



鶴岡西地域包括支援センター 今回訪ねたところ 地域包括支援センターつくし

おらほの地域包括支援センター

特集 Part.1

からだ館では 2023 年から開催している健康大学（勉強会）

「人生の終い方、私らしくイメージしてみませんか」で、地域包括支援センター（以下包括）が高齢者の総合相談窓口であることを学びました。そこで今回からからだ館サポーターと一緒に鶴岡市全域の包括を取材し、当機関がいかに私たちにとって「頼れる場所」であるかの情報をお届けします！

- ### 地域包括支援センターとは？

地域で暮らす高齢者の皆さんができる限り住み慣れた地域で安心した生活が送られるように、主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士がそれぞれの専門性を生かし、介護や医療、保健、福祉などに関する様々な相談事にチームで対応する総合相談機関です。

介護保険法に基づく施設で鶴岡市に11箇所あります。

1 総合相談支援業務

高齢者に関する困りごとの相談を受け付けます。介護保険サービスや制度の紹介、要介護認定の代行申請も行います。

2 権利擁護業務

高齢者の権利を守るため、虐待防止や金銭管理のサポートを行います。虐待が疑われる場合、関係機関と連携し対応。また、判断能力が低下した高齢者に対しては、成年後見制度や地域福祉権利擁護事業を紹介し支援を行います。

3 介護予防ケアマネジメント

要支援と認定された方等の介護予防ケアプランを作成し支援を行います。また地域サロンや健康教室等を開催し介護予防に取り組んでいます。



- ### 4 包括的・継続的ケアマネジメント

医療・保健・介護の専門家と地域住民との連携を推進し、高齢者をあらゆる方面からサポートとできる体制を構築します。

6 相談事例

次のような相談例があります。

 - ・地域の高齢者が集まるサロンに行くには、どうしたらいいの？
 - ・介護保険申請の手続きがわからない。
 - ・高齢者の一人暮らしの方へのサポートは、どこに相談したらいいの？
 - ・物忘れが多く、認知症かもしれない家族がいるけど、どうしたらいいの？

5 利用方法

対面や電話、書面での利用ができます。料金は無料です。



庄内地域で活動している人や団体を紹介するコーナーです。
ご自身に合うコミュニティ探しの参考にしてください。



暮らしの保健室とは

病気の悩みや健康に関する心配ごとを相談したり、話したりできる「暮らしの保健室」。訪問看護師の秋山正子さんが2011年に東京で初開催し、今では全国50数力所で同様の取り組みが行われています。

定期開催 毎月第3水曜日 13:30
会場：鶴岡タウンキャンパス3階 SA
対象：どなたでも参加 OK
会費：300 円
情報：つるおか暮らしの保健室 LINE
オープンチャット（上のQRから）

人とのつながりによる安心感や楽しさ、ほっこりできる時間、自分の心と身体の健康を大切にできる学びを提供する場がほしいと考えていた佐藤さん。「一般社団法人みどりまち文庫」で同じ思いを持つ会員と出合い、有志3名で2023年4月に「つるおか暮らしの保健室」を設立しました。

メンバーは、人々に寄り添う身近な「健康おせっかい役」として、健康的な地域づくりを目指す「コミュニティナーズ研修」を受講者した看護師、保健師、一般市民。鶴岡市全



域で健康的なつながりを持つコミュニティを築くことを将来の目標に、鶴岡市内外で開催されるマルシェ等で血圧測定や健康相談などを実施。からだ館を会場に定期的に勉強会と茶会を実施し、地域の誰もが気軽に集い、心と身体の健康を支え合える場づくりを行っています。

元気の
わ
つくり人
2
代表 佐藤 香澄さん
つるおか暮らしの保健室

まだ今、見学会・出前講座 受付中！

あなたの地域の健康教室やサロン、仲間たちとの集まりに伺います。楽しく学びましょう！

どんなことをするの？

- * からだ館の活動紹介
- * 健康の秘訣が詰まった「健康かるた」
- * こころのクセ発見ゲーム「健康すごろく」などなど

お申し込み・ご相談
電話かメールでお気軽に！



「ポジティブに考えていくと、解決の糸口が必ず見えてきます。自分を信じて、未来を信じて、時には周りの人に頼りましょう」

「ボジティブに考えていくと、解決の糸口が必ず見えてきます。自分を信じて、未来を信じて、時には周りの人に頼りましょう」というところが気に入っています。自分を信じなきゃ、でも、ひとりでは抱え込まないことは大事ですね。

