

2025年度・前期 公開講座(乃木坂スクール)

さまざまな挑戦～想像力と創造力、そして、つなぐ、変える

看取りの文化をつなぐには ～望めば最後まで暮らし続けられる地域を目指して～

(株)ケアーズ白十字訪問看護ステーション

暮らしの保健室

認定NPO法人マギーズ東京

秋山正子

本日の内容

看護師として・がん患者の家族として はじめの一步

在宅ケアの実践に至る地域の状況

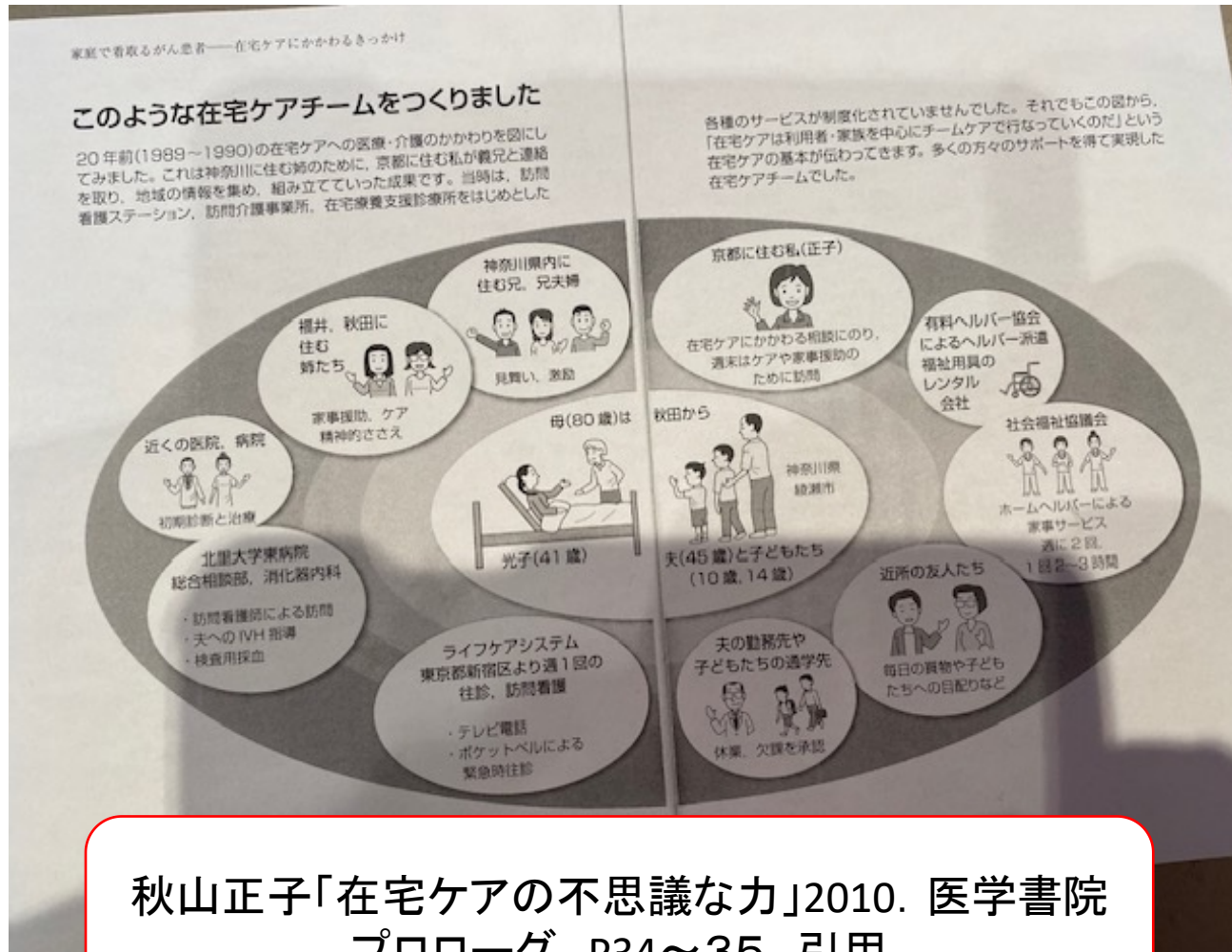
住民の在宅医療を支える新宿区の事業・実践現場からの声を
委員として届ける 行政への働きかけ

これからの地域のニーズに応えるには

インフォーマルサービスも視野に入れて(地域を耕す看護の力)

新しい形の創出;暮らしの保健室・マギーズ東京・ミモザの家

在宅ケアに関わるきっかけ



1989年～1990年

2つ上の姉が40歳で原発不明・末期の肝臓がん 余命1ヶ月と言われ、14歳と10歳の子供と過ごす時間を多くとる為に、左のようなチームを作って4か月半の在宅ホスピスを試みた。
がん患者の家族としての経験が訪問看護の道へいざなう。

看護の可能性と、ニーズを感じた
動機づけの重要性

秋山正子「在宅ケアの不思議な力」2010. 医学書院
プロローグ P34～35 引用

自己紹介を兼ねて

暮らしの中で療養する人・家族
を支えるケアをめざ
す

- ☞ 1992年 訪問看護ステーション制度初年度から、
在宅ホスピスを中心とした訪問看護活動に従事
- ☞ 2001年 母体の医療法人解散により独立・起業（介護保険施行後）
有限会社ケアーズ設立（2006年商号変更株に）
- ☞ 2006年 NPO白十字在宅ボランティアの会 設立
- ☞ 2007年 市民公開講座「この町で最期まで暮らし続けるために」を
自主企画で始める（市民意識の変革を目指す・当事者の登壇）
- ☞ 2010年 NHKプロフェッショナル仕事の流儀に
- ☞ 2011年 戸山ハイツ商店街に「暮らしの保健室」開設
- ☞ 2015年 看護小規模多機能型「坂町ミモザの家」開設
- ☞ 2016年10月 東京都江東区豊洲に、がん患者と家族のための新しい
相談支援センター「マギーズ東京」を開設（チャリティでの運用）
- ・ 2019年 国際赤十字社より第47回フローレンス・ナイチンゲール記章
受章（名誉総裁 雅子皇后より）

2010年2月 「メディカルタウンの再生力」

∞30年後の医療の姿を考える会

第4回市民公開講座

∞英国よりマギーズセンターCEO ローラ・リーさんを招聘

∞2008年11月に初めて知ったマギーズセンターの試み⇒2009年3月に訪英

∞2009年 社会貢献者表彰の副賞で資金調達しCEOローラさん招聘へ(国際通訳の重松加代子さんの交渉・調整を仰ぐ)

∞考えたことを形に→仲間を増やすために呟き続けた

∞当時、日テレの記者鈴木美穂氏が暮らしの保健室に取材に(2014, 5)

本日の内容

看護師として・がん患者の家族として はじめの一步

在宅ケアの実践に至る地域の状況

住民の在宅医療を支える新宿区の事業・実践現場からの声を委員として届ける 行政への働きかけ

これからの地域のニーズに応えるには

インフォーマルサービスも視野に入れて

(地域を耕す看護の力)

新しい形の創出 ; 暮らしの保健室・マギーズ東京・ミモザの家

1980年代から始まる高齢者施策の先駆け

☞寝たきりをなくす試み

☞ 東村山市白十字病院からの訪問医療・看護

☞ 佐藤智DR院長 島田看護部長

☞佐藤智(あきら)DRの新しい試み

☞ 病気は家庭で治すもの

☞ 自分たちの健康は自分たちで守る

☞ ライフケアシステム 互酬制(会員制を基盤とする)

☞曙橋クリニックのはじまり 英先生グループの活動 2000年前より

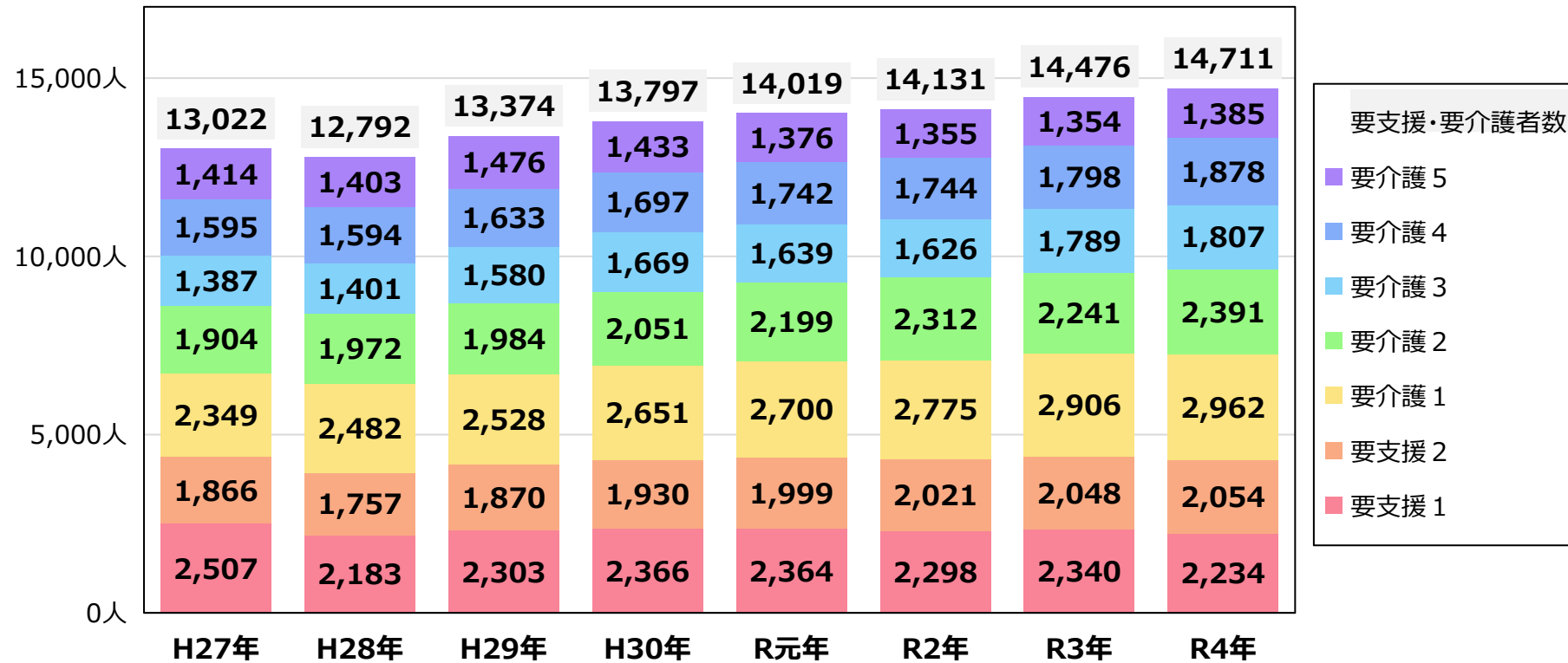
☞歯科診療の在宅での試みも始まる(五島朋幸先生)

急性期病院の林立する新宿区での在宅

- ∞1970年代から始まった、区民健康センターと新宿区医師会の協力
入院できないが気にかかる患者の所に、看護師が医師との連携のもと
で訪問することが始まる
- ∞1992年訪問看護ステーション制度が始まって、区民健康センターとしての
機能は継続(その後、ステーション連絡協議会事務局機能を担う)
- ∞1996年？医師会と区役所の契約が整い、緊急一時入院病床確保事業
が都内では早い段階で、区の事業として実現
- ∞1972年から続く、新宿区地域看護業務連絡会の存在
- ∞2000年～ケアマネット新宿 * 2020年 コロナ対策All新宿ネットワーク
(正式には新宿区新型コロナウイルス対策医療・介護・福祉ネットワーク)

