

現場から見る日本の高齢化問題について ～在宅医療・看護・介護の視点から～

(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

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
- ・ 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
- ・ 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相談支援センター「マギーズ東京」を開設
- ・ 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)

新宿区 人口35万人 面積18.22km² 大病院が7つもある病院志向の地域

新宿MAP

新宿区のがんや療養に関する相談窓口はごらんで。がんの拠点病院には、がん相談支援センターがあります。

- +** がん相談支援拠点病院
 - ・日野がんでいでもあきあきがん病院
 - ・厚労省がん相談支援センター
 - ・東京女子医科大学病院
 - ・国立がん研究センター がん相談支援センター
- +** 東京都がん治療連携拠点病院
 - ・日野がんでいでもあきあきがん病院
 - ・厚労省がん相談支援センター
 - ・国立がん研究センター
 - ・JCHO 東京新宿メディカルセンター
- +** がんセンター
 - ・がんセンター がん相談支援センター
 - ・東京女子医科大学病院
- ホスピス/緩和ケア病棟
 - ・がん相談支援センター
 - ・JCHO 東京新宿メディカルセンター
- 在宅医療相談窓口
 - ・新宿区在宅医療支援センター
 - ・在宅医療に関する相談窓口
 - ・新宿区在宅医療支援センター
- 治療費相談窓口
 - ・がん相談支援センター
 - ・がん相談支援センター
- がん相談支援センター
 - ・がん相談支援センター
 - ・がん相談支援センター
- がん相談支援センター
 - ・がん相談支援センター
 - ・がん相談支援センター
- がん相談支援センター
 - ・がん相談支援センター
 - ・がん相談支援センター

わいほ

相談センター
TEL: 3351-1987

住所: 新宿区西谷坂町6
TEL: 3351-1987

暮らしの保健室

住所: 新宿区戸1-23
戸101号室33号棟12号
TEL: 3205-3714

【がん検査相談窓口】
月～金曜日: 13時～16時30分
第4土曜日: 10時～14時

坂町ミモザの家

住所: 新宿区西谷坂町6
TEL: 3351-1987

白十字 ST事務所

住所: 新宿区西谷坂町6
TEL: 3351-1987



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
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

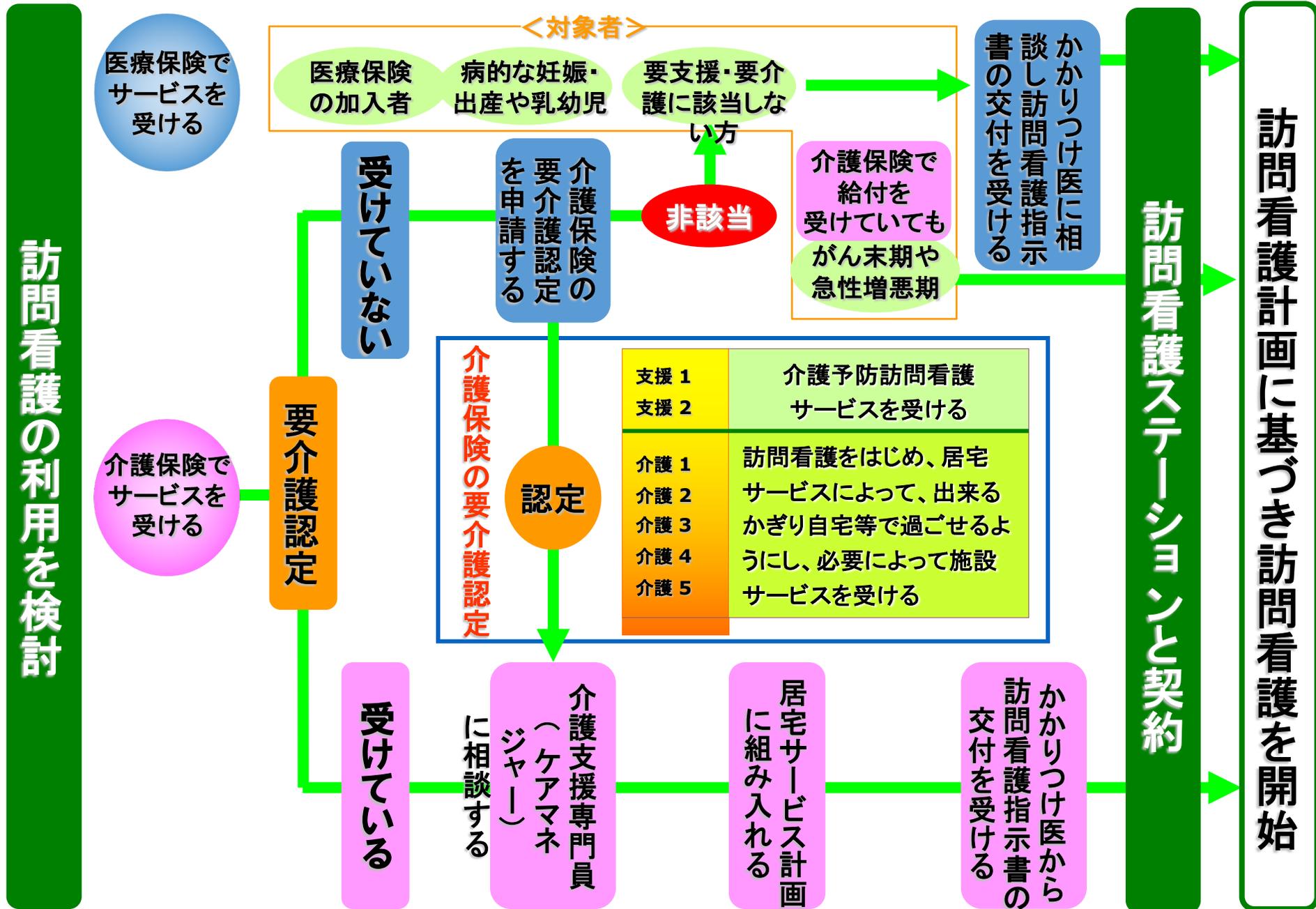
NHKホームページより

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)

