「高齢者が元気な町」にするために 地域はもう動いている

一. はじめに

私たちが住んでいる集落は高齢者が多い。世間でも高齢化社会という言葉をよく耳にする。高齢者の方を支えている取組にはどのようなものがあるのか。医療、介護の仕事を目指す私たちは、様々な方からお話を伺うことにした。

二. 活動内容（訪問先）

⑴公立種子島病院

印象に残ったのが、退院後の生活を心配されていたことだ。種子島では、入所が必要な高齢者の数に対し、施設の受入可能人数が少ないのだそうだ。

今、健康寿命（心身ともに自立し、健康的に生活できる時間）が注目されている。健康寿命は平均寿命よりも男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かっている。健康寿命を延ばすと、介護不要の期間が長くなる。高齢化が進んでいる地域では、老老介護が多い。老老介護が減れば、介護者、要介護者のお互いにとっての負担が減る。

⑵中種子町保健センター

乳幼児から高齢者まで幅広い世代を対象に、主に検診と健康相談を行い、健康寿命を延ばすための取組を行っている。なかなか検診に来てくださらない方もいる。自分は大丈夫という思いもだが、特に高齢者の方は移動手段がなく受診を面倒と感じていたり、病気に罹ったことを受け入れられなかったりすることも理由である。

総合検診は、一度の受診であらゆる場所の診断を受けることができるだけでなく、医師、歯科衛生士や理学療法士などから、時間をかけて話を聞いたり、相談したりする機会を作るための、思いやりからできた仕組みである。私たちは見守られていると感じた。生涯を通じて健康に気を遣ってほしい、町民の方に元気で過ごしてほしい、との思いで行われている事業であるが、その思いが伝わりきっていない現実を残念に感じた。

⑶中種子町地域包括支援センター

検診だけでは補えない高齢者のケアが行われている。65歳以上の高齢者を対象に、自立支援を一緒に考えるケアマネジメントを行う。訪問介護を主とする在宅サービスから、高齢者のニーズとボランティアなどの地域資源のマッチングにより生活支援を充実させている生活支援体制整備事業まで、活動は幅広い。

センターで行う取組に参加させていただいた。

①高齢者の集い

場をまとめている生活支援コーディネーターの方は暮らしやすい町づくりのために、高齢者の活動のサポートをされている。今回、参加した喜楽クラブも、ゲートボールをしたい方々の、活動の場を作りたいという要望に応えて立ち上げられたものだ。計画や場所の提供だけでなく、活動の中で悩みや心配事などを聞いていくことも非常に重要で、話を聞いて実態調査を行い、問題解決に取り組むなど、地域の繋がりを大切にしながら支援をされている。和気藹々と活動されており、参加者の方々はこの集いを心から楽しんでいた。

今回、新型コロナウイルスの予防のために、手作りマスクを配布する試みを行った。喜んでいただき、ちょっとした取組が高齢者の方々の元気の一助となるかもしれないと、

私たちが作ったマスクを皆さん着用してくださいました

私たちも元気をいただいた。（写真）

②介護者の集い

介護をされている（いた）方々が集まり、介護する上で大変なこと、日頃の不満などを自由に話す場である。

最初に、ペットボトルを使った風鈴の制作をした。触れ合うためだけでなく、集中する作業をすることで、介護のことを一時だけでも忘れられるようにという目的も併せ持つ時間だ。

その後、介護の話を伺った。何よりつらいのは、元気な姿や若かったときのことを知っているからこそ、今の状況とのギャップに苦しむことらしい。また、介護がきっかけで身内との不和が起こったり、地域の方から誤解を受けたりして、精神的に追い詰められることもよくあるそうだ。その中で、誰かに話を聞いてもらうだけで、隣で頷いてくれるだけで癒されるとおっしゃっていた。

③地域個別ケア会議

介護を受けている方を対象に、どのようなサポートをしていくか話し合う場である。最初にケアマネージャーが、とある家庭の状況について報告し、それに対して、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、薬剤師、認知症サポート医、生活支援コーディネーターなどが質問する。例えば、管理栄養士は水分補給の状況、栄養のある食事がとれているかの確認をし、理学療法士は、日常の動作でできる動きとできない動きの確認とともに、症状にあった道具の利用などについて提案する。最後に、それぞれの視点からアドバイスを受けて、今後どのように介護を進めていくか決めていく。

一組のご夫婦の件に、一時間以上かけて具体的で綿密なケアプランを練り上げていく様子を見学させていただいた。病院や歯科、薬局などの医療機関で働く医療従事者の方々が、このような場所でも連携を取っていることを知った。「チーム医療」は、病院だけで存在する言葉ではないことを、改めて感じた。

三、考察

今回ご協力いただいた三つの機関は全て繋がっている。現在種子島は、日本でも他の地域に先駆けて高齢化が進む。それは悪いことと言い切れるのだろうか。高齢者が自立し、生きがいを持てる社会を作り上げることができれば、高齢者の多い町は元気になる。よく言われている高齢化の弊害、若者への負担、将来への不安も減る。さらに、若者が高齢者から知識、知恵を吸収できるチャンスも増える。

このような社会を目指すべき時期にきている今、私たちは他人事で済ませずに、どのような事業が行われているかを知り、関わっていく必要がある。私たちが知らない間に、もうすでに地域は動いているのだ。

鹿児島県立種子島中央高校
普通科三年　岡部翔馬
崎田輝
髙礒楓雅
徳永智恵里
永濵凜