要支援・要介護認定者の増加

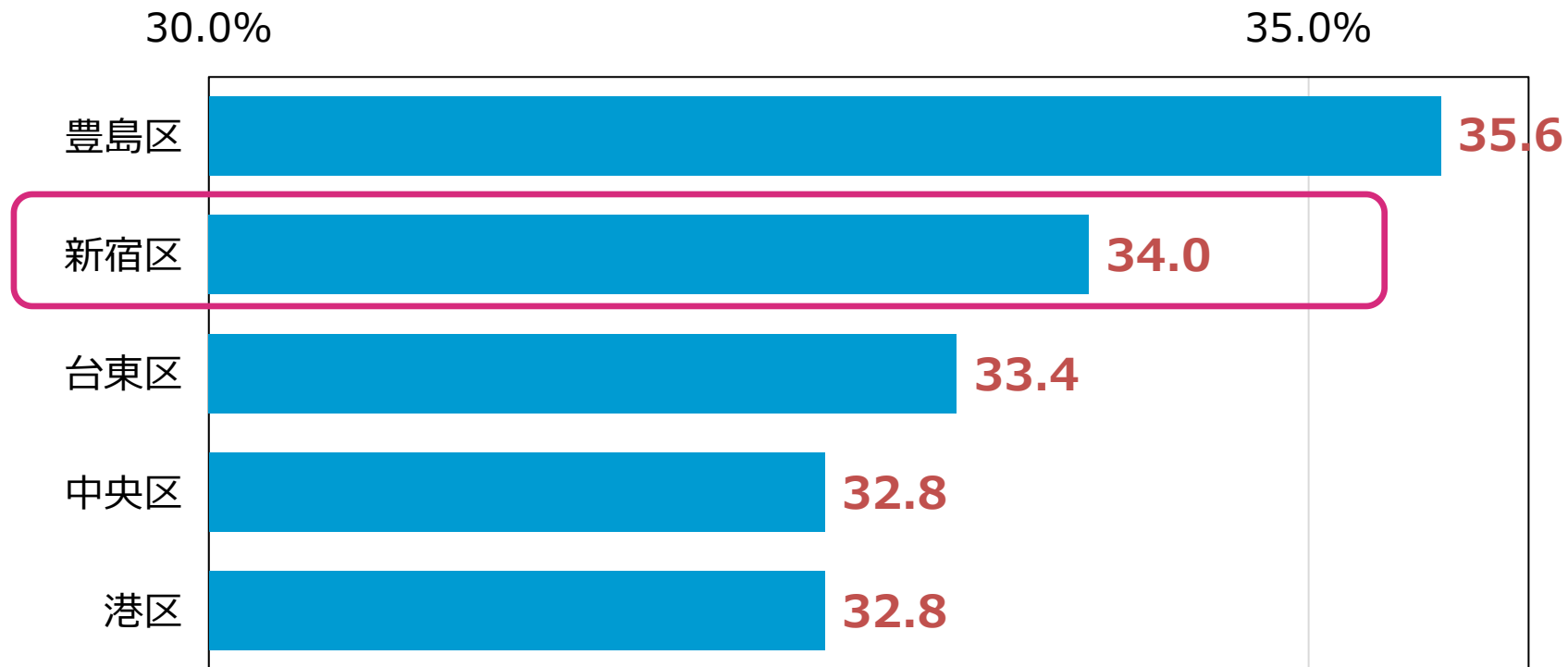
要支援・要介護認定者数は、平成27(2015)年から平成28(2016)年にかけて減少しましたが、以降は令和4(2022)年まで継続的に増加しています。



(各年9月末)

一人暮らし高齢者の割合

新宿区の65歳以上の人口に占める一人暮らし高齢者の割合は34.0%で、23区の中で2番目に高くなっています。



■ 一人暮らし高齢者割合

(2020年国勢調査に基づく一人暮らし高齢者の割合)

新宿区と都営戸山ハイツの概況

新宿区 人口 352,395人) 65歳以上 66,631人
(昨年より+3077人) (昨年より-149人)
高齢化率 **19.3%** 令和7年4月1日現在

都営戸山ハイツ(戸山2丁目)

人口 5,204人 (3,297世帯)
65歳以上 2,777人 令和7年4月1日現在

高齢化率 **53.3%** 令和7年4月1日

53.9% 令和6年4月1日

55.2% 令和4年4月1日

50.1% 平成26年1月1日

46.3% 平成23年7月1日 開所時

空き店舗を
居心地よく改装。
敷居の低い
“よろず相談室”

暮らしの保健室

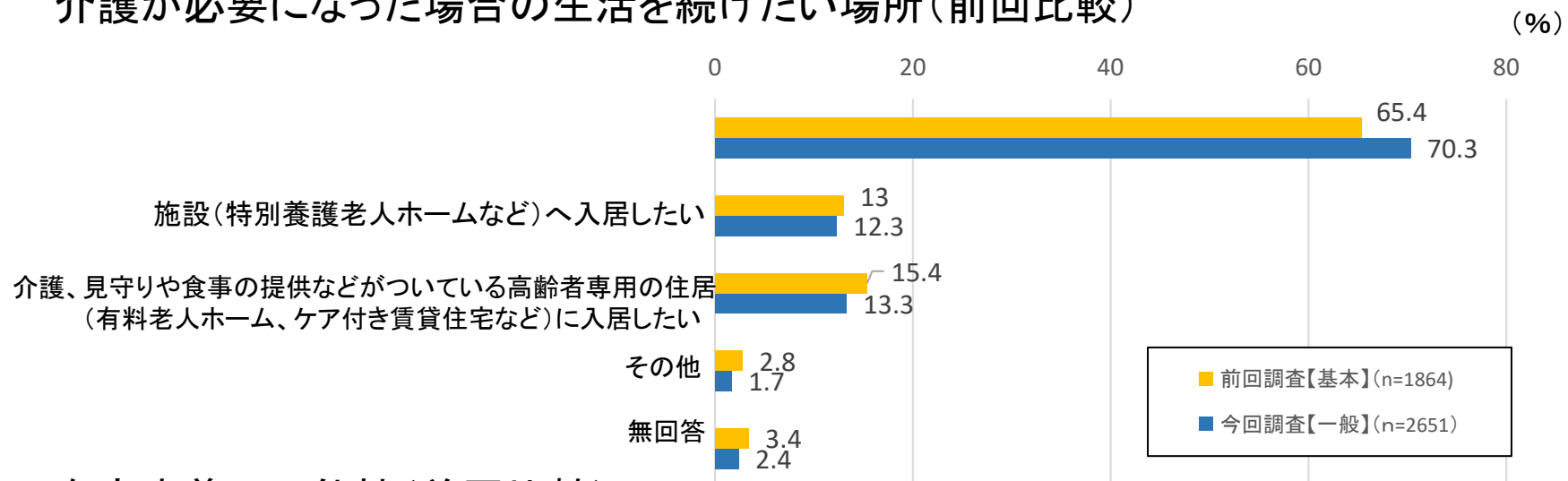
在宅療養を支える区の事業

- ・在宅医療体制の充実（ICT）
- ・在宅医療と介護の交流会
- ・在宅医療・介護資源のリスト（マップ）の作成と連携促進 ★
- ・かかりつけ医機能の推進
- ・かかりつけ歯科医機能の推進
- ・在宅歯科医療の推進
- ・薬剤師の在宅療養への参加促進
- ・緊急一時入院病床の確保 ★
- ・訪問看護ステーション連携促進
- ・摂食嚥下機能支援事業
- ・在宅医療相談窓口 ★
- ・がん療養相談窓口 ★
- ・病院職員の訪問看護ステーションでの実習研修
- ・介護職員の看護小規模多機能型居宅介護での実習研修
- ・多職種連携研修会
- ・在宅療養に関する理解促進
- ・在宅療養シンポジウム
- ・がん患者・家族のための支援講座
- ・在宅人工呼吸器使用者災害時支援事業

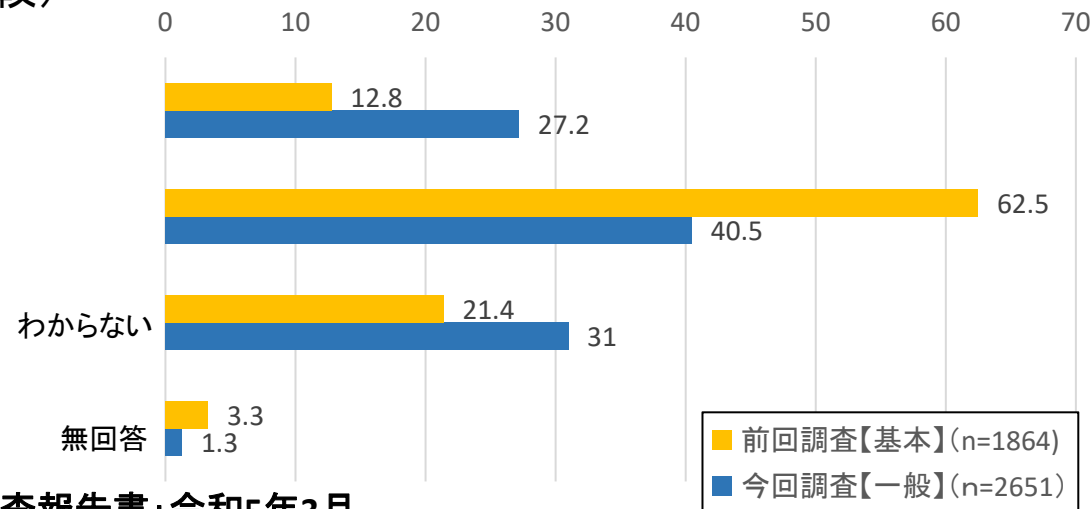
新宿区高齢者保健福祉推進協議会では3年毎に調査を踏まえ施策を検討：体制整備⇒体制充実

介護が必要になった場合の生活場所と在宅療養の可能性について (一般高齢者＋介護予防・日常生活圏ニーズ調査)

介護が必要になった場合の生活を続けたい場所(前回比較)

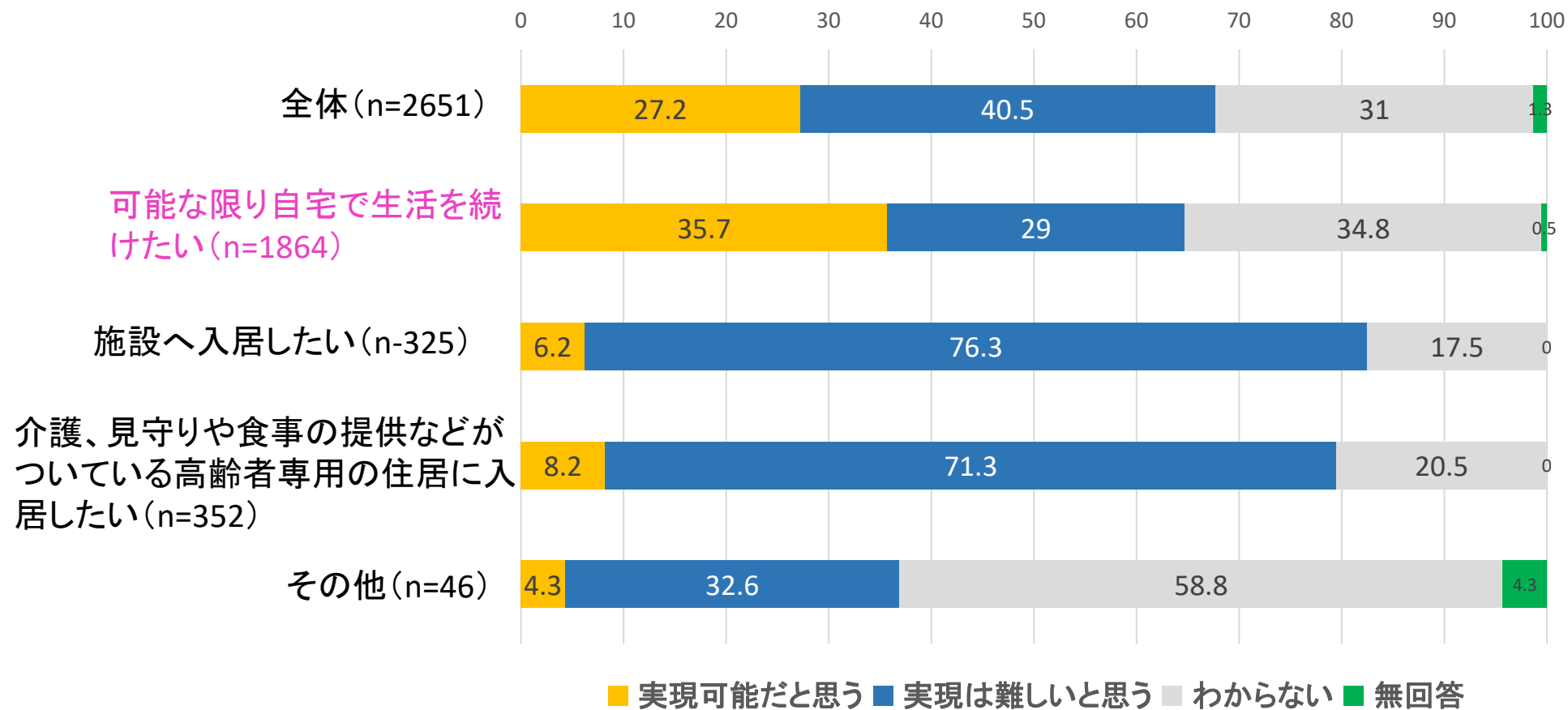


在宅療養の可能性(前回比較)