「す」
気持ちは開ける
道は開ける

「す」
気持ちは開ける
道は開ける

「す」
気持ちは開ける
道は開ける

からだ館
健康かるた
あたしの好きな1札
からだ館プロジェクトリーダー
秋山美紀



慶應義塾大学先端生命科学研究所
からだ館
みんなの健康ステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町 14-1
鶴岡タウンキャンパス内
TEL:0235-29-0806 FAX:0235-29-0807
E-mail: karada-kan@iab.keio.ac.jp
URL: https://www.karadakan.jp

バック
ナンバーは
こちらから



お知らせ・募集コーナー

ピアサポート活動 絵手紙教室

- ・毎月第一火曜日 10:00～11:30
- ・鶴岡タウンキャンパス3階 SA
- ・参加費 500 円（要申込）

どなたでも参加できます。興味のある方はご連絡を。

がん患者サロン にここ倶楽部

- ・毎月第一金曜日 10:00～11:00
 - ・鶴岡タウンキャンパス3階 SA
 - ・参加費 100 円
 - ・2025 年度の開催日予定日 5/2、6/6、7/4、8/1、9/5
- 初めて参加される方はからだ館にご連絡ください。

わたしの 人生の終い方 ②

認知症の父を看取った Kさんのお話

健康で元気な父に異変が起ったのは父87歳の時でした。まもなく突然徘徊が始まり、急いで運転免許を返納。症状が加速し、八方塞がりになった時ようやく医療受診にたどりつき、アルツハイマー型認知症と診断を受けました。その後は施設入所と在宅介護で悩みましたが、緊急入院から施設入所へと一気に話が進み、最終は施設で穏やかな日々を過ごしました。

早期受診ができなかった理由には、父にかかりつけ医がいなかったこと、そして相談窓口の活用にとりつくまでが複雑だったからとされます。介護する家族が高齢ならとても難しいと思いました。またコロナ禍だったため、入所後はドア越しにしか面会ができませんでした。でも自宅で過ごしていたら父にあんな笑顔はなかったと思うので、施設の皆さんに感謝しています。

参加者の感想

- ・自分の未来のことを話してもらった感じがした。
- ・経験者ならではの切実な話で、とても参考になりました。
- ・つらい出来事も「これも人生」と楽しみに代えて、人生を味わうというKさんの生き方に共鳴しました。

年を重ねるにつれて直面する家族や身近な人の最期。その時をどう乗り越えて、その後の人生をどう歩むのか。ゲストスピーカーのそんな体験談を聴きながら自分の人生を振り返り、これから思いを馳せる健康大学「どうする?! 人生の終い方」にて、認知症のお父様を見とったKMさんと、父の死をきっかけに傾聴活動を始めたHMさんのお話を伺いました。その内容をご紹介します。

父の死を機に傾聴活動を 始めたHさんのお話

父は人の心に寄り添える人で、話を聞いてほしいという人が度々父のもとを訪れていました。そんな父がよく言っていたのは「人は自分の人生を誰かに話して認めてもらいたいもの」という言葉。父が亡くなった後、私はもっと父の話をきいていればよかったと後悔し、今後は父のように人の話を深く聴ける人間になろうと思いました。そして40代で日本傾聴塾の講義を受講し、地域の老人ホームで傾聴活動を始めました。50代でがんを経験してからは、からだ館の活動に参加するようになり、現在は荘内病院の「荘内傾聴カフェにこっと」で、月2回がん患者への傾聴活動をしています。

今は自分が活動することで誰かが喜んでくれると、それが自分の幸せにつながると考えているので、これからも無理せず自分のために活動を続けていきたいです。

参加者の感想

- ・「傾聴」について勉強になりました。
- ・自分のこれからの人生を考えることの参考になりました。
- ・他人の人生を聴くことは、自分にとって気づきが与えられ、自分の中に謙虚な心が生まれてくることを知りました。

毎月第1火曜日に開催している絵手紙教室では、講師の本間正子さんが準備してくれるたくさん材料から好きな布を選び、布を切ったり貼ったり絵を描いたりして、1時間半で自由に作品を作ります。我を忘れて作品づくりに没頭したり、心のモヤモヤをつぶやいて自分の気持ちに向き合ったり、おしゃべりして笑ったり。絵手紙教室は作品を仕上げる充足感を得るとともに、心が軽くなる時間となっています。