* 新宿区の在宅医療の早期からの取り組みにつながる

訪問看護サービスを受けるまでの流れ



映像で見る高齢在宅ケアの実際

★入院を回避できるために

超高齢者(104歳)のターミナル期

24時間緊急対応の様子映像

祝日体制・緊急電話から緊急訪問へ

発熱でせん妄状態

家族の動揺への対応

かかりつけ医との連携

在宅でできる医療と介護の連携の実際

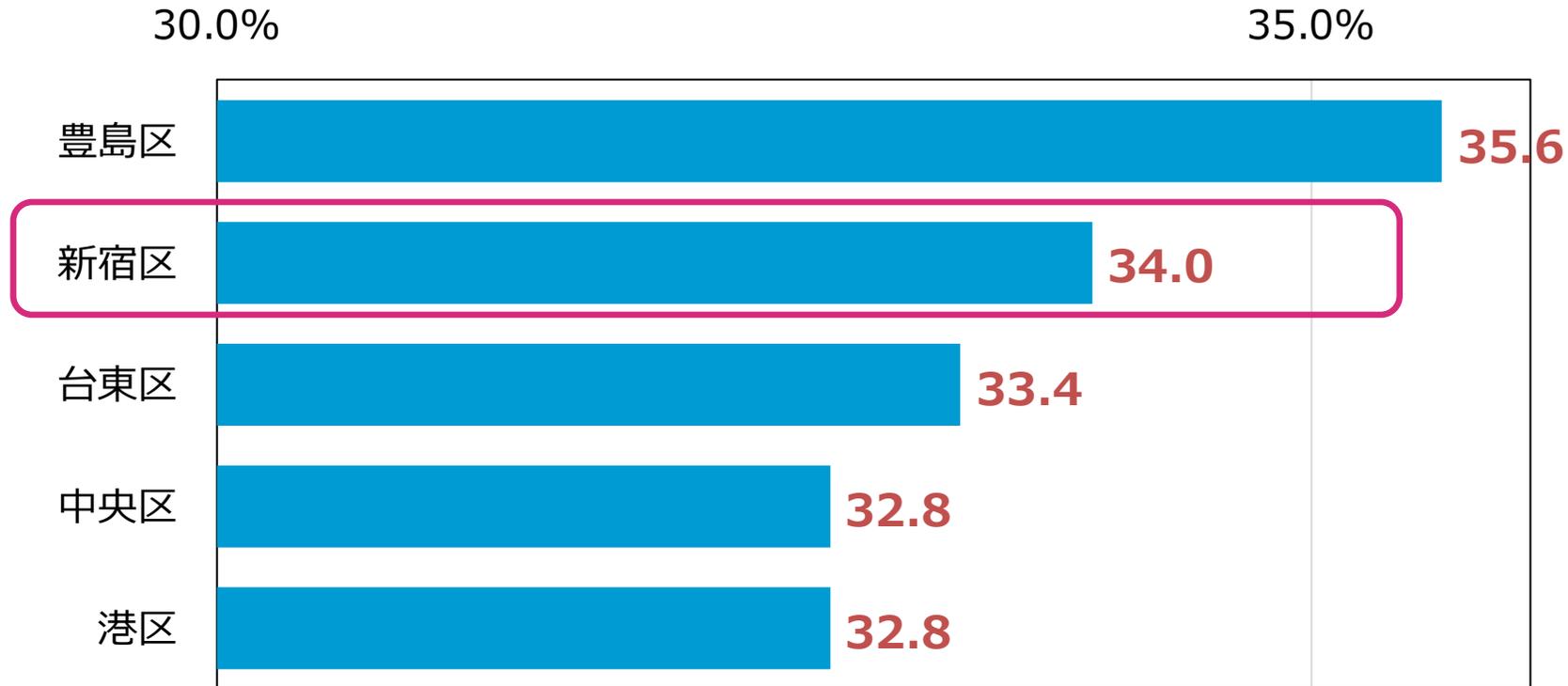
プロフェッショナル
仕事の流儀

自宅で暮らす“命”を支える
訪問看護師 秋山正子

人生の幕引き
を語り継ぐ

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。

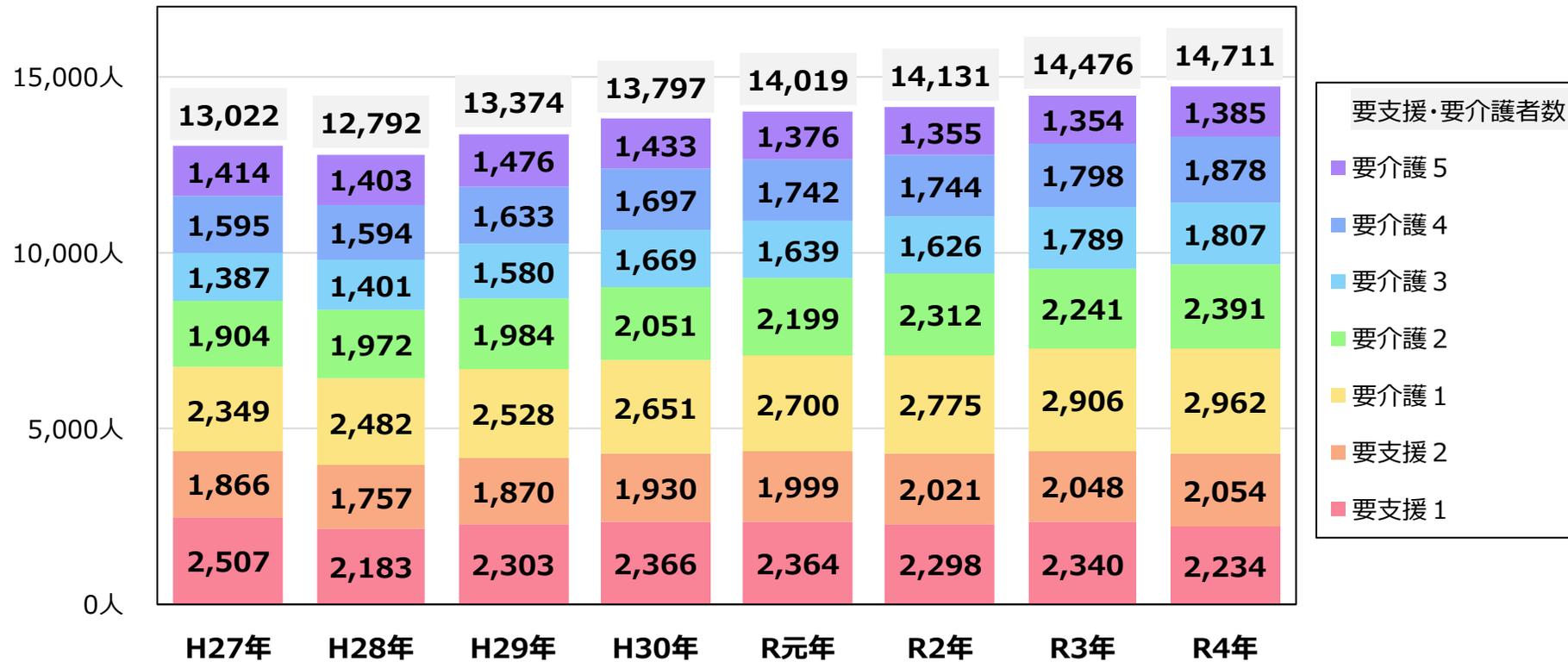


■ 一人暮らし高齢者割合

(2020年国勢調査に基づく一人暮らし高齢者の割合)