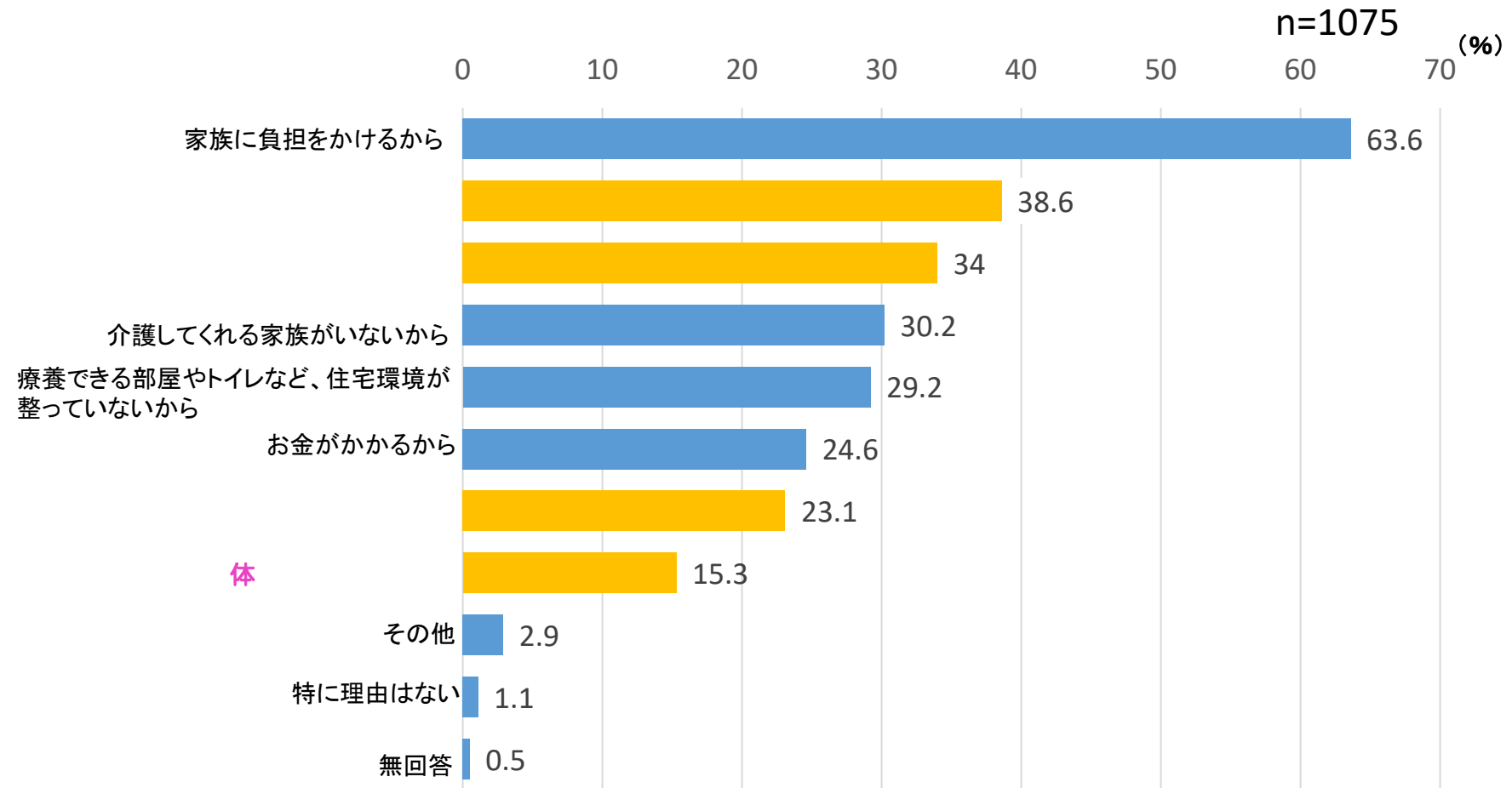
在宅療養の可能性＜介護が必要になった場合の生活場所別＞

（一般高齢者＋介護予防・日常生活圏ニーズ調査）



在宅療養が難しいと思う理由（複数回答）

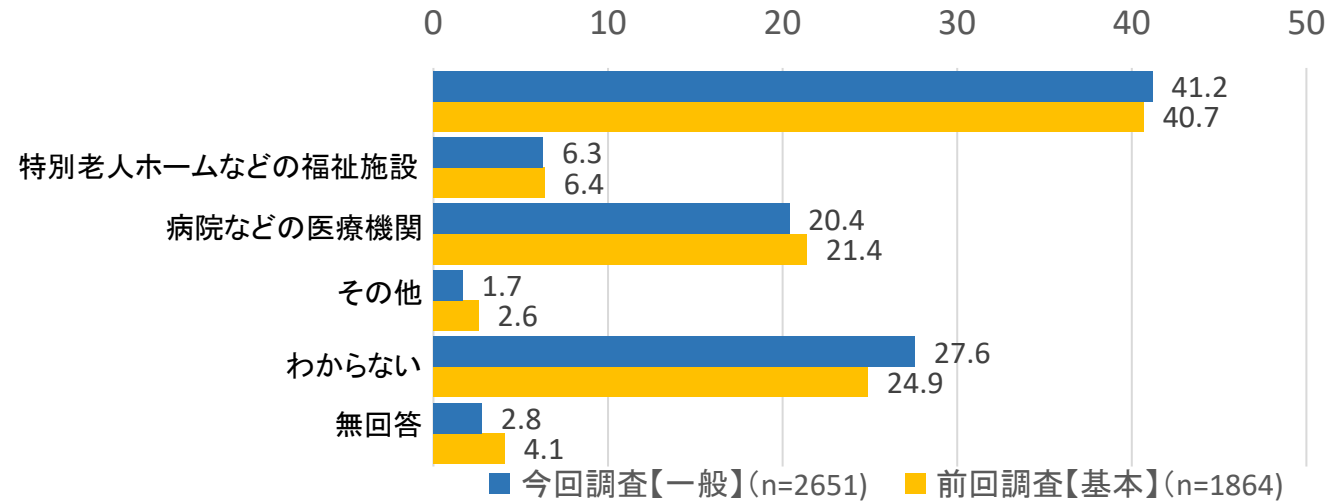
（一般高齢者＋介護予防・日常生活圏ニーズ調査）



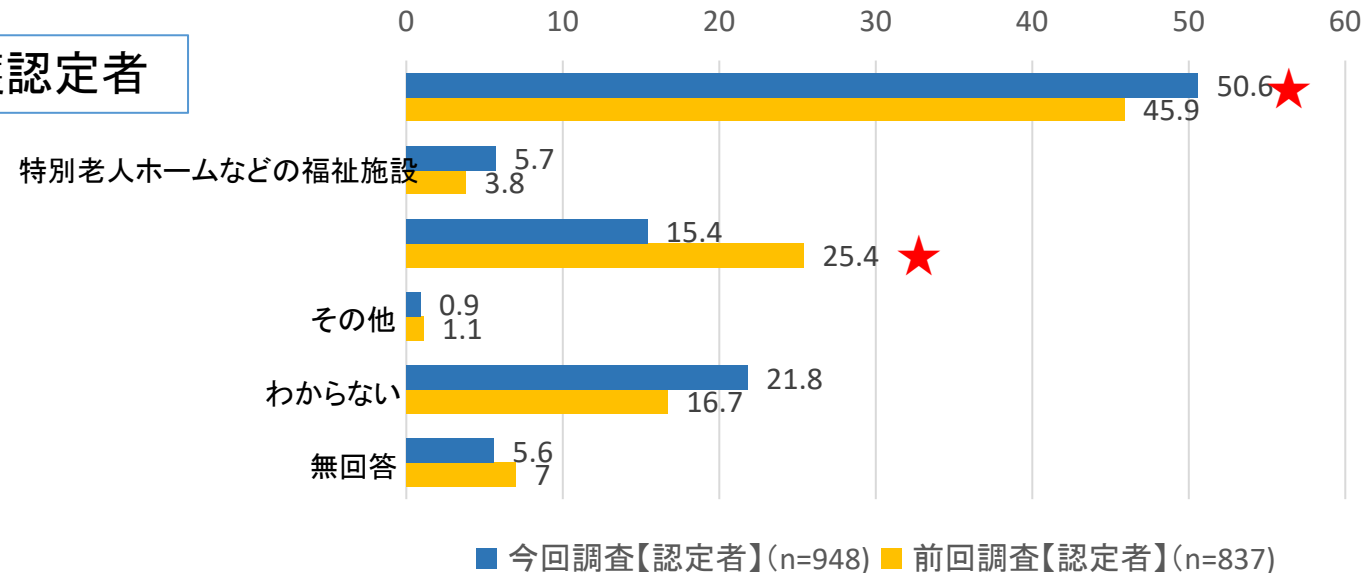
人生の最終段階における医療について(一般高齢者【基本】／要支援・要介護認定者調査)

最期を迎えたい場所＜前回比較＞

一般高齢者



要支援・要介護認定者



秋山正子 1992年から訪問看護 末期がんの姉を最期まで自宅で支え 街の中に、ちょっとした困りごとを相談できるところが、あれば…

モデルを発見！英国マギーズ
2008年
暮らしの保健室 2011年～



撮影：神保康子

プロフェッショナル 仕事の流儀

これまでの放送

これまでの放送
BackNumber

第140回 2010年3月16日放送

どんなときでも、命は輝く 訪問看護師・秋山正子

▶ プロフェッショナルとは ▶ The Professional's Tools ▶ 関連情報



「隣のおばさん」になる

自宅での療養では、医師や看護師が常駐している病院とは違い、さまざまな困難がともなう。秋山は訪問すると、家の中の様子をさりげなく見る。そして、話題にできそうなものを見つけて、話しかける。一見、何気ない世間話。医療者にはいづらいとも言える雰囲気を作る。そうすると、相手が胸のうちに抱えているものを話し出してくれるようになり、そこから病状の悪化をいち早く察知できることが少なくないという。

おだやかな笑顔で話を聞く

NHKホームページより

20年以上の訪問看護実践の中で 見えてきた地域のニーズ



早めの相談窓口

医療を基盤とした
敷居の低い
よろず相談所が必要



- 居心地のいい環境
- ゆったりとした気分でよく話を聞いてもらい
- 一緒に整理できる場所
- 専門職がいる

人生100年時代：健康寿命の延伸と共に忘れてはならないもの

健康寿命のその先を見据えた早目のつながり

救急車を安易に呼ばない住民意識の変革

人生の最終段階を温かく自然なものに
(再度、家族・近隣の参加 + プロのサポート)