12月にはリースづくりも



季節に合わせて好きなテーマで制作します

モチーフを自分で持ってきて顔料で描く人も

ピアサポート活動 絵手紙教室 から

こんな作品が
生まれています！

高齢の親が長年引きこもる子どもを支える「8050」問題。当地域においてもこの家族形態が親子の高齢化・長期化により、「9060」問題へと移行し始めている。親世代が元気なうちは子どもの面倒をみてきたけれど、親が高齢になると生活が立ち行かず、ゴミ屋敷問題になるケースもあります。子ども世代の障害や精神疾患も増加し、若年性認知症の疑いもある方もいるように思います。

一方子ども世代は特に相談する相手がいないため孤立しがちです。以前包括のチラシを握って相談に来てくれた方もいました。この世代にも相談できる場があることを伝えたいです。

山形県鶴岡市馬場町 1-34
0235-29-1256
営/月～金(8:30～17:15)

一般社団法人鶴岡地区医師会が運営母体で平成21年に開設。建物内には、同じ運営母体の在宅サービスセンター等もあり情報共有ができる。



この学区に暮らしているので、何かがあればつくしさんにつなげてもらえるとうれしく、安心しました。センターの情報は家族や身の回りの人にも必要な情報だとわかったので、早速家族にも伝えたいです。ただつくしさんの場所は、看板がないのでわかりにくいかも。つくしさんが開催している100歳体操などの地域活動は、今の住所の居住年数がまだ短いため、すでに関係性ができているようでちょっと参加しにくいと思っていました。でもお話を伺って、自分も元気なうちからつながっていた方が心強いと思ったし、包括の方が会場に連れて行ってくれると話してくれたので、とても助かります。今日は本当にお話を伺えて良かったです。

生活支援コーディネーターと地域の方が作り上げてきた、「おたがいさま支え合いネット」や「百歳体操」など自主的な支援活動が生まれたことがとてもよかったことですね。

西地域は交通手段の確保が大きな課題です。特にバス路線の減少や高齢者の運転免許返納後の移動手段確保の必要性があります。また若年性認知症相談件数が増加し、家族支援の必要性や、医療機関との連携も課題となっています。若い人がゆえに本人も働き盛りで、家族周囲の病識も薄いため、医療に結びつかない現状が多く見られます。そのためもっと早く相談があれば治療ができたというジレンマを抱えることも。本人だけでなく、世帯全体を支援する必要があります。実感しています。そのため行政、社協など3者が地域ケア推進者として連携を深めていく必要があると感じています。

もっとこうしてあげればよかったと後悔することもあります。でも「あの時はありがとうございました」とお礼を言われる時もあり、この仕事を続ける醍醐味を感じます。

この仕事をしていてよかったことはたくさんあります。相談を聞く立場ですが、その人の人生を教えてもらうことで自分も学んでいます。

山形県鶴岡市馬場町 1-34
0235-35-0300
営/月～金(8:30～18:00)

鶴岡西地域包括支援センターは思恩会福祉ヴィレッジにあり、平成24年に鶴岡市から委託を受けて開設。



日頃からスタッフのみなさんとうつながりがあり、とても頼りになっています。困りが事があると電話で相談することもあります。お陰で自分も元気にすごしています。

心身ともに元気に暮らしたいから勉強会に積極的に参加しています。近所の人に声かけたりチラシを配ったり誘っています。ここのセンターとつながり助けられた人もいますよ。本当に感謝しています。

この仕事は自分の普通が覆される仕事。本人と話し、家族と出会い、話を聞くことで自分の人生が豊かになると感じています。

ある高齢者が入院中にQOLが下がり介護が必要な状況になった時、心配した周囲の方が送迎や言葉かけをしてくれたことで回復された例がありました。この地域は、住民同士が助け合う、とても優しい地域だと感じています。

サポーター
レポート
No.1

地域包括支援
センターつくし

担当地域

湯田川、
3学区、
田川

運営主体

一般社団法人
鶴岡地区医師会

サポーター
レポート
No.2

鶴岡西地域包括
支援センター

担当地域

大山、加茂、
湯野浜、西郷

運営主体

社会福祉法人
思恩会