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)

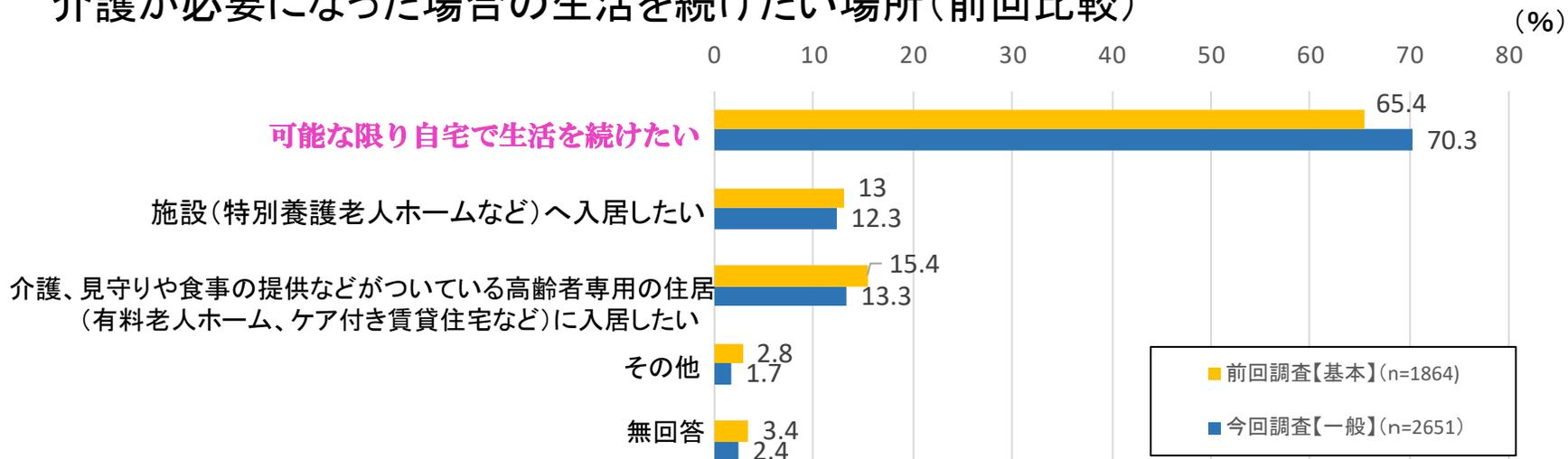
在宅療養を支える区の事業

- ・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

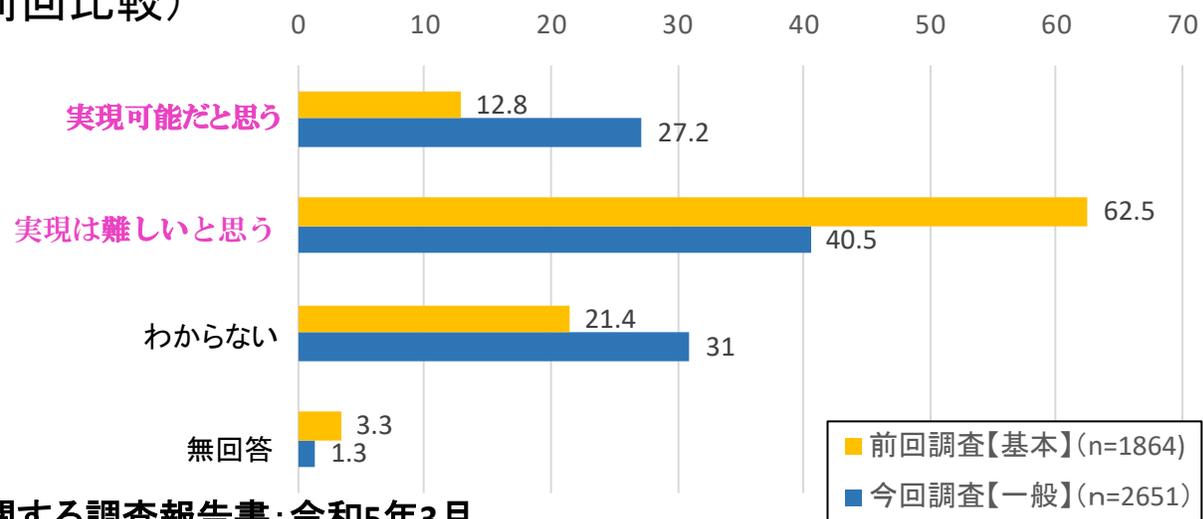
新宿区高齢者保健福祉推進協議会では3年毎に調査を踏まえ施策を検討：体制整備⇒体制充実

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)