健やかに生き抜いた最期を支える地域サービス

厚労省 上手な医療のかかり方 アワード

<https://www.youtube.com/watch?v=06Lv0Bikk6o>

2007年から始めた「この町シンポ」
2020年はコロナで断念
2021年はオンラインで

広報の仕方を変える
新宿区区報で(従来通り)
ツイッターで
SNSを通して
暮らしの保健室から、関連の企業
の方へ

いつもと違った年齢層の方の参加

出演者は、それぞれの所から
クリニックから、訪問看護ステーションから、相談センターから、暮らしの保健室から

あなたのおみとり

☞ <https://omitori.com/>

☞ 家での最期を希望した父と、看取りを決意した母。

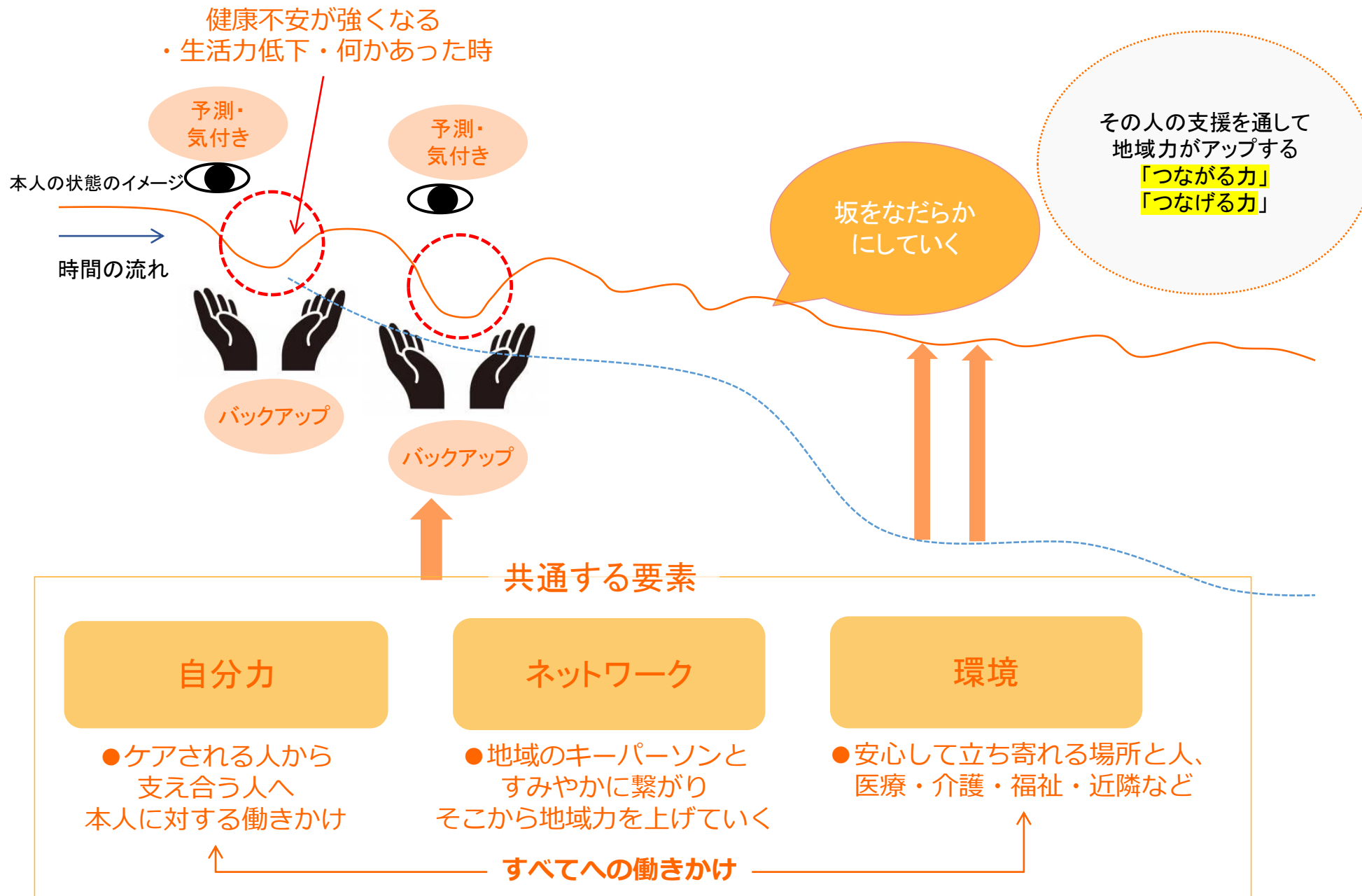
息子のカメラが映し出す、戸惑いと焦燥、驚きと喜び、感謝と労わり……。

生と死に向き合う日々をありのままにみつめたドキュメンタリー

9月14日より公開され、全国のミニシアター等で上映中

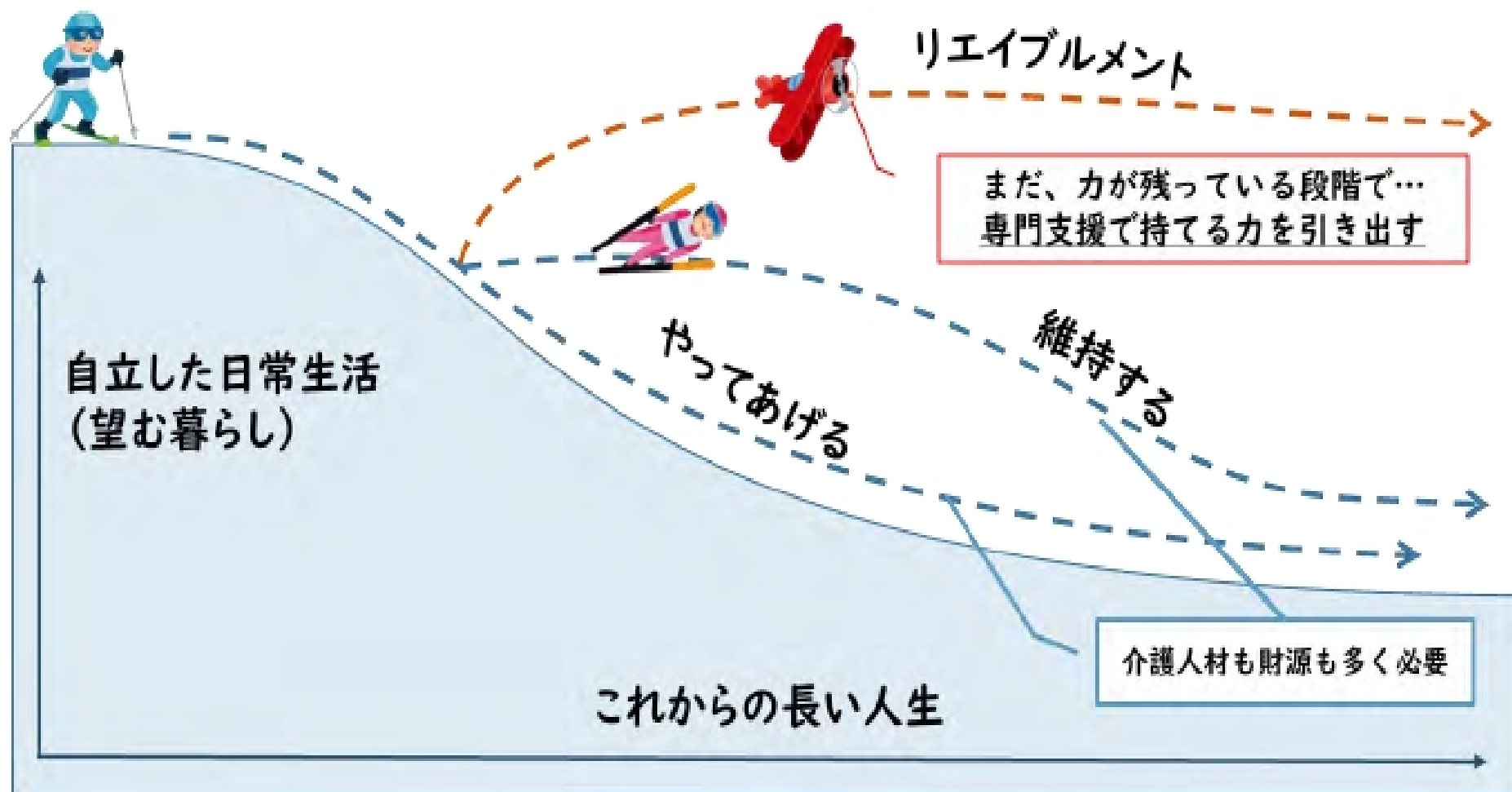
11月30日；良い看取りの日 住民向けに在宅医療の実際とケアの現場を追体験してもらうために映写会を計画 反響あり、再上映予定

大切にしていること



●リエイブルメント Re-ablement 『再び自分でできるようにする』

「望む暮らし」「日常」を再獲得し、自らの力で継続出来る事を目指す



望めば最後まで暮らし続けられる
地域をめざして活動してきたからこそ！

居場所としての保健室

予防の視点を持つ看護活動の発展＝暮らしの保健室

居場所が生まれたら「つながる力」が増してくる

医療・介護サービスと生活支援の助け合い活動とのネットワークをどうつくるか？

「暮らしの保健室」 6つの機能



相談支援の重要性と相談員について

㊦ 令和5年度 第2回東京都社会福祉審議会総会(2024.2.2AM都庁)

「相談支援の重要性と相談員について」

- ㊦ 高齢・障害・子どもなどの相談窓口が整備されているものの、一つの制度では対応できない課題に対応するには、ワンストップかつ包括的な総合相談を受け止められる窓口が必要
- ㊦ 相談窓口で相談するという事は敷居が高いと感じる人も多いと考えられるため、日常的な困りごとや不安を話せる場や居場所があることも重要であり、認知症カフェや、地域の集い・通いの場といった当事者同士の集まりなども地域の大切な資源
- ㊦ 相談窓口が整備されても、自らその窓口につながらない人もいます。
- ㊦ 複雑化・複合化した多様な課題を受け止め、本人が主体的に課題解決を図られるよう支援するためには当事者一人一人に寄り添い、伴走しながら支援し、他機関と連携していく視点が重要であり、相談窓口での「相談支援」の機能の強化が求められている。

本日の内容

看護師として・がん患者の家族として はじめの一步

在宅ケアの実践に至る地域の状況

住民の在宅医療を支える新宿区の事業実践現場からの声を
委員として届ける 行政への働きかけ

これからの地域のニーズに応えるには

インフォーマルサービスも視野に入れて(地域を耕す看護の力)

新しい形の創出; 暮らしの保健室・マギーズ東京・ミモザの家

がん相談支援窓口から地域のサービスチーム に繋がり、諦めていた在宅看取りが実現

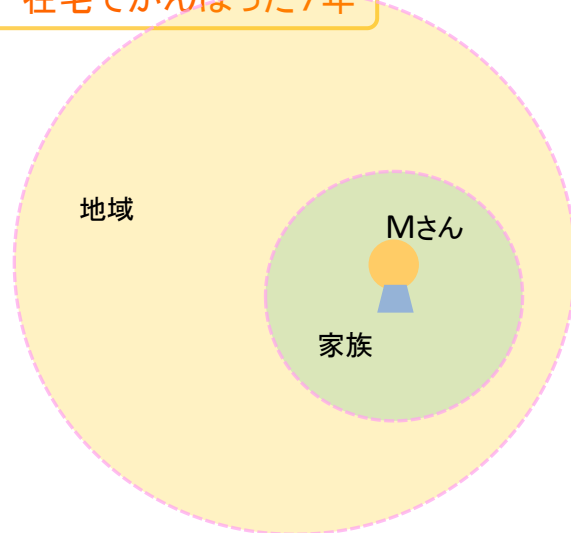
思わぬ形で在宅に
お帰りなさい、みっちゃん

コロナ禍での在宅看取り
地域が動いた事例紹介

Mさん

- 94歳 女性 （相談者は娘さん）
- モットーは「いつまでも青春」
- 認知症がありながら、長らく娘夫婦と二世帯住宅暮らし（在宅ケア7年）
- 有料老人ホーム入所
- 相談1ヶ月前にグループホームに入所
- 発熱で救急搬送
- 嚥下性の肺炎との診断＋大腸がんが見つかる（ターミナルステージ）

在宅でがんばった7年



在宅介護が困難になった要因 使いじりなど
娘さん「限界を感じ」 Mさん有料老人ホームへ



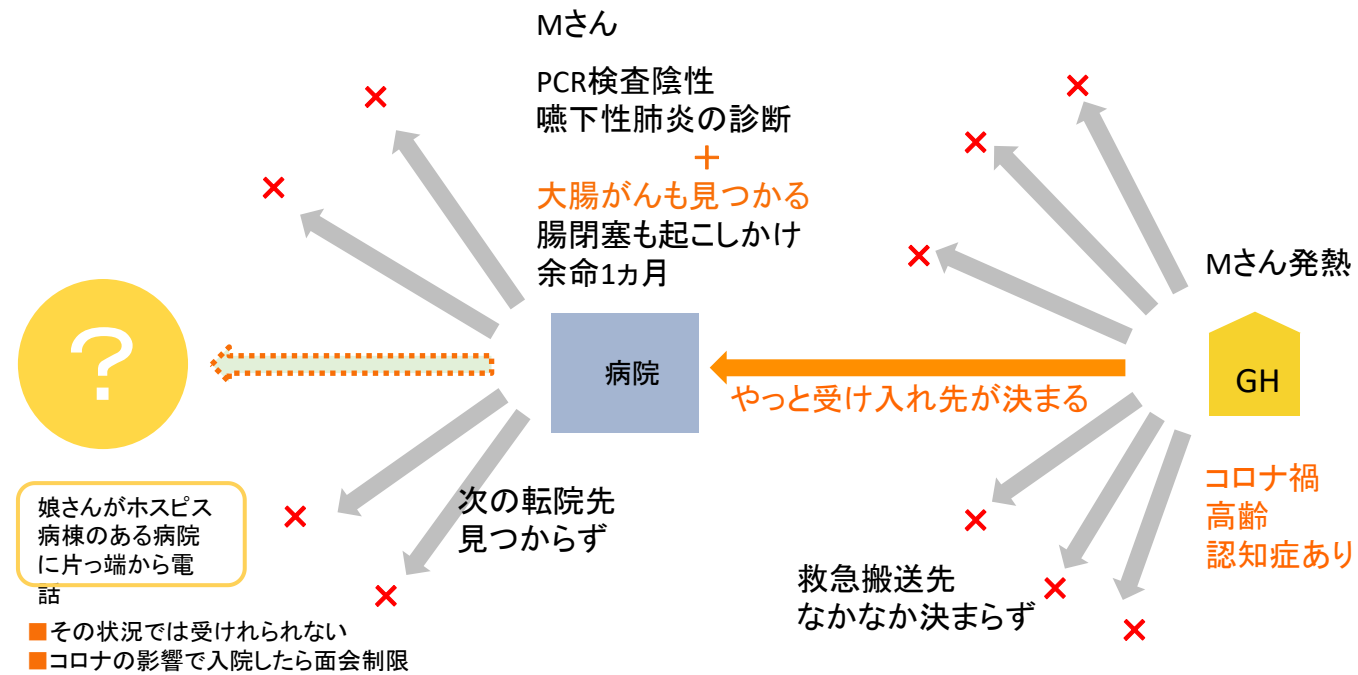
様子を觀にいくうちに

でも、これでいいのかなあ・・・



区域内のすべてのグループホームを訪ね歩いて決める
Mさんグループホームへ

新型コロナウイルス感染拡大中の時期の発熱



困ったご家族が相談

2020.5月
がんで余命1ヵ月
嚥下性肺炎治療後の転院先がみつからない。

情報を探し続けるご家族

ホスピス病棟のある病院
■その状況では受けられません
■コロナの影響で入院したら面会制限があります

がんに関するさまざまな話ができる
NPOの相談所へ“駆け込み電話”

