

2022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 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 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 2022 年 4 月 1 日から 2023 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. 2022 年度の活動について

2020 年にはじまった新型コロナウイルス感染症は、いまだ終息せず、4 年目を迎えている。翻弄された 1 年だったが、サポートセンターは変わらず支援を継続した。高齢者の日常生活をどのように支えていくか、生活の主体者である人達の思いを丁寧に聞き取り、多様な団体と情報共有しながら、地域社会で支えあう体制作りを進めている。

支援内容については、掃除や調理等の生活支援が 58%と一番多く、趣味や生きがいの支援が全体の 17%、話し相手 16%、通院や散歩等外出支援 9%となっている。支援回数は年間 2336 回、活動時間は年間 3531 時間である。利用登録者数は、施設入所や長期入院に加え、新型コロナ感染症拡大による利用控え等により年度末現在 102 名で終了した。

サポーターの登録者数については、今年度 3 回のサポーター養成講座を実施することが出来、登録者数の増加がみられる。今年度末の登録者数は 160 名で確定した。

今年度のサポーター会議は隔月開催となった。サポーターが抱える問題や、利用者支援における課題を地域包括支援センターの職員と共に意見交換を行った。超高齢社会を乗り切るためにも、他団体とのネットワークづくりが必要である。広報活動において、生活支援の必要性を説明し、活動への参加を促した。サポーターのスキルアップを目的とした研修は 2 回開催した。第 1 回は「私が認知症になっても優しい町」、第 2 回は「健康寿命を延ばすための食事」をテーマに、サポーター同士がつながる場づくりとなった。また、情報紙「おげんきですか通信」を年 2 回発行して、サポート活動の報告や利用者の声、研修の感想等を掲載しサポートセンターの活動の様子を発信している。

3. 利用登録者数と受付状況

1) 利用登録者数一覧表

2023 年 3 月現在

地域	登録 人数	性別		年代				家族形態			介護認定					総 合 事 業 対 象 者	支援内容			
		男性	女性	60代	70代	80代	90代	一人暮らし	配偶者同居	配偶者以外同居	自立	支援1	支援2	介護1	介護2		生きがい 趣味や	外出支援	生活支援	話し相手
鎌倉	24	4	20	0	2	13	9	10	5	9	4	11	6	2	1	0	8	3	17	3
腰越	33	9	24	0	3	19	11	21	4	8	11	10	7	3	0	2	3	4	17	5
深沢	22	6	16	1	3	10	8	11	6	5	6	9	4	1	2	0	6	0	16	5
大船	20	7	13	0	4	11	5	8	8	4	5	5	7	3	0	0	0	2	8	3
玉縄	3	1	2	0	1	2	0	2	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0
合計	102	27	75	1	13	55	33	52	24	26	27	35	25	9	4	2	17	9	59	16

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おり、現在利用登録者 102 名である。上記は今年度末の地域別一覧で、男女比は女性が 74% 男性 26% 年代別では 80 代が 54%過半数以上を占めている。家族形態では、高齢者のみの世帯や一人暮らしの世帯への支援が多い。昨年度より継続の場合は要介護 2 までの方が対象で、利用者は 4 名となっている。

2) 電話受付状況

月		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
新規電話 受付		5	8	9	8	11	3	7	7	1	6	5	4	74
内訳	訪問 件数	4	1	3	4	5	2	3	2	1	2	3	1	31
	相談 件数	1	7	6	4	6	1	4	5	0	4	2	3	43
モニタリング 訪問件数	担当者会議等	4	5	6	3	3	12	3	2	3	2	1	1	45
	サポーター同行	1	3	3	1	5	5	6	1	8	5	0	4	42
	計	5	8	9	4	8	17	9	3	11	7	1	5	87
コーディネーターの 調整対応電話回数		274	230	261	311	349	292	341	247	266	223	253	239	3286

加齢に伴い体力低下、今迄行ってきたことが困難になる。家族同士で生活を支える機能が低下し、困り事がある人が増えている。「家事が大変」「1人で外出が出来ない」「買い物不便」ちょっとした事が出来なくなっている。自立支援、介護予防に視点を置き、相談窓口である地域包括支援センターと情報共有しながら高齢者 1 人暮らしのサポートのみならず、高齢期の生活課題の解決に向けて、柔軟な対応が必要である。