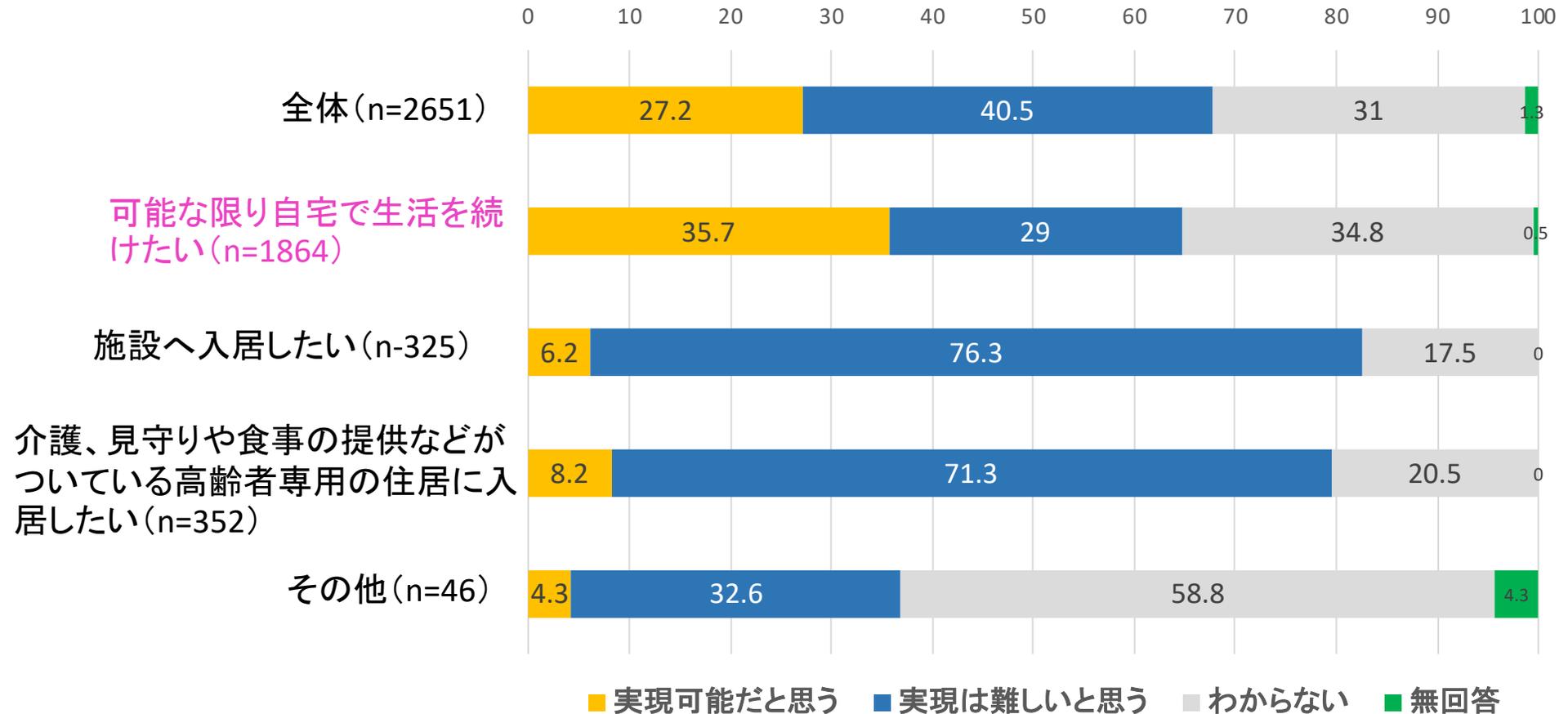


在宅療養の可能性(前回比較)