相談を受けた看護師
話をよく聞き、在宅の選択肢を示し、必要な情報提供も。

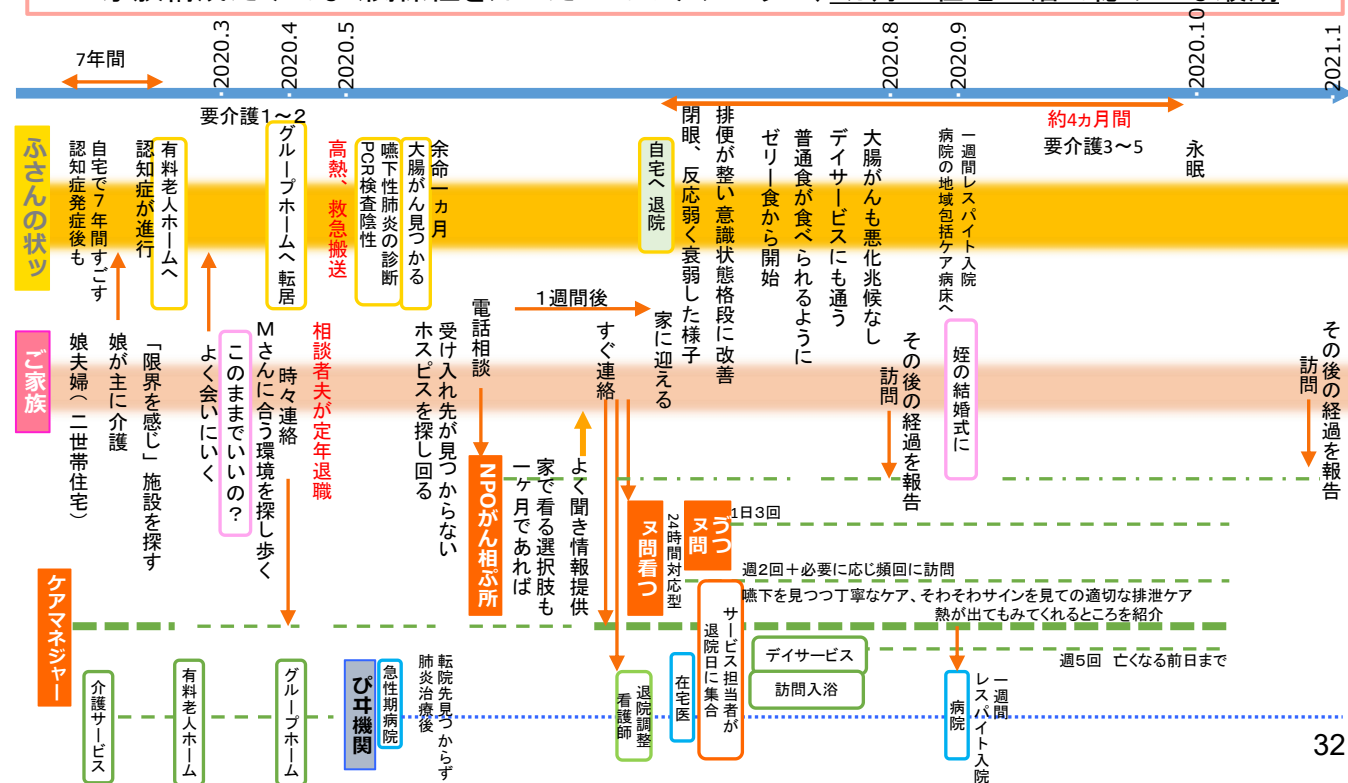
相談を受けた看護師
「あと1ヵ月」ということでしたら、病院から家に連れ帰って最期を悔いなく看るというのも一案ではないでしょうか

ご近所の24時間体制の訪問看護ステーション
の情報を提示し、
「こうしたところに相談をしてみても？」
「でも、くれぐれも無理なさいませんように」

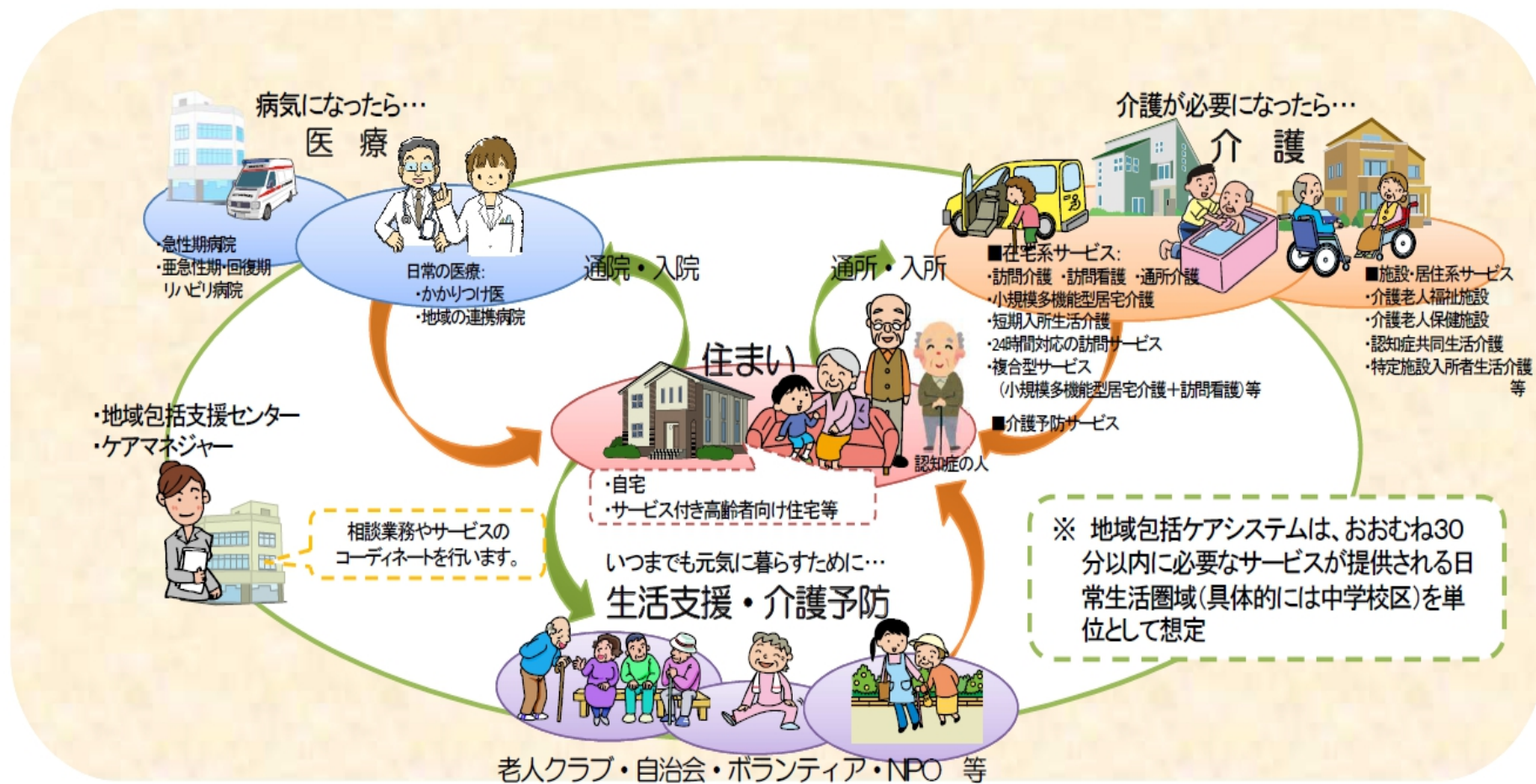
見立て

■娘さんは在宅介護経験10年弱の“ベテラン”
■何事も、自分の足で確かめに行くパワーの持ち主
■今回もこうして片っ端から情報を集めている
■施設入所前のケアマネジャーとも時々連絡を取っている状況

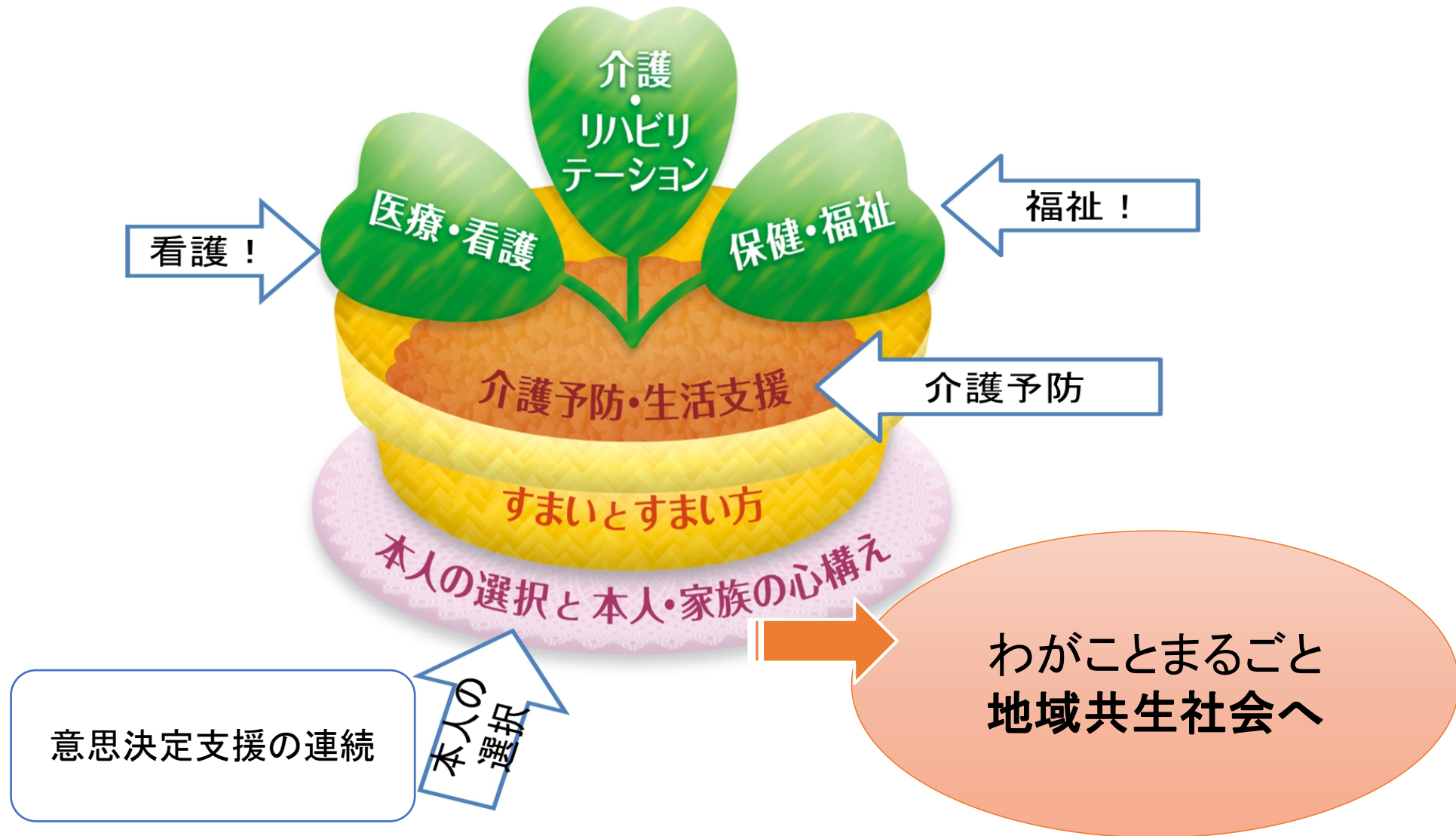
- 娘さんの取った行動: すぐにケアマネジャーと訪問看護ステーションに連絡。
- 病院の退院調整看護師にも関わってもらい、1週間後にはMさん退院
- 家族構成だけでなく関係性を知った上でのケアプラン、4か月の在宅生活で穏やかな最期



