

2019年度

鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター

活動報告

特定非営利活動法人
かまくら地域介護支援機構

1. はじめに

鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター（以下サポートセンターという）は、2007（H19）年度から鎌倉市と鎌倉市ホームヘルプサービス連絡会との協働事業として「在宅高齢者の生活支援サービス調整機関の検討委員会」においてその運営と検討を重ね、その後、高齢者に関わる関係機関が話し合いを継続し、高齢者の生活支援を担うサポーター養成講座、開設準備のための試行等を経て、2013（H25）年5月より鎌倉市の事業として当法人が「鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター事業」を受託し、同年7月1日に台在宅福祉サービスセンター内に開設した。高齢者が地域の中で安心して暮らしていただけることを目的にして、鎌倉市高齢者生活支援サポーター養成講座を受講した市民による活動を続け、地域包括支援センター等の関係機関と緊密な連携を図り活動している。この報告書は2019年4月1日から2020年3月31日までのサポートセンターの活動を報告するものである。

2. 2019年度の活動について

2019年度における鎌倉市高齢者生活支援サポーター（以下サポーターという）の登録者数は、現在187名でサポート活動を行っている。支援回数は1973回、活動時間は2880.25時間である。利用登録者は3月末現在92名である。利用者は施設入所や介護保険要介護2以上の変更等により、人数に変動があるが増加傾向にある。支援内容については、趣味や生きがいの支援が全体の16.4%、通院や散歩等外出支援が8.6%、掃除や調理等の生活支援が62.6%で多く、話し相手が12.4%となっている。

毎月サポーター会議を開催しているが、利用者が安心して自宅で過ごせるように状況の把握や意見交換を行っている。また、各地域の地域包括支援センターの職員や生活支援コーディネーターを招き、サポートセンターの活動への理解とサポーターとの交流など連携をより深める機会となっている。サポーターが利用者やその家族との信頼関係を構築し、その結果、利用者の笑顔や生活の改善につながっていること、支援する側として達成感を得ることにより、高齢になっても暮らしやすい地域づくりの担い手になっているのではないかとの感想を得ている。そのほか、鎌倉市との合同会議では活動報告や改善点等を検討し、常に情報を共有している。

なお、年2回情報紙「おげんきですか通信」を発行し、サポート活動の報告や利用者の声、スキルアップ講座の感想などを掲載し、サポートセンターの状況を市民に向けて発信している。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、3月のサポーター会議、鎌倉市との合同会議、サポーターのスキルアップ講座等を中止した。また、利用者への支援については、予防策を徹底するよう利用者、支援者双方の意思確認を行い、継続希望に基づいて支援を行った。

3. 利用者数と受付状況

1) 利用者数一覧表

2020年3月

地域	利用人数	性別		年代				家族形態			介護認定				事業対象者
		男性	女性	60代	70代	80代	90代	一人暮らし	配偶者同居	以外同居	配偶者	自立	支援1	支援2	
鎌倉	15	2	13	0	2	11	2	6	5	4	5	5	4	1	0
腰越	16	4	12	0	4	12	0	10	4	2	9	4	1	1	1
深沢	13	3	10	0	4	8	1	7	4	2	5	6	1	1	0
大船	9	3	6	0	2	7	0	4	3	2	2	0	7	0	0
玉縄	3	1	2	0	1	2	0	2	1	0	2	0	0	0	1
合計	56	13	43	0	13	40	3	29	17	10	23	15	13	3	2

月次で利用者の性別、年代別、家族形態別、介護認定等の集計を行っているが、3月末の利用者数の地域別一覧である。男女比は女性が76.8%、年代別では80代が71.4%となっている。家族形態では、家族の就労等により高齢者のみとなる世帯でも利用可となっており、介護認定では介護2以上になるとこの制度の利用は不可となっている。

高齢化が進む中、思うように体が動かなくなり生活に不安を感じている方が多い。生き方、考え方を尊重しながら自立支援、介護予防の視点に立ち支援することがますます必要となっている。利用者の気持ちに寄り添いながら、介護保険では対応できない支援や困りごとを気楽に相談できる窓口として、地域の助け合いの活動を広げていきたい。

