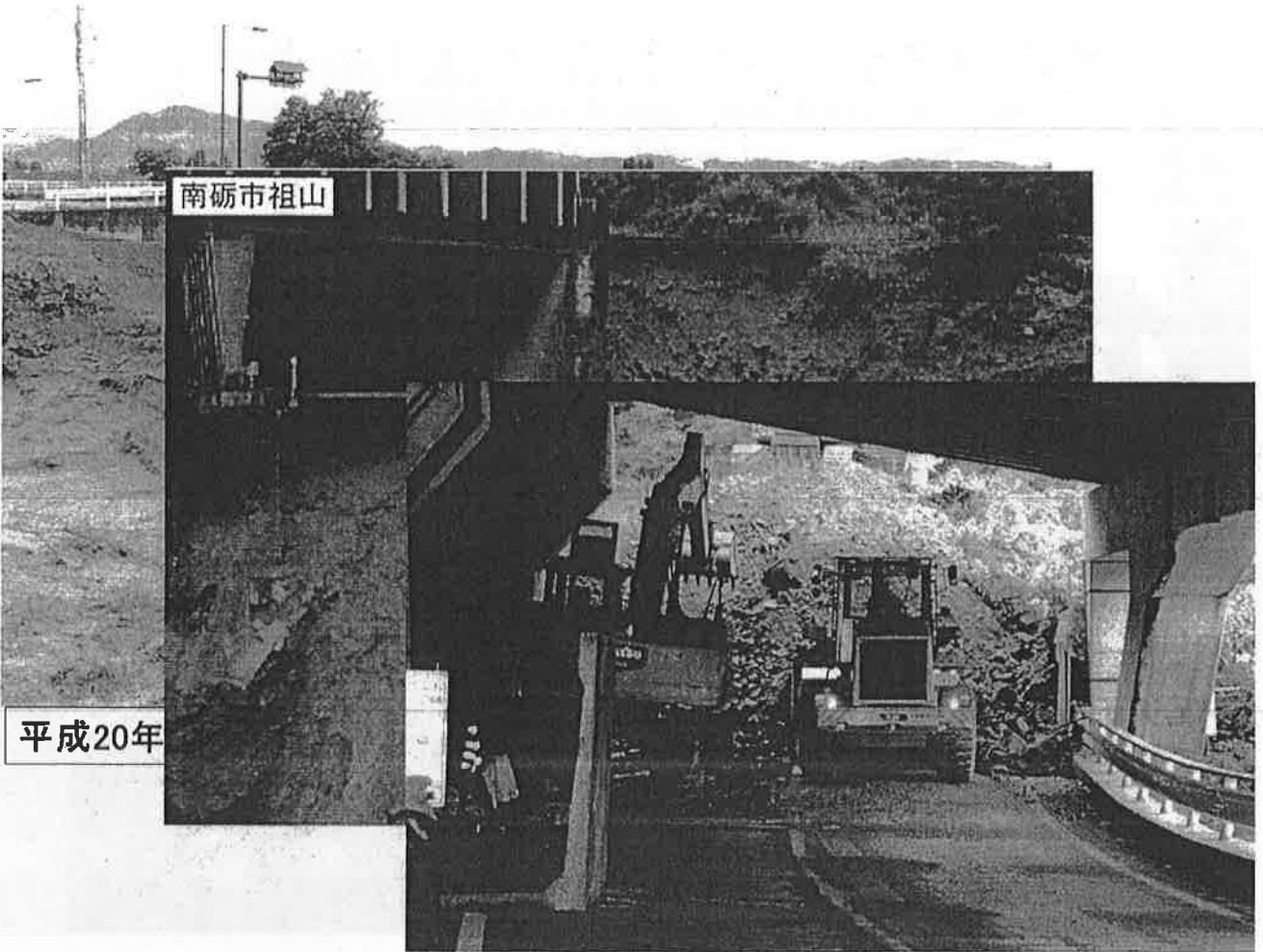
田中南砺市長



特別講演:講師 南砺市長 田中幹夫
南砺市の地域包括医療・ケア構築に向けて
~5つのまちづくり規範~

話題提供

- ・なんと住民マイスターの会の活動
- ・マイスター五箇山の会の活動
- ・地域包括ケアステーションの活動
- ・介護職員人材育成の現状
- ・生活支援モデル事業の状況



移住が移住呼ぶ



相倉合掌造り集落 (二期)

子育て世代集い活気



相倉合掌造り集落(二期)の子育て世代が集い、活気ある交流が行われている。写真：相倉合掌造り集落(二期)事務局

小田切明志太郎字跡集落に隣り
諦めを拭い誇り再建
相倉合掌造り集落(二期)の子育て世代が集い、活気ある交流が行われている。写真：相倉合掌造り集落(二期)事務局

幸せに生涯を過せる協働のまちづくり

住民が地域の歴史と文化に誇りを持ち、人との繋がりで地域の価値を高め、田園回帰で多くの移住者を受け入れる。

平成29年8月1日 北日本新聞掲載

