

宮の沢町内会 医療と介護の町づくり通信

第9号 2023年11月15日発行

発行者 宮の沢町内会 医療と介護の連絡協議会

医療と介護の町づくり通信の復活発行に寄せて

宮の沢町内会長 中川和彦

コロナ蔓延のために、休刊していた「医療と介護の町づくり通信」を復活発行するにあたり通信の休刊中も、宮の沢町内会の防災活動や各種行事など様々な場面で、町内会の活動に対して、医療と介護の連絡協議会会員の皆様にはご協力をいただきありがとうございました。

私は銀行員時代に東苗穂地区で大きなお祭りを創り上げたときの感動、人と人のつながりの心地よさが今の私の原点です。第二の人生では元札幌市の幹部の上司にみっちり福祉の知識を教えてもらったことから、厚生労働省が進めてきた「地域包括ケアシステム」の大切さを知り住み慣れた地域の中で、医療と介護の事業所が地域の人々とともに一体となる町づくりの必要性を感じて来ました。たまたま新参者として町内会の役員に加わり、だれにも反対されにくい防災活動に取り組みながら医療と介護にかかわる方々との関係を深めてまいりました。

私は現在介護施設の運営会議メンバーや福祉施設の評議員、連合町内会では福祉部長もさせていただき、行政や地域包括支援センター、介護予防センター、社会福祉協議会など、幅広い皆様とのつながりに支えられ地域全体を俯瞰する町内会長として、仕事の後押しをしていただけてきました。

お陰様で、宮の沢町内会の小さなエリアには、医療や福祉の事業所が多く開業されており恵まれた環境にあります。

お子さんの小児科から成人病に至る内科や循環器科までを健康面を支えてくれるお医者様がいます。また高齢化が進み、認知症や介護を必要な方への対応や重度の介護を提供する特別養護老人ホーム、病院に行けない方には訪問医療や訪問看護など顔が見えるお付き合いができることが宮の沢町内会の特色であり、最も自慢できる環境にあります。

宮の沢町内会では、ホームページやフェースブック、災害時の一斉通信システム、広報宮の沢の紙ベースの情報誌、今後は電子回覧板も情報発信のツールに加わります。



私事ですが、今年2月に大腿骨頸部骨折で3か月入院となりましたが、コロナ禍のため町内会役員の皆さんには大変助けていただきました。

私の家内は、手稲リハビリテーションセンターに入所して3年になります。入所に際しては、本会のメンバーの親身な助言や緊急の対応までしていただきました。今では落ち着いて施設で暮らしています。

高齢化が進み、もう少ししたら、私も介護のお世話になるかも知れません。世代交代で、また新たな世代が宮の沢町内会を支えてくれることと思いますが、是非とも私の考えに賛同いただけましたら、町内会役員の一員となって次の世代へ引き継いでくださるようお願いいたします。

医療と介護の連絡協議会 会長

ひろ内科循環器クリニック 院長 首藤 寛



医療と介護の連絡協議会が発足して5年が経過しました。この宮の沢町内会とその周囲を含めて、内科、往診専門の診療所、介護施設など、狭い範囲に多くの医療介護資源があることは、住むもの、また私のような医療を提供する者としても、大変幸いなことです。

さらに現在の中川会長の尽力によりそれらの資源をまとめ、行政も巻き込み、すでになりに強固な体制ができつつあります。

できうることならば町内会の皆様が周囲の隣人の健康や生活に支障がないかどうか見守って互いに協力してゆける関係を、町内会役員のみならず各人の意識として持てるようになってゆけたらと念願しております。おそらく町内で大切なお子様方を見守ってゆくように、弱者や高齢者もみんなで見守ってゆく必要があります。

昨今、町内会そのものが消滅している地域も少なくないそうです。町内会の高齢化などにより町内会そのものが機能しなくなった場合、やはり地域が荒れたり、いろいろな不便を生じてくるのは明らかです。

医療も介護も、皆さんの日常の活動があってこそ存在です。一開業医としての私もその町内会の一人として、また地域の介護の体制の発展に協力させていただきます。

今後も、安心して生活できる町内を作ってゆくため、皆様のご協力をお願い申し上げます。

《アフターコロナ》ひろ内科胃腸器科クリニック 首藤院長からのアドバイス

猛威をふるい続ける新型コロナウイルス感染症は、5類になった昨今も、これからはしばらくの間も著しく流行が収まると思えません。その理由はいくつかあります。

初期のウイルスよりも幸いにして重症化率が少ないため、軽症者が気づかずに感染を広めている可能性がある

インフルエンザに比べて家族内感染が圧倒的に多い印象がある。重症化は下がるも感染力の強さは同じか強いくらいです。

コロナに特徴的な症状があまりない。かつては味覚障害、嗅覚障害などが挙げられていましたが、軽症化とともにその率も少なくなっています。インフルエンザのような関節痛や強い倦怠感も、コロナでは必ずしも必発ではありません。