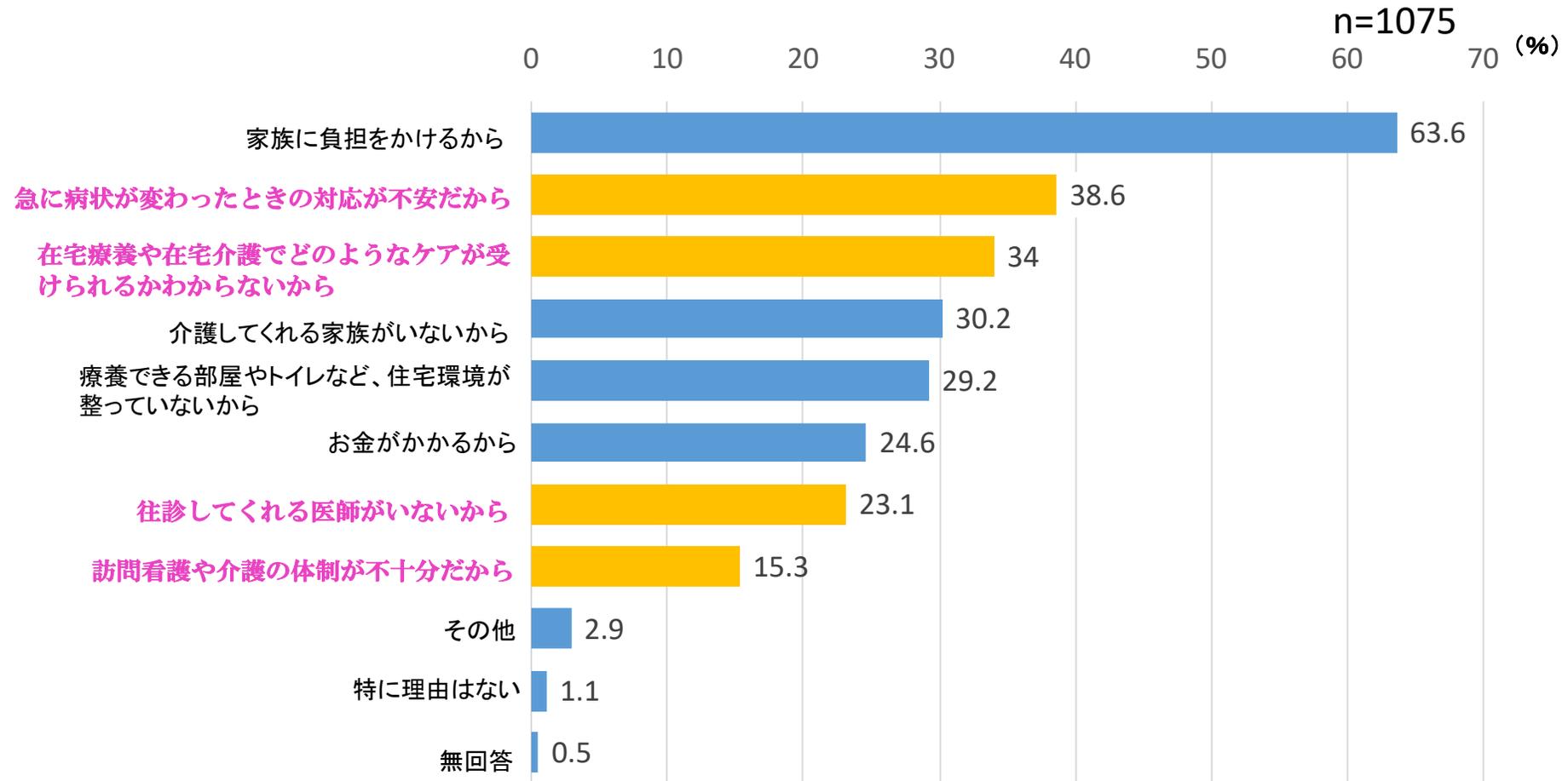
在宅療養の可能性<介護が必要になった場合の生活場所別>

(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）

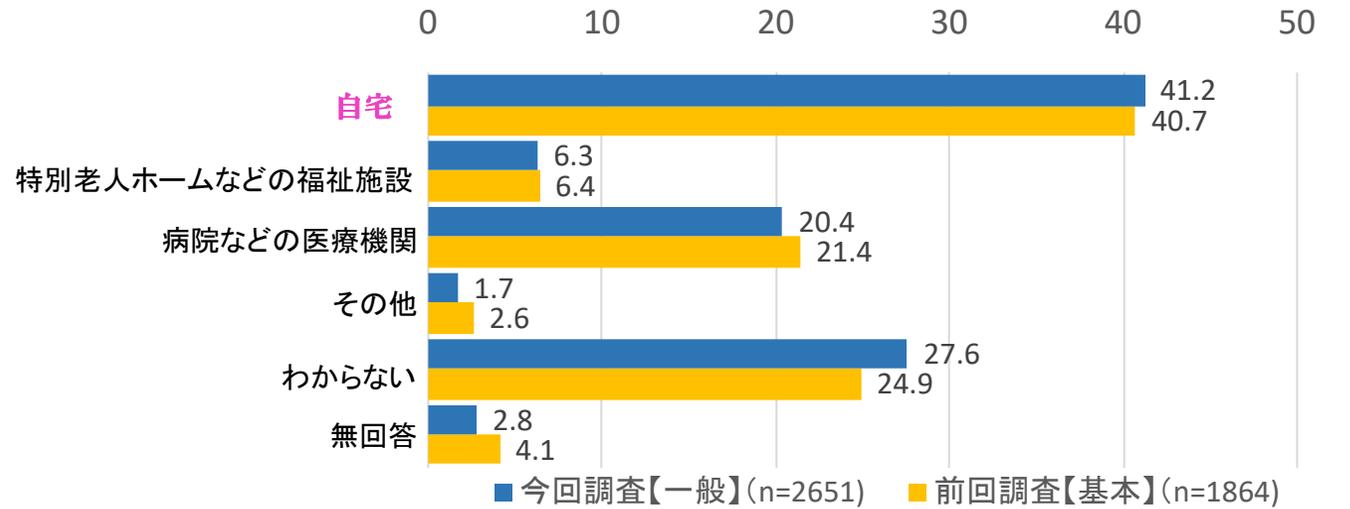
（一般高齢者＋介護予防・日常生活圏ニーズ調査）



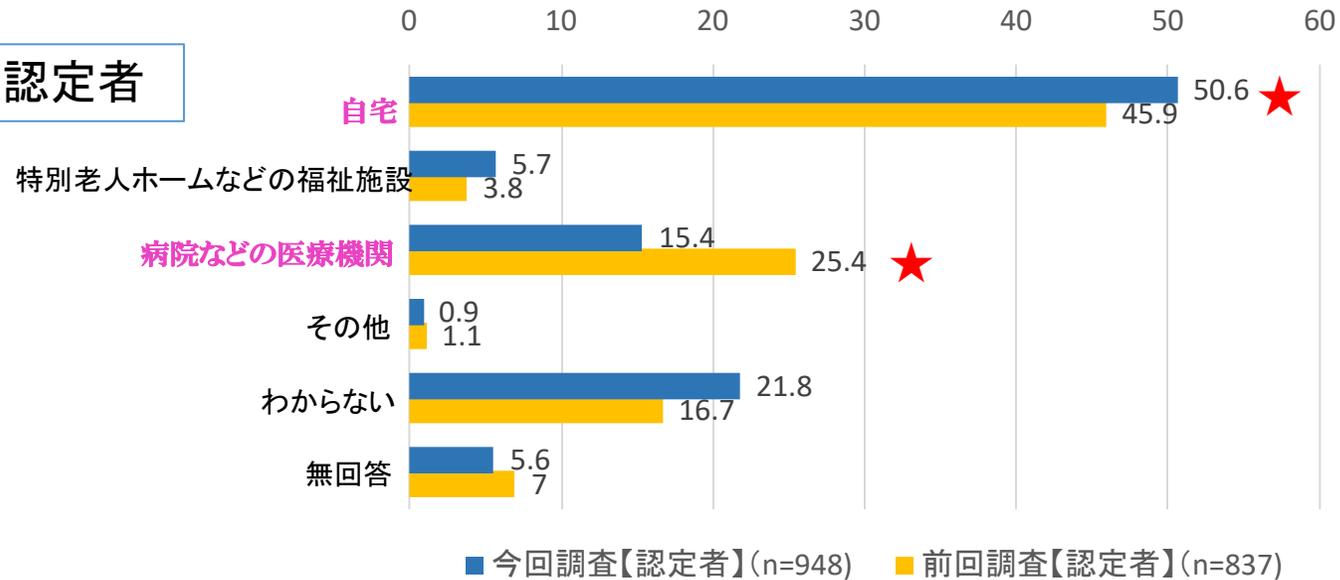
人生の最終段階における医療について(一般高齢者【基本】/要支援・要介護認定者調査)