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	82	83	86	78	70	87	89	82	79	70	73	75	954
サポーター数	85	87	90	83	73	89	91	84	87	73	77	78	997
回数	189	186	210	172	180	225	219	209	205	173	170	198	2336
時間	281	283.5	309.5	272	256.5	329	371.5	306	321	249.5	243.5	308	3531

趣味や生きがいの支援、庭仕事や外出の支援は、季節により変化がある。

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	女性	90代	数年前腰部ヘルニアになり、両足太もも裏に痺れが出てかがむ姿勢が辛い。	庭の草取り、植木鉢の手入れをする。どうしたらよいか、聞きながら行っている。
	男性	90代	起き上がり、立ち上がり時ふらつきがある。少し物忘れが始まった。意欲の低下もある。1人で庭仕事は転倒のリスクがある。	庭の手入れを始めると長時間になる。家族も心配で話しをしながら一緒にする。
	女性	90代	歩行が困難になり、畑に出ても、作業が出来なくなった。転倒しないように見守りが必要。	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	90代	左股関節骨折で髓内針固定術の手術をした。買い物時の同行が必要。	杖使用しながらの歩行。沢山買い物があるので購入した物は持ち、体調を見ながら無理のないように行う。
	男性	80代	アルツハイマー型認知症で物忘れがある。長距離の歩行が難しい。意志疎通できるが、本人からは話す事はない。	徒歩での通院同行。本人のタイミングにあわせる。水分補給するよう声かけしながら、転倒しないよう気をつけて歩く。
家事支援	女性	80代	変形性股関節症により、両膝に痛みがある。歩行、屈伸など膝を使う日常動作が辛く苦慮している。	室内の掃除機かけ、水拭き。他人と話しをする機会がないので話しをしながら支援する。
	女性	80代	圧迫骨折、両膝断裂、両手打撲など生活動作が難しい。動作に制限がある。	掃除機かけ、モップかけ等出来るところは一緒にしている。
	男性	80代	アルツハイマー型認知症の奥さんの介護をしている。生活全部を抱えていて出来ない事がある。	ゴミの分別が出来ない。危険物、プラゴミ、製品プラスチックなど何曜日に何を出すのか。片付け等も行う。
話し相手	女性	80代	膝関節症、腰が曲がっている。重い物が持てない。	家族の話、自身がしていた仕事の話などその時の思いを傾聴する。
	女性	90代	お話しが好きで、お花を教えている。色んな事に興味がある。	何事にも前向きで、人との関わりを大切にしている。
	女性	70代	自立神経失調症、うつ、心身共に波がある。話しをする人が居ない。	一人暮らしの為、精神的に不安があり気持ちを聞く。

生活課題はそれぞれに多種多様である。加齢に伴い、今まで行ってきたことが困難になっているので、一人一人の生活歴、生活スタイルを尊重し、希望される内容を整理しきちんと受け止めて支援内容を決めていく。

依頼は、包括支援センター、居宅介護事業所、民生委員、家族から、直接本人からのコンタクトがある。自立支援、介護予防に視点を置き、その人らしい生活を支える為、何に困っているのか丁寧に聞きとる。信頼関係を築きながら利用者、サポーター、コーディネーターが常に良い関係でいなければならない。その中で問題が生じた際、双方の聞き取りを早急に行い、解決をはかり、必要があれば他機関につないでいく。定期的に支援することで、利用者が生活リズムを取り戻し、共に行うことで家事や庭仕事など生活行為への意欲を増す。日常生活の困りごとを気楽に相談できる窓口として、今後ますます必要になることが予測される。

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24日(火) 5月27日(金)	鎌倉生涯学習センター	0	5	0	5
2	11月22日(水) 11月30日(火)	深沢学習センター	2	9	1	8
3	2月21日(火) 2月24日(金)	深沢学習センター	5※	10※	2	5
	合 計		8	24	3	18