今年5月からコロナの検査が有料になり、10月からコロナの内服治療薬が有料（3割負担で9000円）になりました。そのため、本来ならば検査や治療が必要な患者も、受診や治療を控えて自宅で自然治癒を待つ形になる人が増える可能性があります。

以上より、今後もコロナはしばらく衰えず流行は続くでしょう。

コロナの時代になって著しく抑制された経済活動を盛り返すために、政府としては、感染拡大防止措置は考えていないでしょう。また、感染者の増減よりも、医療機関が機能不全を起こす医療崩壊が問題であり、それを避ける方向へ進んでいます。医療崩壊が起これば、コロナ患者のみならず、あらゆる疾患の患者の診療体制がうまくゆかなくなるからです。

一言でいうと、ウィズコロナといわれる現在、感染予防は皆さん一人一人の責任、自覚に任されたと言う事です。

そこで、我々は何をすべきなのでしょう。

自分が重症化する要素を持っているかどうか確認しておく。 高齢か、心臓、肺、肝臓、腎臓その他体力が落ちるような病気を持っているか。いわゆるフレイル、立ち居振る舞いが緩慢な方もリスクが高いでしょう。そのような方は風邪症状が出たら早め早めに医療機関を受診することが望ましいでしょう。コロナも1日でも早く治療を開始したほうが重症になりにくいです。4日以上我慢するとほとんど治療薬は効力を発揮しなくなります。

あらゆる感染症の予防策は、免疫力の維持です。 予防注射ももちろんですが、もっと大切なのはよく食べてよく寝ること、ストレスや疲労をため込まないこと、できれば適度な運動で筋肉量も維持すること。それらは、少なくとも重症化予防のために効果を有すると信じています。また、**持病のある人は、持病のコントロールをよりよくすることもとても意味があります。** 糖尿病の人はより血糖を下げておく、喘息や肺気腫の人はより気管を広げて空気の流れをよくするよう十分な治療をする、アルコール性肝炎や脂肪肝の方はアルコールや食事を控えて、肝臓を健全にしておく、など。

以上のことは、かからないように予防するのではなく、かかってしまっても重症化を避けて生き残る確率を高くするための対策です。

しゅろ
医療法人 棕櫚の会
ホサナ ファミリークリニック
まるごとケアの家ホサナホーム
理事長・院長
一木 崇宏



《医療から介護まで生涯の様々なステージで地域の皆さまとともに》

ホサナファミリークリニックと小規模多機能型居宅介護事業所のまるごとケアの家ホサナホームを運営している「医療法人棕櫚の会（しゅろのかい）」の理事長の一木と申します。クリニックの開業が2014年4月で、宮の沢に引っ越してきたのは2017年の7月ですので、開業して9年半、こちらに来て6年がたちました。ホサナファミリークリニックは外来診療を行っておらず、在宅診療専門のクリニックですので地域でのなじみが少ないように思いますが、宮の沢町内会の患者様も少しずつ増えてきてまいりました。

「訪問診療」はなじみのない方も多いかも知れませんが、通院が困難になった方に対し定期的にご自宅に伺って診察、採血、投薬などを行う診療です。もちろん最期まで自宅ですごすことも可能でございます。

* 足腰が弱くなって通院ができず、家族が診療所に行って薬だけをもたらしている

* 家族に通院について行ってもらっているが申し訳ないと思っていて頼みづらい

* がんで通院していたが、もう病院での治療（抗がん剤、手術など）がないと言われたなどということはございませんでしょうか。通院が一人で難しい状況や末期がんの方の場合は訪問診療が可能となりますのでお問い合わせをお願いいたします。

コロナ以降、入院や施設入所すると面会ができないということもあり、入院や施設ではなく、自宅での療養を選択される方も増えております。また末期がんの場合は緩和ケア病棟（ホスピス）という選択肢はありますが、札幌市の場合は西区にはなく、少し遠くの東区

にあります。ホスピスではなく自宅という選択をされる方も多いように思います。また当法人では小規模多機能型居宅介護事業所という介護施設も運営しております。こちらなじみがない名前だと思いますが、訪問介護（訪問ヘルパー）、通所介護（デイサービス）、お泊り（ショートステイ）のサービスを一つの施設で一体的に提供可能なものです。認知症が進んだり、寝たきりになってしまって自宅での介護が大変でも、お泊りも含めた複合的なサービスを24時間提供可能ですので、在宅介護の最後の切り札とも言われているサービスです。ホサナホームは一軒家をリフォームした介護施設ですので、とてもアットホームな雰囲気です。利用者の皆様は楽しく利用されています。