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



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

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

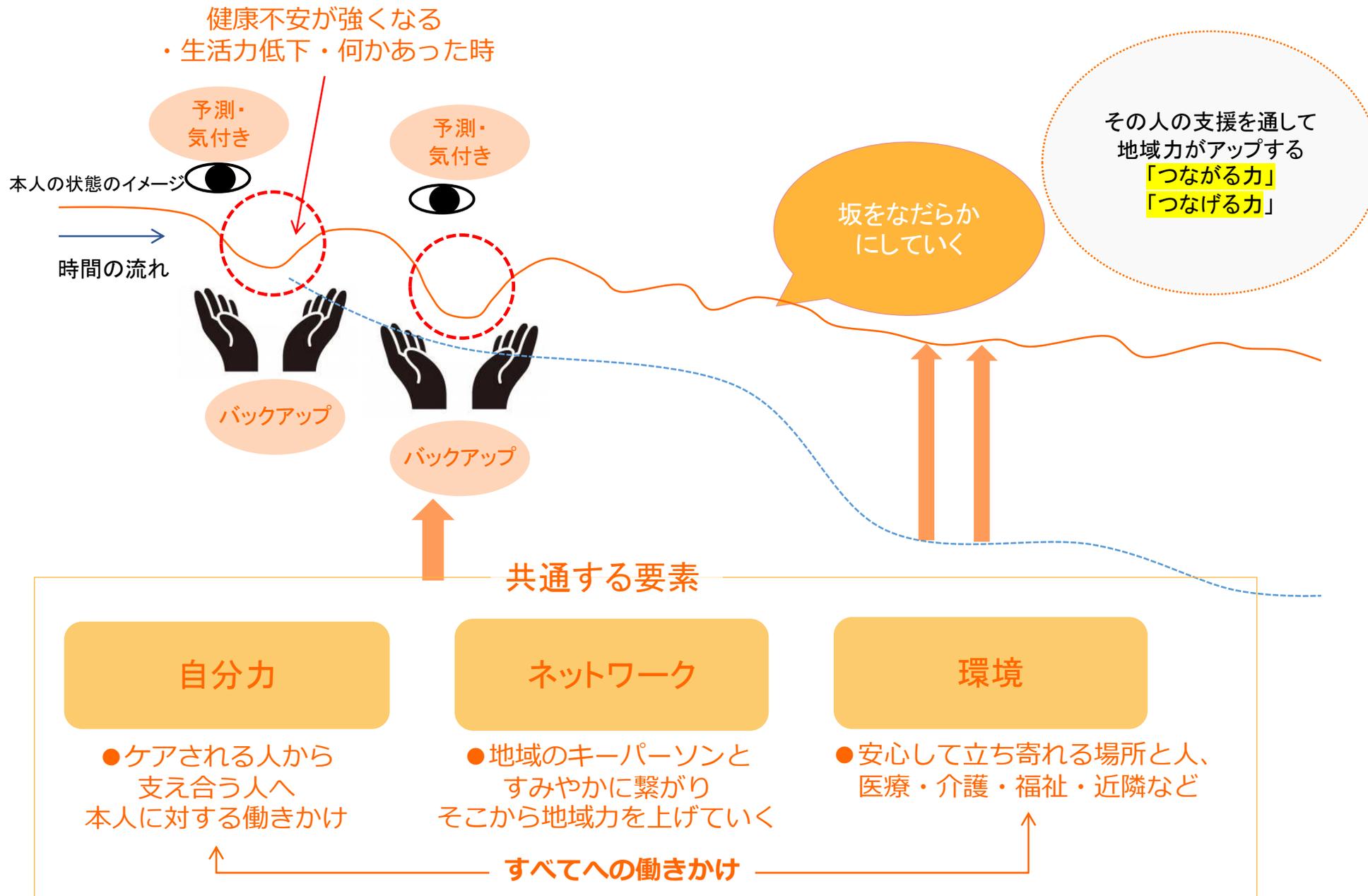
「病気であっても、患者ではなく

²⁰ ひとりの人間に戻れる

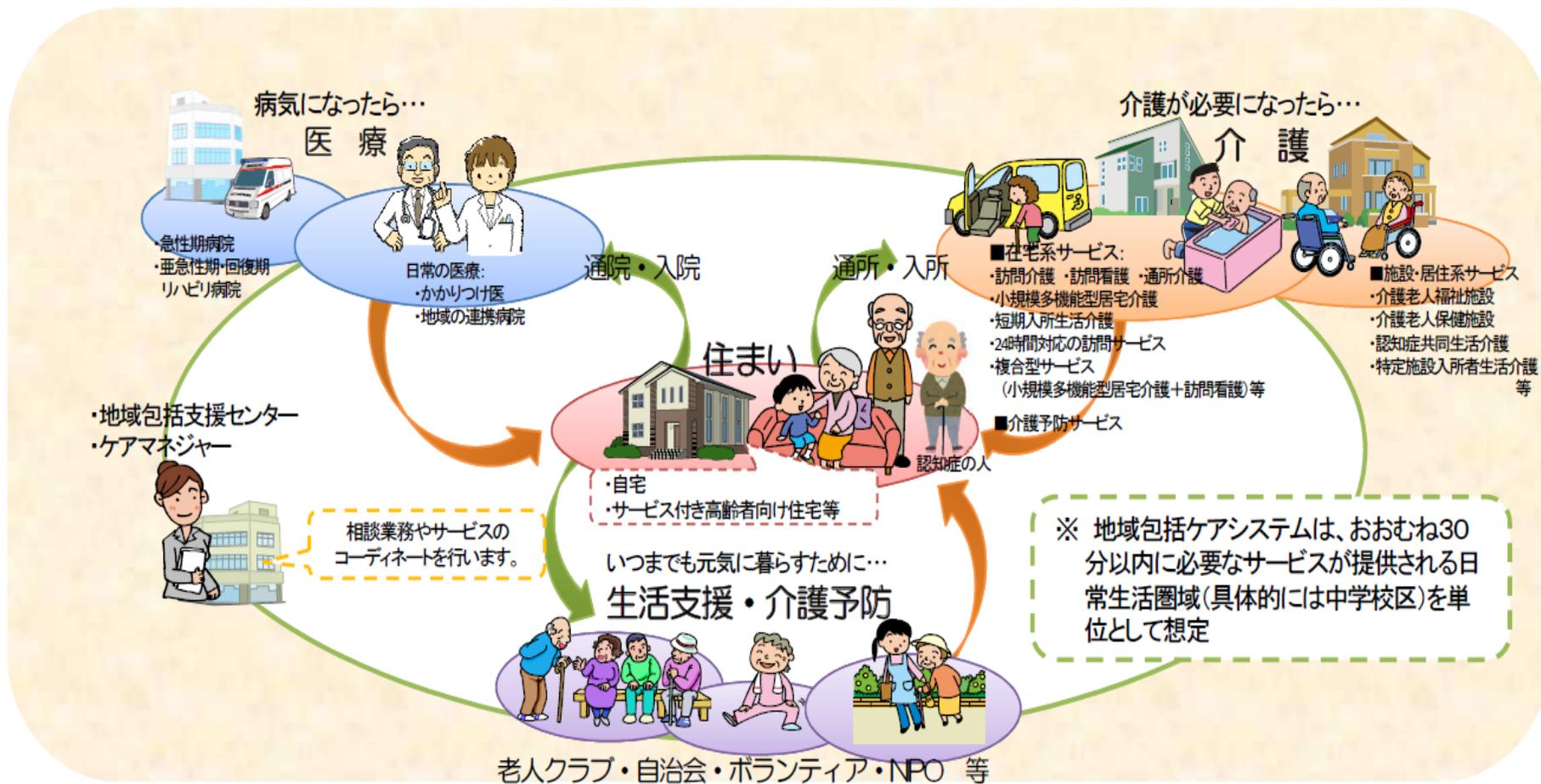
こじんまりした**家庭的な居場所を**」

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

大切にしていること