2) 電話受付状況

高齢者の日常生活における様々な問題について、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所等からの相談を受けている。利用者の依頼相談時に、サポーターの活動内容などを説明して、支援に繋いでいる。利用者が今までどのように過ごしてきたか、何を大事にしているのか、家族や近隣の方との関わりはどうか等、生活スタイルを尊重し、今困っていること、支援してほしいことをうかがって、利用者の生活に必要な活動内容を再確認し、サポーターに繋ぐように対応している。電話相談の中には、他機関へ繋ぐことや自立へ向けて頑張ってみるなど、支援につながらないこともある。

サポーターからの報告やモニタリングで変化が見られたとき、関係機関につないで課題を共有し、早期発見と早期解決を目指している。継続的な支援の中で、自立する気持ちを引き出し、安心して生活が送れるように努めている。サポーターと利用者は、いつも「お互い様」の気持ちをもって、常に地域の生活者の視点で考えていくことが大切である。その人らしい生活が送れるように、常にきめ細やかな支援を目指している。

月		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
新規電話 受付		11	6	4	4	7	10	9	7	5	8	7	3	81
内訳	訪問件数	6	5	3	2	6	8	5	5	3	6	0	0	49
	相談件数	5	1	1	2	1	2	4	2	2	2	7	3	32
訪問件数 モニタリング	担当者会議等	6	2	3	9	2	2	0	3	5	2	3	2	39
	サポーター同行	2	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	2	34
	計	8	6	5	13	4	6	4	6	7	5	5	4	73
コーディネーターの調整対応電話回数		195	147	136	191	183	222	236	202	196	173	199	256	2336

4. サポーターの活動状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
利用者数	66	74	71	71	64	75	77	69	77	64	64	56	828
サポーター数	71	82	78	78	68	81	84	76	81	67	66	60	892
回数	168	182	169	161	142	173	193	173	187	139	147	139	1973
時間	248	289	258.25	229.5	204	247.5	288	256.5	280.5	186.5	198	194.5	2880.25

5. 活動の内容 (年間の活動の中での代表的な事例)

支援内容	性別	年代	利用者状況	支援活動内容
趣味や生きがいの支援	男性	90代	脊柱管狭窄症で足にしびれがありしゃがむ姿勢が難しい。	草取りの作業を一緒にしている。話も弾み楽しみにしている。
	女性	80代	腰痛のため屈んだり、重い物を持ち歩くことが出来ない。歩きもゆっくりしている。	庭を大切にしている、草花等が気になる。1人では出来ない事が多いので一緒にしている。
	女性	80代	腸閉塞、狭心症の疾患がある。何とか介護にならないように生活維持している。	広報かまくらを見ての依頼。庭の手入れを1人でしていたが屈んだり、長時間同じ姿勢が難しいので、一緒にしている。
	女性	90代	人工関節で重い物を持ったり、屈む事が出来ない。長い時間歩く事が難しくなった。	相談しながら草取り、植木鉢の手入れをしている。どうしたいのか、納得がいくようにその都度聞いている。
	女性	90代	膝関節症でしゃがむ姿勢が辛い、肥大型心筋症があり無理ができない。	庭仕事が生きがいで長年1人で野菜作りもやってきた。季節ごとに苗を植えて収穫している。その方なりのやり方があるので聞きながら作業をしている。