地域包括ケアシステムの姿



地域包括ケアの植木鉢(進化型)
土台は本人の選択と本人・家族の心構え



地域を理解する・地域で理解される

☞地域で理解される

訪問看護活動を通して、望めば最後まで暮らせる街・地域に

- 相談ができる相手と認知される
体験が活きる選択の意思決定支援

☞看取りを経験した家族が、その時に集まって手助けをしてくれた専門職（医療・介護サービスとしての利用）とのチーム作りがなされたことを体験

☞地域の中で、住民として手伝えることはないかと意識が変わる

☞ボランティアが自然発生的に生まれてきた

第158回 暮らしの保健室 勉強会 今回のテーマ

大都会で100歳過ぎの一人暮らしを支える ～地域の輪に専門職が加わる時～

内 容

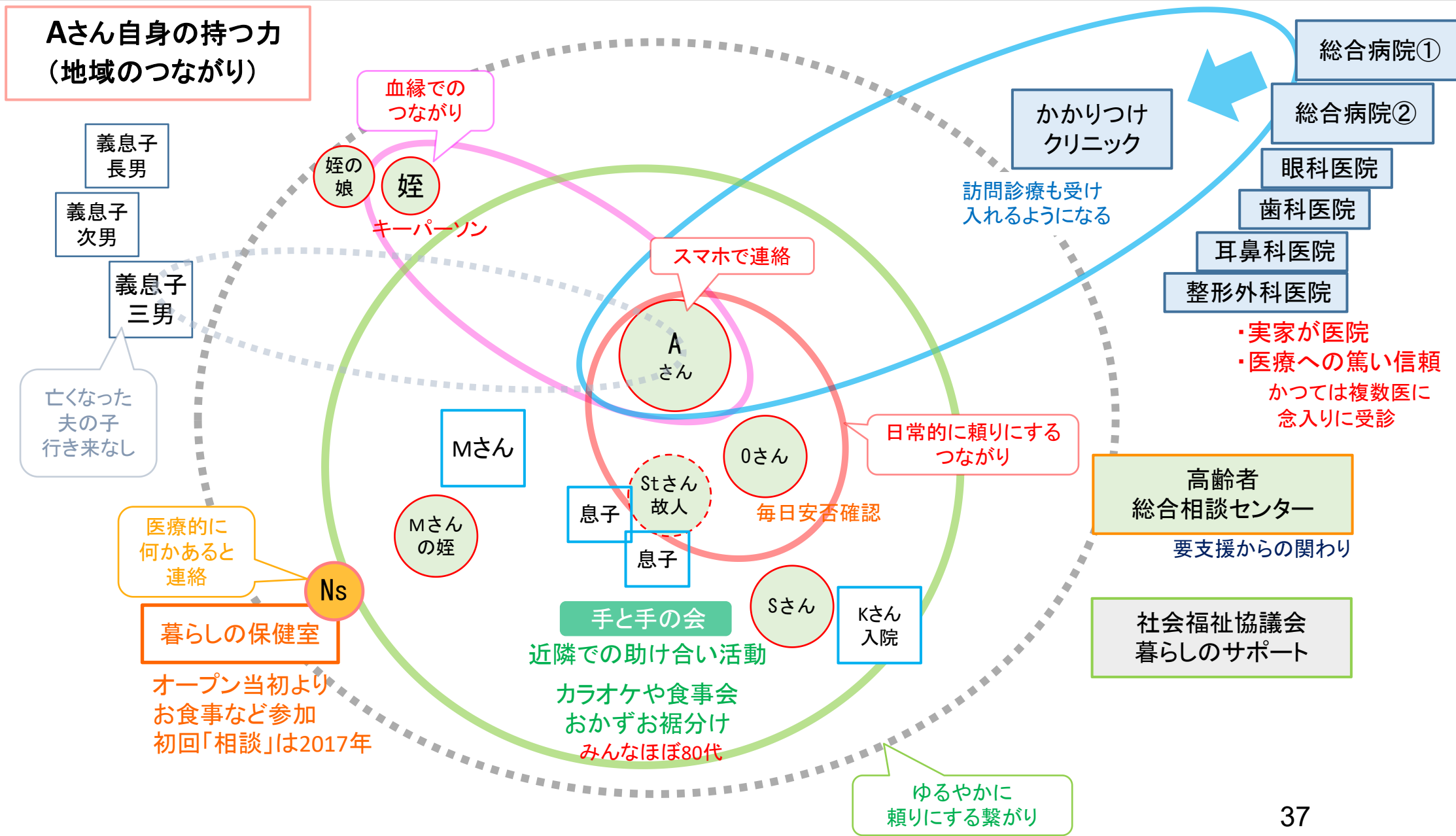
40年以上、区内で一人暮らしをして101歳を迎えた女性。自分の力に加えて近所の繋がりや、定期的な受診、そして90代後半からは介護保険サービスも利用しながら生活をしてきました。近年は夏の脱水の心配や、年相応の心不全の症状も出始めたため、家で最期まで暮らしたい女性を見守り、支え合ってきたご近所さんと、フォーマルサービスの連携がより重要になってきました。

101歳の女性を中心に育まれた地域の輪に加わる形となった、在宅医療や看護、介護の専門職は、どのような視点をもって参加をしていけばよいのでしょうか。

大都会に醸成された地域力を生かすケアを、一緒に学びませんか？

コーディネーター：秋山正子（暮らしの保健室 室長）

大都会で100歳過ぎの一人暮らしを支える ～地域の輪に専門職が加わる時～



大都会で100歳過ぎの一人暮らしを支える ～地域の輪に専門職が加わる時～

Aさんに訪れた転機 100歳～101歳ごろ

元々自室での転倒は多かった

2022年10月 デイサービス 利用開始

2022年11月 訪問診療、訪問看護 利用開始

2024年4月

2024年6月

2024年7月

2024年8月

2024年9月

・

・

・

2025年1月5日

約1週間後

本人

心不全と脱水 相次ぐ

台所で転倒

がんばってベッドサイドまで這っていく

早朝 ご近所さんにスマホで発信
姪にかけようとして間違い電話した相手が
きてくれて朝まで一緒にいてくれた

ご近所

日常的に相談や
話し合いをする関係

ご近所さんで今後の話し合い

ご近所さんで今後の話し合い

ご近所さんで今後の話し合いを行う
→本人「家にいたい」

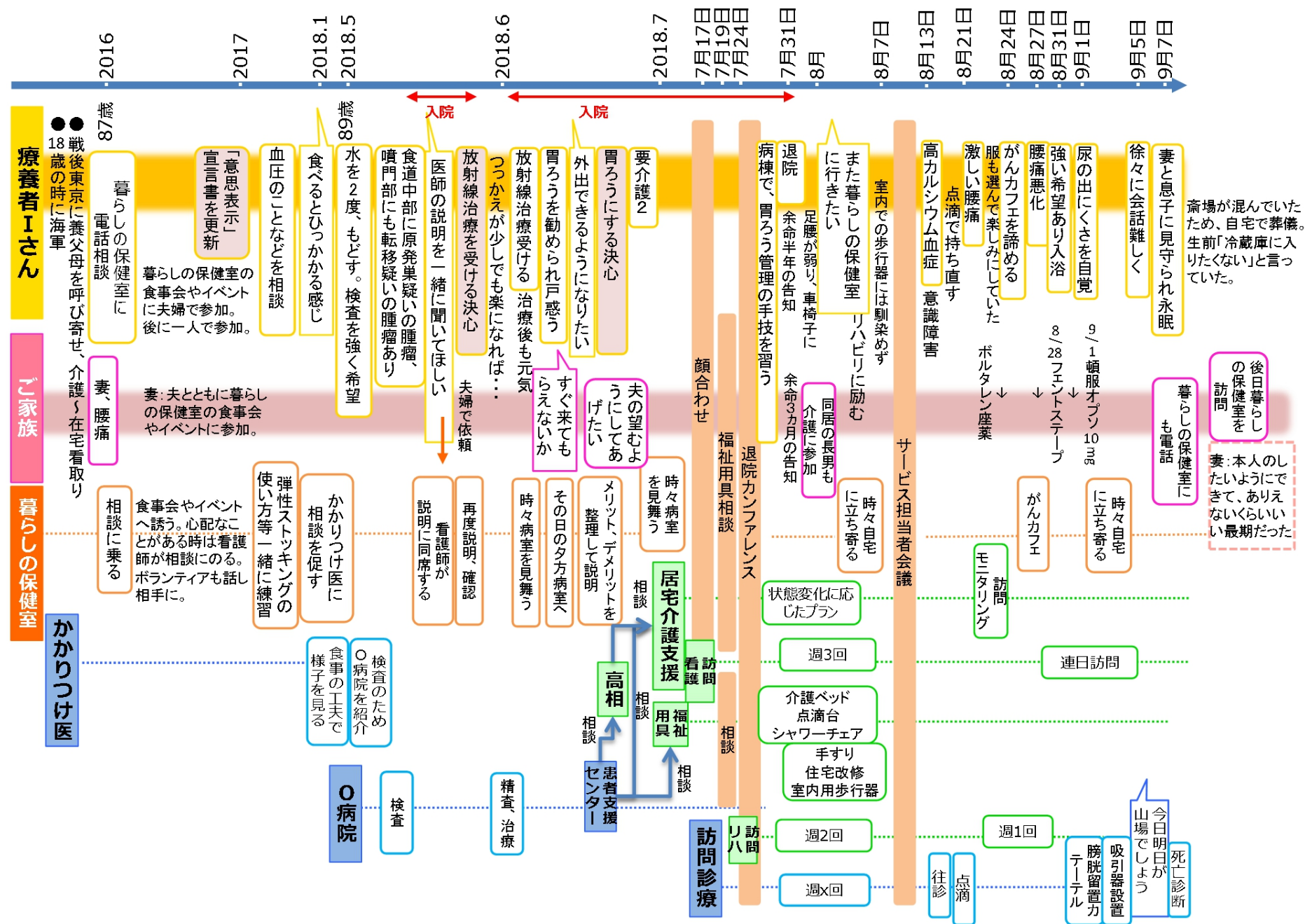
ご近所さんで今後の話し合い
@暮らしの保健室

フォーマルサービス

ケアマネジャー交代

ここから
ケアマネジャーも
話し合いに参加





地域を理解し、仲間を増やすには？

暮らしの保健室ができるプロセスの中で
「つながる力」を引き出す機会に

居心地の良い居場所
安心できる場所

インフォーマルサポートをもっと身近なものに

都営戸山ハイツアパート案内図

所在地 新宿区戸山二丁目33番ほか



2011.04.26撮影

東京都都市整備局 東京都住宅供給公社新宿営業所



2011.04.26



2011.04.26

「暮らしの保健室」 工事のお知らせ

工事にともない 近隣のみなさまにはしばらくのあいだ
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど
よろしくお願い申し上げます

所在地：戸山ハイツ 33 号棟 1 階

工事期間：4 月末～6 月下旬

7 月 1 日オープン予定

「暮らしの保健室」とは？

- 1) 看護師や社会福祉士、その他の地域の医療状況を熟知した相談員が団地にお住まいの皆様ほか、地域の方々からの健康や生活の相談に応じます。
- 2) 医療コーディネーターとしての機能を持ち、在宅医療も理解した看護師が退院の相談にのり、調整にあたります。
- 3) 地域包括支援センターとも連携し地域のみなさまを支援する窓口となります。

お茶を飲みながら話せる談話室や相談コーナーなどのある、地域のみなさまに開かれた空間です

概 要

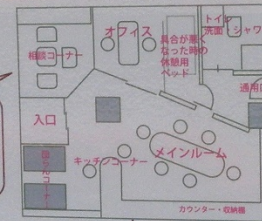
所在地（2011 年 7 月完成予定）

東京都新宿区戸山 2 戸山ハイツ 33 号棟 1 階

元書店の空きスペースを改装

内部面積約 71 m²

医療機関等の検索
コーナーも設置予
定です



見取り図

お問い合わせ

（株）ケアーズ 白十字訪問看護ステーション

住所 東京都新宿区市谷砂土原町 2-7 ディアコート砂土原 204

電話 03-3268-1815

e-mail : hakujuji@muse.ocn.ne.jp

ボランティアスタッフが
お迎えします！

2011.04.28



2011.06.11



2011.06.15





2011.06.27



NHKスペシャル

新宿“人情”保健室

老いの日々によりそって

取材チーム
4ヶ月の密着取材
NHK スペシャル
2014年に放送



9月7日(日) 総合 21:00～

担当 制作局 経済社会情報番組部

戸山未来・あうねっと 設立2周年記念講演&シンポジウム

第6回東京家政大学女性未来研究所シンポジウム

恐るべし!