地域包括ケアシステムの姿



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

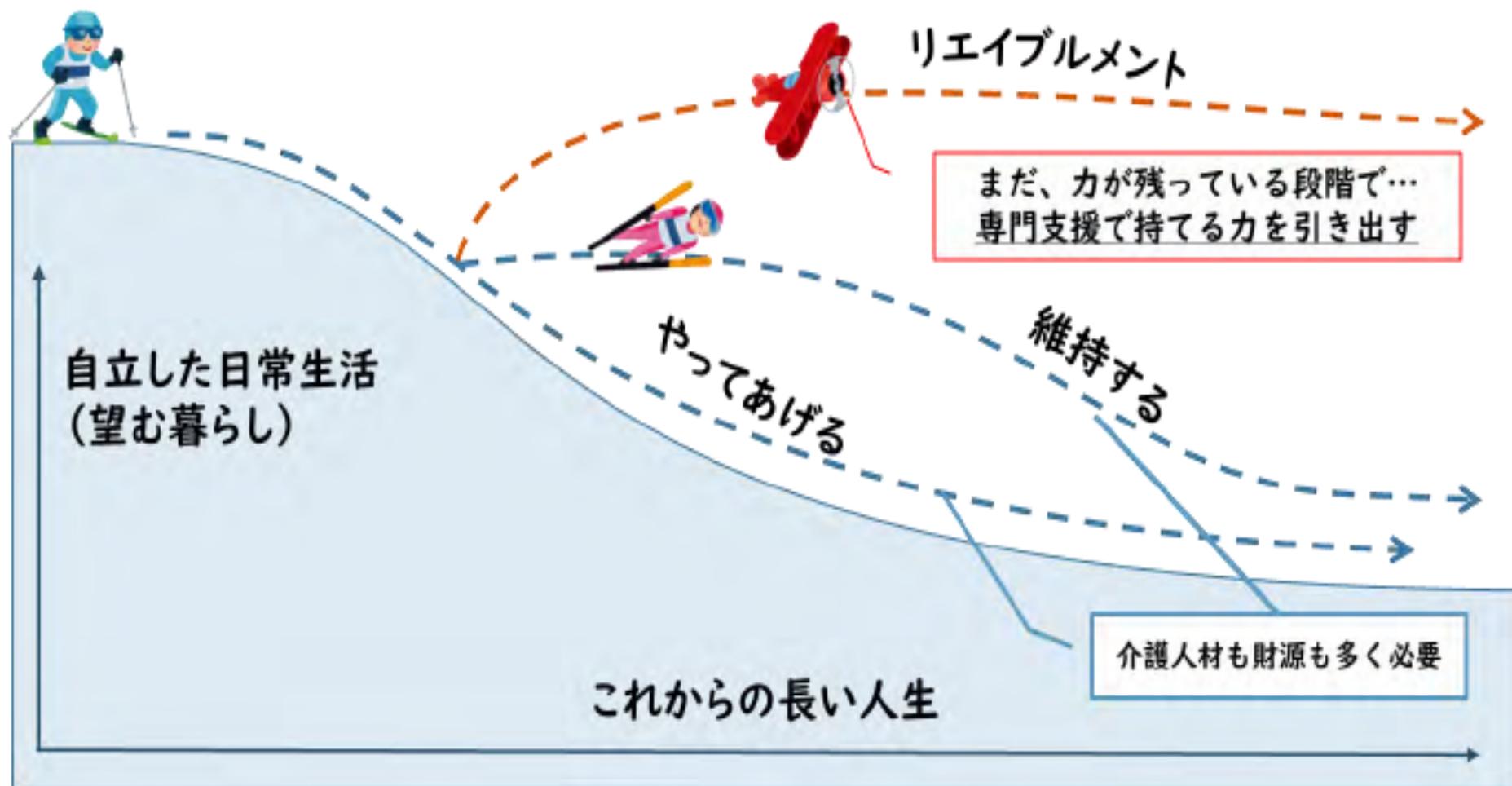
予防の視点を持つ看護活動の発展＝暮らしの保健室

居場所が生まれたら「つながる力」が増してくる

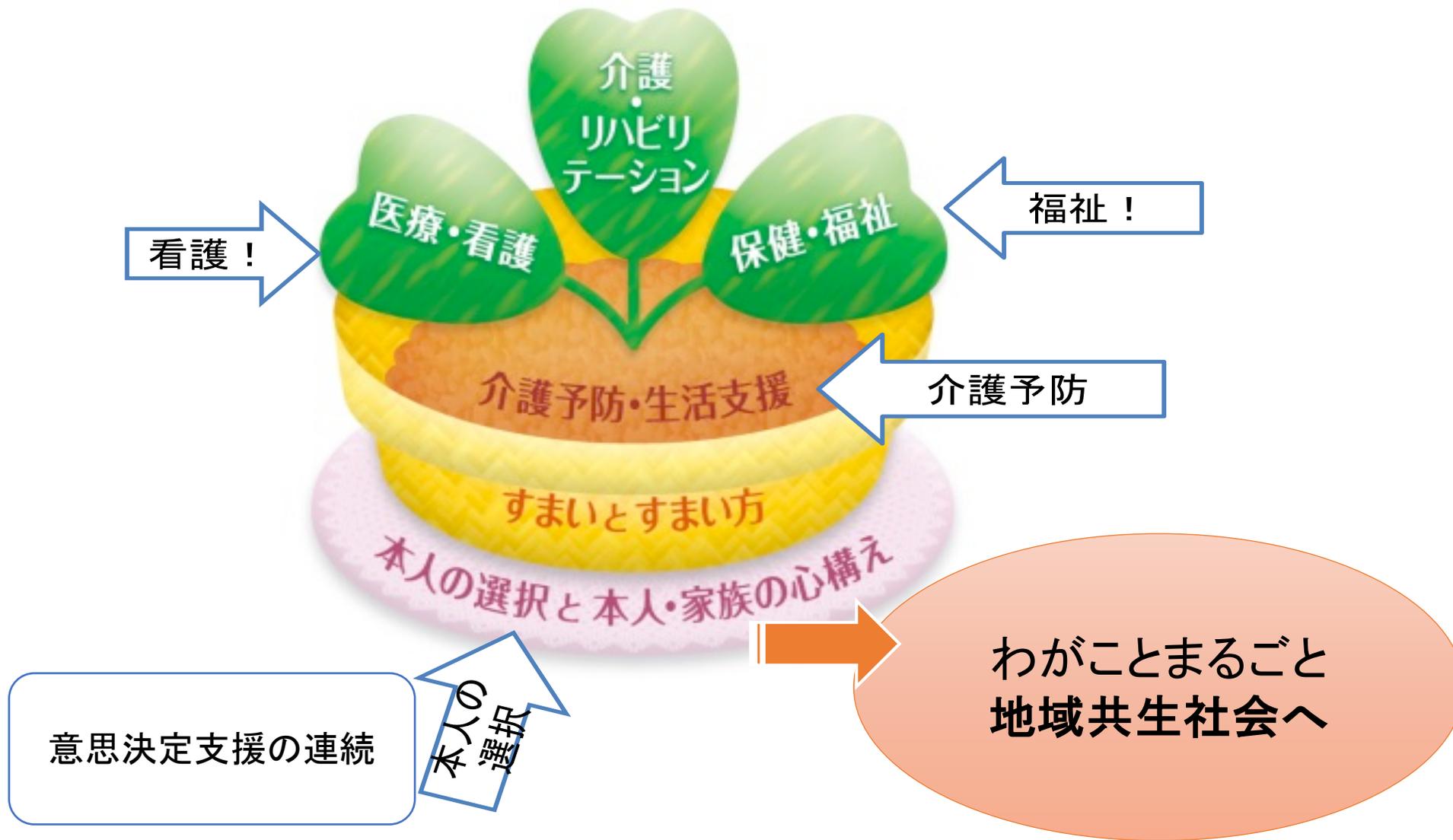
医療・介護サービスと生活支援の助け合い活動とのネットワークをどうつくるか？

●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



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
病院にいる看護師とは違う・相談ができる相手と認知される