あともう一つお知らせしたいことがあります。来年の秋の開業を目指して有料老人ホームの建設を年末から開始いたします。場所は宮の沢3条3丁目15-5、6で当法人のすぐそばになります。全部屋個室、トイレ付、エアコン付きの35部屋の老人ホームで、24時間看護師を配置し、重度の方の入居にも対応できるホームとする予定です。完成後には内覧会も行いますので、完成のあかつきにはぜひ見学にいらしてください。

当法人は地域に開かれた運営を心がけております。現在コロナで閉鎖中でしたが、ホサナホームで駄菓子屋さんをやったり、キッチンカーを呼んだりいろいろと試みています。新しい施設は地域の方が気軽に相談にこられるような施設にしたいと考えています。

今後とも宮の沢町内会のために少しでもお役に立てますように法人をあげてがんばってまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉法人宏友会

札幌市西区介護予防センター

西町センター長

地域連携推進委員会 委員長

ケアハウス藤花 施設長

菊地 伸



《 医療と介護の連絡協議会 発足から5年を振り返って 》

宮の沢町内会「医療と介護の連絡協議会」は2018年11月に発足しました。あれから5年が経過しましたが、発足に至った背景を振り返ってみましょう。2018年9月に現会長である中川さんと、国の施策である「地域包括ケアシステム」とは何ぞやという勉強会から始めました。厚生労働省は団塊の世代が75歳以上になる2025年以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加することを見込み、地域の包括的な支援・サービス提供体制である「地域包括ケアシステム」の構築を推進してきました。そこで、私たちは「地域」の規模を「宮の沢町内会」に決めました。包括ケアシステムとしてはミニマムサイズと思われる単位町内会ですが、幸いにも宮の沢町内会には医療機関が2カ所、介護サービス関連法人が4カ所あるという医療福祉に恵まれた地域でありました。これに関係機関として西区第2地域包括支援センター、西区介護予防センター西町を加えネットワーク構築としては理想的なスタートであったと思います。ここで、協議会発足時の勉強会資料を見直してみました。



<市民の声>

- ・ 病気になり相談したい時にどこに相談すれば良いのかわからない。
- ・ 介護の相談をどこにしたら良いのかわからない。
- ・ 医療や介護だけではなく、一人暮らしなどで今後の住まいなど暮らしの不安があるが、いざとなった時にどこに相談したら良いのかわからない。

【課題】 身近に相談できる場所がない

【解決策】 社会資源の整理（福祉マップなどの活用）

- ・ 可能であれば、慣れ親しんだ地域で医療や福祉サービスを受けたい
- ・ 地域に普段から良く知っている医療や福祉の顔の見える関係があると安心

【解決策】 医療、福祉、関係機関のネットワークがありスムーズに連携できる（地域ケアパスなどの構築）

<その他、ネットワークに期待できること>

- ・ 市民の日常の健康増進、介護予防の普及啓発
- ・ 見守りや支え合い
- ・ 災害時の連携

先ずは市民の声から課題を整理し解決策を立てましたが、それを着実にかつ斬新的な方法で実行してきた中川会長の推進力には脱帽です。社会資源については、見やすい広報を制作し、回覧板で周知しました。健康増進や知識の普及啓発については、地域の専門職による市民向け健康講話や通信を活用しました。また、防災訓練を通し、災害時の連携を考えました。発足後、コロナ禍に入り活動は休止せざるを得ない時期はありましたが、徐々に再開できるでしょう。これからは医療、福祉、関係機関に加え、必要に応じてエリア内外の官民との連携やICTなどを活用することで、内容を充実していくことができると考えています。

最後になりますが、連絡協議会の更なる発展と、宮の沢町内会の安心・安全の向上を祈念し、設立時のメンバーとして報告させていただきます。ありがとうございました。



医療と介護の連絡協議会メンバー

ひろ内科循環器科クリニック	院長 首藤 寛	☎ 671-2727
ホサナファミリークリニック	院長 一木崇宏	☎ 688-9807
まるごとケアの家	ホサナホーム 理事 伊藤秀行	☎ 688-9859
宏友会	手稲リハビリテーションセンター サービス課長・古屋芽生	☎ 663-2931
グループホーム	グットケア・宮の沢 管理者 田湯 瞳	☎ 668-8000
誘喜グループ	有料老人ホーム 山の手後楽園 施設長 小林 梓	☎ 616-6766
愛敬園	北愛館 法人本部長 山崎正人	☎ 669-4171
西区第二包括支援センター	副センター長 畑嶋小百合	☎ 661-3929
西区介護予防センター	主任 大西由紀子	☎ 663-2558
宮の沢町内会	会長 中川和彦	☎ 090-1646-7622



宮の沢町内会QRコード



医療と介護の連絡協議会QRコード

町づくり通信は、宮の沢町内会のホームページでご覧いただけますが、印刷物としてのご希望があれば、中川までご連絡ください。