※第3回は、和光市役所より受講者2名も含む

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

「私が認知症になっても優しい町」

講 師：健康福祉部市民健康課 沖 佳世 職員

日 時：2022年9月2日(金) 13:30～15:00

場 所：鎌倉生涯学習センター

参加者：32名

サポーター25名、市民健康課2名、地域包括支援センター1名、
サポートセンタースタッフ5名、

②第2回 サポーター スキルアップ講座

『健康寿命を延ばすための食事』～美味しく食べて元気で長生き～

講 師：認定在宅訪問管理栄養士 タカノ薬局鎌倉・栄養ケアステーション
中野 久美子 氏

日 時：2023年3月3日(金) 13:30～15:30

場 所：鎌倉生涯学習センター

参加者：32名

サポーター24名、高齢者いきいき課1名、地域包括支援センター1名、
サポートセンタースタッフ6名

2) 会議

- ① サポーター会議は隔月第1金曜日 13:30～15:00 鎌倉市内の学習センターで開催した。
- ② 鎌倉市との合同会議は原則として毎月第3月曜日 13:30～15:00 オンライン会議で開催した。
- ③ コーディネーター会議は8月まで毎月第1金曜日 15:00～16:00
10月から隔月第1金曜日 13:30～15:00 台在宅福祉サービスセンターで開催した。

3) 広報活動

- ① 情報紙「おげんきですか通信」年2回（1月・7月）第17号及び第18号を発行した。
支援活動の報告、利用者の声、スキルアップ講座の感想など掲載し、利用者、サポーター、
地域包括支援センター等に配布した。
- ② 町内会、サロン等への説明（下表参照）

月 日	時 間	地 域	主催者	対 象	参加人数
4/13(水)	9:00～ 10:00	深沢	地域包括支援センター 湘南鎌倉	地域包括支援センター 湘南鎌倉	8
4/18(月)	9:00	鎌倉	地域包括支援センター 鎌倉静養館	鎌倉静養館相談会議	7
5/17(火)	8:30	腰越	聖テレジア 居宅支援事業所	居宅	4
7/20(水)	9:00	大船	ふれあいの泉 居宅支援事業所	居宅	4
8/3(水)	14:30	鎌倉	鎌倉市高齢者いきいき課	新人ケアマネージャー研修	
8/9(火)	10:00	鎌倉	鎌倉市 市民健康課	サポーター スキルアップ講座	4
8/18(木)	10:00	オンライン	鎌倉市 市民健康課	チームオレンジ研修会	
9/22(木)	13:30	鎌倉	鎌倉市 市民健康課	認知症サポーター スキルアップ講座	
10/18(火)	13:30	玉縄	鎌倉市 市民健康課	認知症サポーター養成講座 玉縄交流センター	15
12/8(木)	13:30	玉縄	鎌倉市 市民健康課	認知症サポーター養成講座 玉縄学習センター	12
1/25(水)	13:30	深沢	鎌倉市 健康福祉課	民生委員 新人研修	70
2/24(金)	14:00	深沢	鎌倉市 市民健康課	認知症サポーター養成講座	28
3/17(金)	14:00	玉縄	玉縄地区	ケアマネサロン	20

4) 外部公開講座

①認知症ステップアップ講座「認知症にやさしい地域社会を目指して」

講 師：株式会社あおいけあ 代表取締役 加藤 忠相 氏

日 時：2022 年 9 月 22 日（木） 13:30～15:00

場 所：鎌倉生涯学習センター

参加者：コーディネーター2 名

8. 今後に向けて

高齢化社会における人生は長く、平均寿命からみると約 25 年を「高齢者」として過ごす。団塊の世代が 75 歳以上の高齢者となる 2025 年には県民のおよそ 4 人に 1 人が高齢者となる。年をとっても、障がいがあっても誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けるために、「地域共生社会」の実現を目指していきたい。地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、関係機関とネットワークを作り、地域課題の解決に向けて情報共有していく。また、チームオレンジのメンバーを養成するために、ステップアップ研修を実施し、外出支援、見守り、声かけ、話し相手、認知症の人やその家族の在宅生活支援を支えていく。今後ますます利用する市民が増える中、高齢者生活支援サポーター養成講座を充実させて担い手を増やしていく。生活者として、日常生活の経験値をひとつひとつ積み重ねることが大切で、それが、地域の大きな力に繋がっていくと考える。

市民が市民を支える住民同士の助け合いの仕組みとして、高齢社会で生きている現実と向き合い、これからますます出てくるであろう問題に目をそらすことなく、誰でも「HELP」と言える心強い存在であることを伝える必要がある。鎌倉市高齢者生活支援サポートセンターは、地域づくりや在宅高齢者の生活支援、それに携わるサポーター調整や活動を通して、「地域包括ケアシステム」の一端を担っていく。

2023 年（令和 5 年）3 月 31 日作成

特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構

鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター

連絡事務所 鎌倉市台 2-8-1(台在宅福祉サービスセンター内)

電 話 0467-48-1130

F A X 0467-46-0059

<https://www.kamashien.com>