外出支援	女性	80代	腰痛、両膝変形で歩く事が難しい。屈みながらの動作が辛い。	薬の受け取りや日常の買い物に歩いて行く。足元がおぼつかないのと一緒に付き添っている。
	女性	80代	加齢黄斑変性症で視力の低下がある。首に痛みがあり買い物カートを引いて歩く事が難しい。	一緒に買い物に行き、荷物を持って帰る。掃除機かけ（ダイニング・リビング）をする。
	女性	90代	大腿骨骨折手術後、歩行器を使用しての散歩。	状態を聞きながら歩行距離を決めている。転倒に気をつけて一緒に歩いている。
	女性	70代	心身ともに波がある。頭がふらふらしたり、ぼーっとする。調子のよいときは歩きたい。	体調に気づかい、明るい気持ちで過ごせるよう気持ちに寄り添いながらゆっくりとお話を聞く。散歩の支援も行っている。
家事支援	女性	70代	原因がわからないが、肩を痛めてしまい両手が上まで上がらない。膝も悪く歩行が辛い。	掃除機かけ（1階・2階・水拭き）、犬を飼っているので雑巾がけをする。お話する時間を楽しみに待っている。
	女性	80代	腰痛があり重い物を持つ事が出来ない。	掃除機かけ（リビング・応接間・水回り）を中心に、室内に段差があり、気をつけてやっている。お話を楽しみにしている。
	女性	80代	娘さん2人と暮らしている。お1人に疾患があり、心配の余りストレスで腕が上がらない。	掃除機かけ（リビング・廊下）と水回り、的確に指示してくれる。お話の時間を楽しみにしている。
	女性	80代	脊柱管狭窄症で腰を曲げたり、横になる姿勢を制限され30分以上は動けない。	掃除機かけ（居間・寝室・廊下）お話をしながら一緒に、無理のないように動いている。
	女性	80代	軽いめまいがあり下向きの姿勢が辛い。膝にも痛みがあり屈んだり出来ない。	掃除が気になり、少しでも手伝って貰えたらホッとするとのこと。（リビング・ダイニング・水回り）
	女性	80代	両腕が思うように上げられない。屈む姿勢が辛い。季節の変わり目は身体のあちこちに痛みが出る。	掃除機がかけられない（寝室・リビング）。手の届かない箇所も指示してもらいながら行う。
話し相手	男性	80代	色々な病を抱え気持ちに落ち込みがある。副作用で体調不良がある。	イライラする気持ち、前向きになれない気持ちを十分に受け止めながら時間を共有する。
	女性	80代	リウマチになり徐々に進行している。手首が思うように動かない。	自身の事、家族間の話などその時の思いを聞きながら傾聴する。
	女性	80代	右膝に痛みがあり立ったり座ったりが出来ない。	1人で居ると誰とも話をしない日が続く。悩んでいる事や、いろいろな事を聞く。

年を重ねる中で、毎日の生活に不安を感じている高齢者が多い。近所の友人も高齢となって頼れなくなり、徐々に相談相手も減っている。「ちょっと手伝ってほしい」「掃除が大変になってきた」「誰とも話すことがないので話を聞いてほしい」「一人では自信がないのと一緒に歩いてほしい」など、思いは様々である。日常生活の中での困りごとを気楽に相談できるという仕組みは理解されてきている。定期的に訪問するサポーターと一緒に関わりながら、気持ちが明るく前向きになり「頑張っています」と言われることもある。利用者にとって、自立支援、介護予防の視点で支援するサポーターの存在は大きく、大事な役割を担っている。

6. 鎌倉市高齢者生活支援サポーター養成講座

鎌倉市に暮らしている高齢者が、安心して在宅生活を過ごす上で必要な家事支援等の軽度なサービスを提供するために、必要な知識と技術を身に付けた「鎌倉市高齢者生活支援サポーター」として地域で活動に参加する人材の養成を目的として、年4回開催した。

	月 日	開催場所	受講者数		登録者数	
			男性	女性	男性	女性
1	5月21日(火) 5月24日(金)	深沢学習センター	1	10	0	6
2	8月22日(木) 8月29日(木)	大船学習センター	4	8	2	5
3	11月20日(水) 11月27日(水)	腰越学習センター	3	10	3	5
4	2月19日(水) 2月26日(水)	大船学習センター	1	11	1	8
	合 計		9	39	6	24

7. その他の活動

1) 研修会の開催

① 第1回サポータースキルアップ講座 「低栄養と予防について」

日 時：2019年9月6日(金) 13:30~15:30 場所：大船学習センター

講 師：管理栄養士 池田幸恵氏 (聖テレジア病院)

参加者：サポーター24名、スタッフ6名

◎スキルアップ講座の内容と参加者の感想

一般高齢者の16.7%が低栄養の傾向がある。低栄養に伴って起きる様々な症状により介護や入院のリスクが増加するので、低栄養の早期発見早期対策が極めて重要である。サポーターとしても留意すべき多くの事例について学んだ。