住民の底力で みんなの居場所づくり



あなたが主役! わたしも主役! 戸山ハイツで取り組む通所型住民主体サービス事業

6/23 日 13:30~16:00 会場: 戸山生涯学習館1階ホール (新宿区戸山2-11-101)
●参加費無料 ●定員100名 (事前申込不要)

新宿区通所型住民主体サービス事業
《カフェあうねっと》がスタートして1年!
順調に参加者も定着してきました! 同時に課題やさらなる夢も!
地域ぐるみで一緒に考えてみませんか?



カフェあうねっと

新宿区通所型住民主体サービス事業として
毎週土曜日 10:30~12:00 開催して
います。前半は「ふまねっと運動」、後半は、
カフェタイムと自由参加で絵手紙、歌声
喫茶、脳トレクイズ、読書会などを楽し
んでいます。(会場: 戸山ハイツ4号棟1
階の戸山いつきの社・地域交流スペース)



記念
講演

人生100年時代の生き方上手・
支え合い上手

樋口恵子 所長
東京家政大学女性未来研究所所長



少子高齢化、介護、女性の生き方にメッセージを発信。最
近の著書に『その介護難題、おまちなさい』(新潮社 2017)。

●地域ぐるみのシンポジウム

「安心して老いることができる戸山ハイツを!」の
気持ちでスタートした「戸山未来・あうねっと」。
「カフェあうねっと」を通じて、いろいろなことが
見えてきました。
樋口恵子先生を囲み、地域包括支援
センター、自治会の方々と一緒に
話し合います。

コーディネーター
秋山正子さん
「暮らしの保健室」室長



新宿区で20年以上にわたり訪問看護事業を実施。2011年戸
山ハイツに「暮らしの保健室」を開設。2015年9月「看護小説
家多摩川ミヅの森」10月「マギーズ東京」を豊洲にオープン。
令和元年フローレンス・ナインティーン誌に記事を受賞。

共催: 戸山未来あうねっと / 東京家政大学女性未来研究所 / 暮らしの保健室 / 戸山生涯学習館
後援: 戸山ハイツ4自治会 (南地区自治会、東地区自治会、北地区自治会、西地区自治会)

ふまねっと運動の
参加者の平均年齢**87.2歳**

なんだか、土曜日が楽しみ!



参加費1回
100円

カフェ あうねっと

ボラン
ティア
募集中!

お楽しみ
プログラム

ふまねっと運動、
カフェタイム、
参加自由の
音楽・趣味・創作



会場

戸山いつきの社(戸山ハイツ4号棟)

毎週土曜日 10:30~12:00 (7月は6日、13日、20日、27日)

「カフェあうねっと」のお問い合わせ: 3553-5228(戸山いつきの社・石川)

ふまねっと運動とは?

50cm四方のマス目のできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩
く運動です。いろいろなステップを「学習」しながら歩行のバランスをとりながら歩くので、
介護予防、認知症予防の効果も期待されています。(開発者: 北海道教育大学の北澤一利先生)。



戸山ハイツ以外の方でシンポジウム参加ご希望者
はメールでお申込みください。

東京家政大学女性未来研究所 (東京都板橋区加賀1-18-1)

josei-mirai-project@tokyo-kasei.ac.jp

「6月23日シンポジウム参加希望」と明記し、お名前・ご所属・ご住所・
電話番号を書いてお申込みください。

共催: 戸山未来・あうねっと / 東京家政大学女性未来研究所 / 暮らしの保健室 / 戸山生涯学習館 後援: 戸山ハイツ4自治会



●東京家政大学 女性未来研究所: 「東京家政大学女性未来研究所」は、進学精神である「自主自律」の道を歩み、生活信条である
「愛護・勤勉・敬明」を実践できる女性を育成するとともに、グローバル時代にふさわしい女性の社会貢献を追求することを目的として、
2014年4月より当大学板橋キャンパスに設置されました。初代所長として樋口恵子名誉教授が就任いたしました。

●暮らしの保健室: 「暮らしの保健室」は、学校に保健室があるように町の中にも気軽に健康相談ができる保健室という思いで、秋山正子氏を中心
に2014年戸山ハイツ33号棟に誕生しました。秋山正子氏の思いは多くの共感を呼び、「暮らしの保健室」は全国各地に19カ所設立されています。



もうすぐ運営メンバーに加わる新人さんを紹介します！

カフェの中断で足止め状態になっているおふたりですが、皆さんとの出会いを楽しみに待っています。

橋爪 由紀
はじめまして、グループホームつじで働いています。介護士10年目、秋のケアマネジャー試験にむけて勉強中です。30過ぎてリウマチとうつ持ちになったおかげで、自分の脳や身体が思い通りにならないことを実感しつつ人間のこと、特に認知症をもつ人について知っていくこと、利用者さんや同僚と一緒にいることを楽しみながら働かせていただいています。
山口県下関市出身で、醤油も味噌汁も甘めの味付けが好きです。食べるのと歌うのと会話するの大好きです。夫は「がんばれ！ぶそんくん」という名前で笑い芸人をやっています。売れないので良かったら仕事をください。ライブでネタをしたり、FM うらやすでラジオ番組を放送しています。スタジアムMCの経験や長い塾講師経験もあるのでいろいろ使えま〜す！



ぶそんくんの
ホームページ
<https://busonbuson.jimdofree.com/>

再び、カフェの再開、笑顔も満開に向けて…

7月18日カフェ再開のはずが感染者急増で直前に1週間の延期。翌週もその勢い止まらず、再び「当分の間、中止」という事態になりました。
7月17日から10日間の新宿区の感染者は338人（1日平均34人）いたので「夜の街と若者の街、新宿」は諸悪の根源のようにになりました。そして9月。8月25日から10日間の感染者は110人（1日平均11名）と3分の1になりました。

『風間さんのこと』
昨年、西地区自治会の会長2人を『キッチンカフェ』に招待しました。その1人が風間さん。あうねっとの活動に共感してくれたので、この春に協力者のお願いをしたら即、OKの返事がきました。7月が初参加のはずでしたが急遽中止で幻になりました。
風間さんは品川区で生まれ、美術学校卒後、働き盛りがフル経済期と重なったのでモーレツに働いてきました。印刷、出版、通販、テレビの仕事を経て自分の会社を興しました。出版と通販、風水の会社で風水は台湾に留学して身に付けました。デパートにも営業して三越や高島屋、松坂屋に風水コーナーを出店して占いブームの先駆けにもなりました。
「あうねっとは仕事の実験を活かして、『名所や世界遺産のDVD上映会』や『誰でもできる風水教室』など、何かお役に立ちたい」そうです。



石鹸セットを全員配布！

今回は「たより」に石鹸セットをつけて全員配布します。戸山ハイツの方は1週間前に同じ品物を全世帯配布してもらっています。ハイツ以外の方は初めてなので2セット配ります。無償配布したのはハビタット・ヒューマニティ・ジャパンです。普段は開発途上国や難民キャンプで住宅に困っている住民の住環境の改善に取り組んでいます。国内でも高齢や障害で住環境に困っている方の支援や東日本大震災や熊本豪雨などの被災地支援に取り組んでいるNPO団体です。事務所が所管にあるので新宿の住環境の改善にも力をいれたいそうです。



と書いていたら10月から再開です。よく年齢を聞かれるので教えると「おジちゃんもサッカーできるの」と言われます。そこでリフティングを10回やって見せます。それ以上はやりません。10回しかできないことがばれるからです。でも「わぁ〜」という歓声とともに子供たちの目が輝きます。「ふまねっ」とのハイタッチと同じ歓声と目の輝きです。10月にはカフェを再開したいものです。（矢沢）

あうねっ
たより



第9号

高齢者総合相談センターです！
シスターズの Gotoトラベル
キャンペーン・その2
アマビエ絵手紙の反響
まだ見ぬ2人の賛同者

こんにちは、若松町高齢者総合相談センターの大瀧です。あうねっの皆様にはいつもお世話になっております。
最近是谁と話してもテレビをつけても、話題は相変わらずコロナコロナで何だか嫌になってしまいますね。あうねっの方が好きな人たちにとっては、寂しい日々が続いています。ただ、コロナはすぐに収まるものではなくそうなので、今後はどう付き合っていくかも大事です。また集まることができる日はやりますので、その日にきちんと参加できるように元気をキープしておきましょう。

様々なコロナ対策

当センターにおけるコロナの影響ですが、センターは日頃から「高齢者の方で何か困ったことがあれば、何でもご相談ください」とうたっているため、まずは、窓口は必ず開けておくようにしようと考えました。建物があるシニア活動館が閉館になっても、在宅勤務が盛んになった時も職員を交代制にして対応しました。そして、対応の仕方も少しずつ変化してきました。やはり手洗い、うがい、マスクの基本セットから密を避けることを頭に入れるようにしています。
最近私たちのセンターにいらした方はお分かりだと思いますが、窓口や職員の間は透明なアクリル板や天井から吊るしたビニールで飛沫が直接あた

らないようにしています。

また、ご自宅への訪問も電話で変われるものはそうさせて頂き、訪問の際はマスクはもちろん、長居しないように心掛けています。訪問されるのは怖いという方は配慮していますが、やはり顔をみることで安心できます。マスクに関しては、職員は当然マスクをつけますが、訪問先の皆様は家の中からマスクをつけていないこともありま

高齢者とコロナの影響

さて、相談の内容で気になるのは、家に閉じこもってばかりは駄目と分かっている、もしも良いのか分からないといったものです。緊急事態宣言が出されていた時などは不要不急の外出は避けようとか、買物の回数を減らしましょうと様々な所で言われていました。高齢者の方は、若い世代に比べてまじめに守る傾向がみられます。今まで動いていたものをやめようとして衰えてくるのが体の不思議で、いわゆるフレイルと言われる筋力や活動が低下している状態に近づいてしまっています。そして、人と会わないことは、自然と会話も少なくなり、笑顔も少なくなります。閉じこもりにつながったり、認知症の予防から

考えてもよくありません。体もそうですが、こころの問題がとても心配です。

そう考えると、あうねっは週に1回ですが、行けばシスターズや若い学生さんやいて、「イエーイ」とハイタッチ。自然と笑顔がこぼれます。閉じこもりとは真逆の場所だったのでですね。では、あうねっが再開しないとどうしようもないのか、ということという訳ではありません。できることはありますよ。

コロナと向き合う生活

ラジオ体操や「いきいき体操」や「しんじゅく100トレ」もあります。ただ、これは毎日行うと結構大変だったりします。テレビを観ながら座って足先やかかとを上げる運動を少しやってみる。これだけでも続けられは運動になりますよ。そして、晴れている日は人混みを避けて家の周り一周する。できればその間に一人でも良いので声をかけてみる。家から一度でも出ることが重要になります。

あと、意外と忘れがちなのが、食事をきちんと食べることと歯磨きです。これを守るだけでもコロナうつ対策になると思います。そして、一番伝えたいのは、何か困った時に話せる人を作ることです。ご家族、お医者さん、近所の人。誰でも良いと思います。浮かばなければ高齢者総合相談センターを是非入れてください。よろしくお願いします。新型コロナの影響で生活自体が変わっていくことは間違いありません。力を合わせて乗り越えていきましょう。

若松町高齢者総合相談センター
所長 大瀧 顕一



ご相談ください

高齢者総合相談センター⇒
地域包括支援センター

私的に集まり始めたグループを、
お互いに支援し、支援される関係に

本日の内容

看護師として・がん患者の家族として はじめの一步

在宅ケアの実践に至る地域の状況

住民の在宅医療を支える新宿区の事業実践現場からの声を
委員として届ける 行政への働きかけ

これからの地域のニーズに応えるには

インフォーマルサービスも視野に入れて(地域を耕す看護の力)

新しい形の創出; 暮らしの保健室・マギーズ東京・ミモザの家

広がる暮らしの保健室 全国の仲間たち

1. 北海道鹿追町／訪問看護ステーション・かしわのもり
2. 北海道沼田町／なかみちカフェ・暮らしの保健室
3. 北海道札幌市／札幌市立大学 まちの健康応援室
4. 秋田県秋田市／おらほの暮らしの保健室in秋田大学
5. 秋田県由利本荘市／あきた森の保健室
6. 岩手県盛岡市／暮らしの保健室もりおか
7. 山形県山形市／やまがた在宅かんごねっと
8. 宮城県大崎市／穂波の郷クリニック
9. 埼玉県草加市／みんなの保健室 陽だまり IN 草加
10. 埼玉県幸手市／在宅医療連携拠点「菜のはな」
11. 東京都新宿区／暮らしの保健室
12. 東京都江戸川区／暮らしの保健室 かなで
13. 東京都東久留米市／ふらっと相談室
14. 東京都杉並区／荻窪 暮らしの保健室
15. 東京都三鷹市／暮らしの保健室みたか
16. 神奈川県川崎市／プラスケアプロジェクト 暮らしの保健室
17. 神奈川県藤沢市／こころまち 暮らしの保健室
18. 神奈川県藤沢市／ナースケア 暮らしの保健室
19. 愛知県名古屋市／なごやか暮らしの保健室
20. 愛知県豊明市／ふじたまちかど保健室

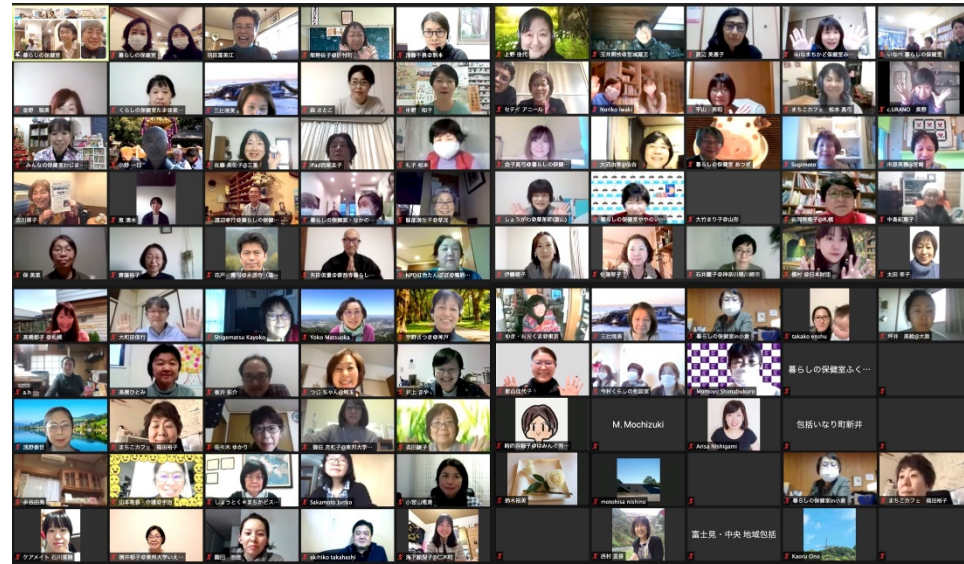


21. 福井県福井市／みんなの保健室
22. 石川県輪島市／みんなの保健室 輪島
23. 石川県金沢市／元ちゃんハウス
24. 石川県金沢市／キャンパス金沢 かぞくの保健室
25. 石川県小松市／コミュニティスペース ややのいえ
26. 富山県砺波市／ものがたり診療所
27. 滋賀県大津市／淡海かいつぶりセンター
28. 大阪府大阪市／よどまち保健室
29. 京都府京都市／ともいき京都
30. 京都府京都市／ふらっと相談室
31. 奈良県桜井市／暮らしの保健室 さくらい
32. 鳥取県倉吉市／まちの保健室
33. 徳島県小松島市／あわホームホスピス研究会
34. 福岡県北九州市／暮らしの保健室 in 若松 こみねこハウス
35. 福岡県福岡市／にのさかクリニック地域ホスピス 支援センターエール
36. 長崎県長崎市／長崎市地域包括ケアまちなかラウンジ
37. 大分県別府市／湯の町訪問看護ステーション 暮らしの保健室
38. 宮崎県宮崎市／ホームホスピス宮崎 暮らしの保健室
39. 鹿児島県肝付町／暮らしの保健室 きしら

仲間は
増え続けて
います



全国フォーラムで
つながっています



今年も2月2日(日)
午後に開催しました

各地域ごとでフォーラ
ム企画：九州フォーラ
ム・東北フォーラム・・



<http://kuraho.jp>

「暮らしの保健室」 ガイドブックの誕生

日本看護協会出版会

CC MOOK 2019年



2021年 書籍化

敷居の低い「よろず相談所」をはじめませんか？
やってみようと思ったとき、それは“手の届くところ”にあります

COMMUNITY CARE MOOK

「暮らしの保健室」 ガイドブック

「相談／学び／安心／交流／連携／育成」の場

定価 3,080円(本体2,800円+税10%)
A4判変型／184頁
ISBN 978-4-8180-2326-0

本書の前身「コミュニケア臨時増刊号：暮らしの保健室のはじめかた」では、全国各地に飛んで行ったタンポポの種が芽を出したかのように地域の中でいきいきと動き出した保健室活動を紹介しました。
本書では、「開設・運営の知恵袋」をより詳細に、そして各地の報告が15カ所も増えて35カ所に！ 若手だけでなく、シニア世代で保健室を開設した事例もいっぱい。「どなたでもどうぞ」の敷居の低いよろず相談所、あなたもはじめてみませんか？

GRAPH part1 「暮らしの保健室」北から南から
本書掲載の「暮らしの保健室」35施設を日本地図で示し、その開設・運営主体別にわかりやすくグループ分け。

GRAPH part2 メイキング オブ 暮らしの保健室
元祖「暮らしの保健室」の開設までを紹介。

暮らしの保健室」が
コミュニティで果たす役割
「暮らしの保健室」の意義、開設から今に至るまでの思いなどを秋山正子さんが語ります。

「暮らしの保健室」
開設・運営の7つの知恵袋
「暮らしの保健室」を始めたい、継続したいと思った人はまず何をするか？
詳細な解説「7つの知恵袋」を読めば、さっと道が開けます。

各地の保健室レポート
全国35の「暮らしの保健室」が、関東・北海道東北・中部・近畿・中国四国・九州沖縄の各ブロック別に登場。その報告では、開設のきっかけ、オープンまでの苦労、運営しての喜びが存分に語られます。

日本看護協会出版会 ご注文に関するお問い合わせ 0436-23-3271 0436-23-3272



マギーズセンターのはじまり 1996年 スコットランドから



Ms. Maggie Keswick Jencks

がん患者マギーさんの願い

「病気であっても、患者ではなく

²⁰

ひとりの人間に戻る

こじんまりした家庭的な居場所を」

2,008年に知り、2,009年に渡英、2,010年
ローラさん招聘、
2,011年暮らしの保健室開設へ

2010年2月 「メディカルタウンの再生力」

∞30年後の医療の姿を考える会

第4回市民公開講座

∞英国よりマギーズセンターCEO ローラ・リーさんを招聘

∞2008年11月に初めて知ったマギーズセンターの試み⇒2009年3月に訪英

∞2009年 社会貢献者表彰の副賞で資金調達しCEOローラさん招聘へ(国際通訳の重松加代子さんの交渉・調整を仰ぐ)

∞考えたことを形に→仲間を増やすために呟き続けた

∞当時、日テレの記者鈴木美穂氏が暮らしの保健室に取材に(2014, 5)

認定NPO法人マギーズ東京 2016.10. 10オープン

<https://maggiestokyo.org>



つながる・ささえる・つくりだす

病院でも家でもない第3の居場所・第2の我が家





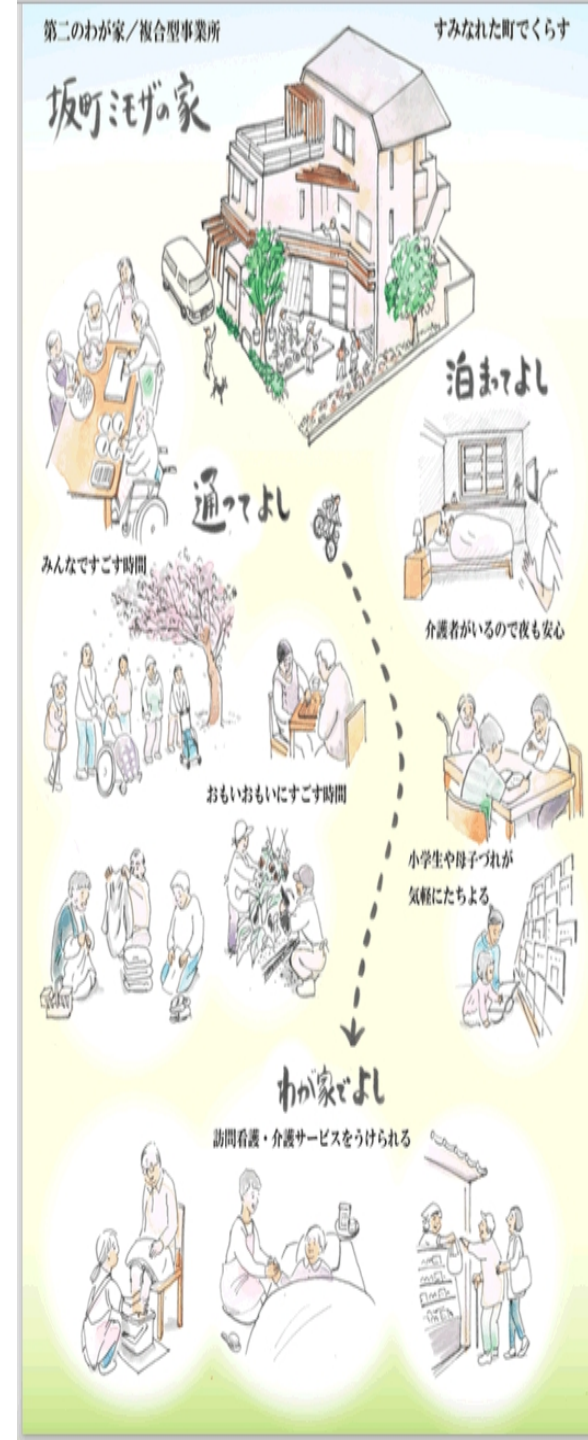


四谷坂町に完成し、2015.9.1開業 **看護**小規模多機能型居宅介護
坂町 ミモザの家（**ミ**ホさんと**モ**トさんの姉妹が住んだ家）

看護小規模多機能型居宅介護

登録利用者 最大25名
通いの定員 最大15名
泊り 最大5名

坂町ミモザの家



坂町ミモザの家 の紹介

概要

住所：新宿区四谷坂町6-5

設立年月日：2015年9月1日

利用者定員：25名

(通所定員：15名、泊まり定員：5名)

利用条件

利用対象者：要介護1～要介護5

利用者住所：東京都新宿区内

登録可能エリア



坂町ミモザの家 の紹介

外観



1F フリースペース



浴室



2Fトイレ



1Fトイレ



1F洗面台



居室



2F フリースペース



坂町三モザの家の特徴

自宅中心の看取り

- 自宅を中心とした看取り支援
- ご本人・ご家族の意思に沿い、臨機応変にサービスを組み替え

地域包括ケアの提供

- 看護師を中心とした地域の医師・歯科医師との連携
(医師・歯科医師 ⇔ 看護職員 ⇔ 介護職員)

リハビリニーズへの対応

- 理学療法士によるリハビリテーション
- 音楽療法

管理栄養士の作る食事

- 手作りにこだわり、管理栄養士と介護士が調理し、利用者に合わせたあらゆる形態の食事を提供

地域に開いたイベント開催

- クリスマス会、たねダンゴ作り、音楽療法、認知症カフェ、子供会等の慰問他



元気なときから知っておきたい在宅ケア

動画 無料公開

希望する場所でいつまでも、最期まで心豊かで穏やかに

に

30代～70代 17のものがたり 聞き手 秋山正子 村上紀美子 (各々約30分)

希望する場所・地域で、最期まで心豊かで穏やかに暮らすことが出来る。在宅での看取りも“選択肢の一つとして”いつでも提示できる地域づくりを願って、全国各地の在宅ケア利用者や、訪問看護師・医師・保健師が、暮らしの言葉で語ります。そして、あなたが、身近で在宅ケアを探して活用するためのヒントも…

病院関係者・患者さん・ご家族の退院支援で 職場研修に 教育機関で



最後まで御視聴
ありがとうございました

皆様の日々のご活躍をお祈りしています。

ご見学等の希望の方は、HPなどをご覧くださり、ご連絡ください。