○支援している方の様子を観察する一つのポイントになった。気を付けたいと思う。

○食事づくりのサポートをしているが、自分のこととして受け止めることから再スタートしたい。

○一日に必要な蛋白質量だけでも不足していることに驚いた。計算しながら料理していきたい。

② 第2回サポータースキルアップ講座 (3月中止) テーマ「生活支援サポーターの心構え」

2) 会議

① サポーター会議 毎月第1金曜日(8月を除く) 13:30~15:00 市内学習センター

② 鎌倉市との合同会議 原則として毎月第3金曜日 13:30~15:00 台在宅福祉サービスセンター

③ 事務局会議 毎月第3金曜日(8月を除く) 15:00~17:00 台在宅福祉サービスセンター

④ コーディネーター会議 毎月第3金曜日 10:00~12:00 市内学習センター

※いずれも2020年3月は各会議中止

3) 行事

① 新年会 2020年1月10日(金) 13:30~15:30 大船学習センター

*参加者：サポーター32名 スタッフ7名

4) 広報活動

- ① 情報紙「おげんきですか通信」第11号及び第12号発行
- ② パンフレット「おげんきですか」改訂・印刷
- ③ 老人会、町内会等への説明（下表参照）

月日	時間	地域	主催者	対象	参加人数
4/3(水)	13:30	市内全域	みらいふる鎌倉	みらいふる鎌倉理事会	10
6/27(木)	15:00	深沢	大平山丸山町内会	大平山丸山町内会 まちづくり委員会	20
7/20(土)	15:00	玉縄	城廻自治会	城廻自治会	32
9/11(水)	10:00	大船	包括きしろ	包括with居宅ケアマネ	34
9/12(木)	10:00	大船	戸ヶ崎第一白寿会	戸ヶ崎第一白寿会	21
9/21(土)	10:00	腰越	西鎌倉福寿会	西鎌倉福寿会	10
12/7(土)	10:00	大船	包括ふれあいの泉	雀の会	5
12/7(土)	1330	腰越	なごやかセンター	なごやかフェスタ	20
12/19(木)	14:00	深沢	包括湘南鎌倉	リハビリケア湘南かまくら	20
1/29(水)	13:00	市内全域	鎌倉市生活福祉課	民生委員児童委員新任研修	70

8. 今後に向けて

サポートセンターの主な業務は、利用者へのサポート活動の調整と市民、サポーターからの相談や関係機関との調整である。しかしながら時間外や休日にコーディネーターがそれぞれ持つ携帯電話で対応する場合もあり、複雑化するマネジメント業務については今後の課題でもある。地域包括ケアを推進する上で、市民が市民を支える仕組みとして、サポートセンターの活動を多くの市民に周知するために、より一層の広報活動を続けていく必要があると考えている。

また、鎌倉に暮らす高齢者が、日常生活を安心して過ごせるとともに、自分らしい生活を在宅で継続できるように、サポーターがその生活を見守り、介護予防や認知症の早期発見の観点からもサポーターの活動を支援していくことが重要である。

今年度は下半期後半に起きた新型コロナウイルス感染症対策に関して、鎌倉市と連絡を取り会議等の中止を決定した。また、利用者の支援継続についてどのように対応するかセンター内で協議し、利用者に直接支援継続を希望するか確認することにした。担当コーディネーターからの支援活動継続についての確認に対し、ほとんどの利用者がそのまま支援を受けたいとの回答であった。もちろんサポーターの感染予防への対応を万全にすることは言うまでもないことであったが、サポーターの利用者への支援の姿勢が、利用者にとって本当に誠意ある活動であり、まさに関係性の支援によって利用者の自立への意欲を痛感した次第である。利用者とのマッチングに日々心を砕いているが、改めてサポーターに心から感謝したい。

前年度に引き続きサポーター会議とスキルアップ講座を開催し、各地域包括支援センターの職員も多数参加し、サポートセンターの活動について更なる理解を深める機会となった。今後、5行政区担当の生活支援コーディネーター（鎌倉市社協）とも緊密な連携を図り、在宅高齢者の生活支援と、それに携わるサポーターの活動を通して『地域包括ケアシステム』の一端を担って推進していきたい。