- 看取りを体験した家族が、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

改めて見直された在宅ケア

- 面会制限がかかる病院・施設から、在宅へ連れて戻りたいという相談・直接の依頼が増えた。(帰れる地域と帰れない地域の格差大)
- 大病院の外来受診を避けようとする動き
例) 90歳を超えて初めてかかりつけ医を
持とうと決め行動変容に至った高齢独居者
- ★ 受診を控えながら服薬の見直しもなされた

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続けてきました。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）

Aさん

- 96歳(現在101歳) 女性
- 独居 キーパーソンは都内在住の姪
- 近隣の見守りや支援あり
- 独居のため、誰にも止められずに外出ができた?
- 普段からよく外出し、暮らしの保健室にも来室
- 胃がんと大腸ポリープの既往あり、高血圧、要支援1(当時)

2020.5

室内で転倒するも骨折なし

お薬のことが聞きたいと買い物帰りに立ち寄った際「昨日椅子から立ち上がる時に転倒して腰を打撲したが、大事に至らなかった」

ご相談の後で、転倒防止のためのストレッチ、下肢と足指の体操を看護師と一緒にやる。

(コロナ禍で)10剤→5剤に減薬

「たくさん飲んでいる薬を減らしたい」
(自らの体調の観察ができている状態)

次回受診時に相談することを勧める。実際に自分で主治医に相談し、減薬。

総合病院からかかりつけ医へ

長年通っていた総合病院を信頼。しかし身近なかかりつけ医も必要と理解するようになる。

2020.8

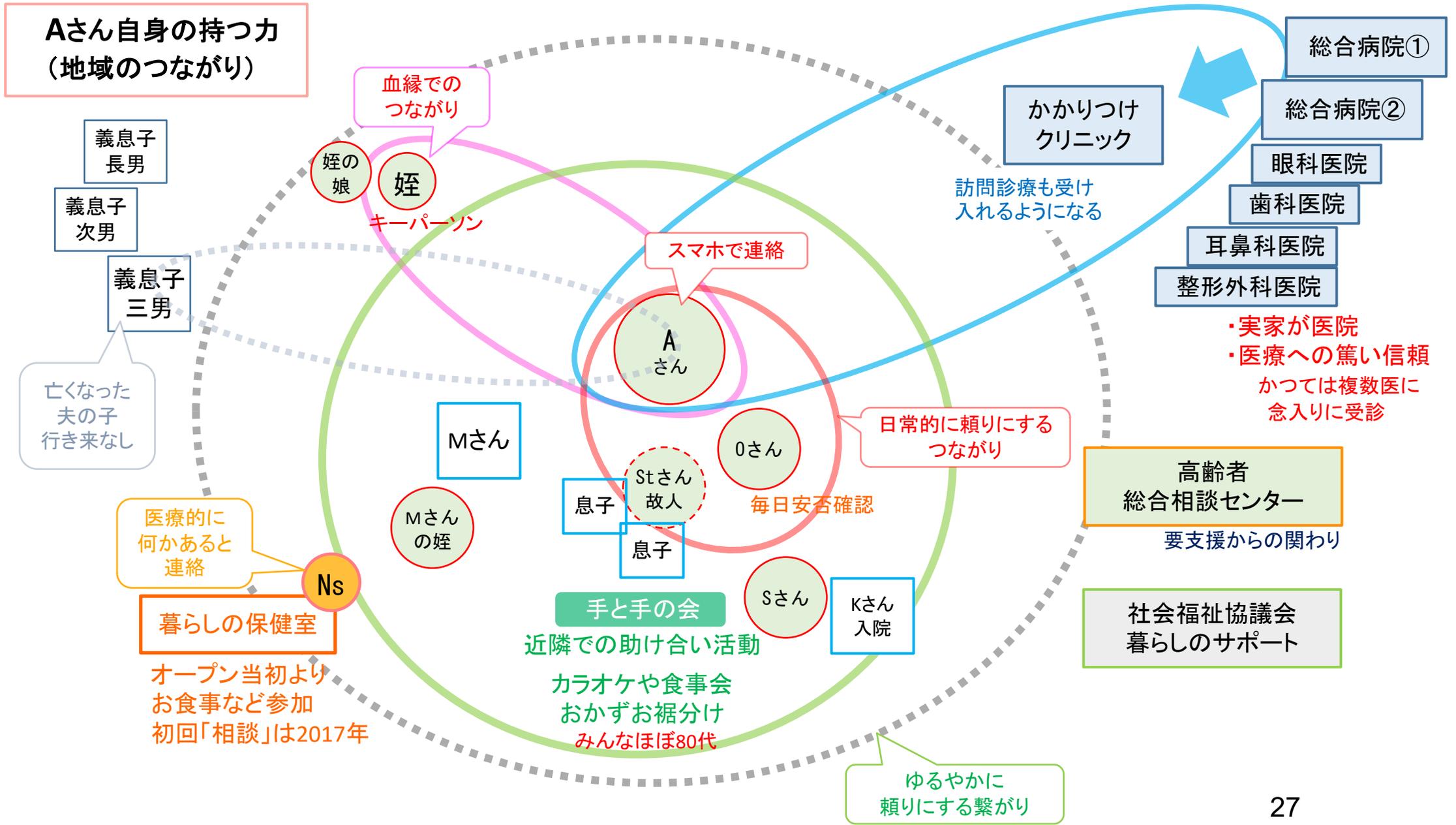
「姪にもかかりつけ医のことを説明してほしい」と一緒に来室。



2020.10

近くの訪問診療も行っているクリニックに、総合病院から紹介され、無事にかかりつけ医となる。(お買い物バギーで外来通院)

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

本人

心不全と脱水 相次ぐ

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

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

約1週間後

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」

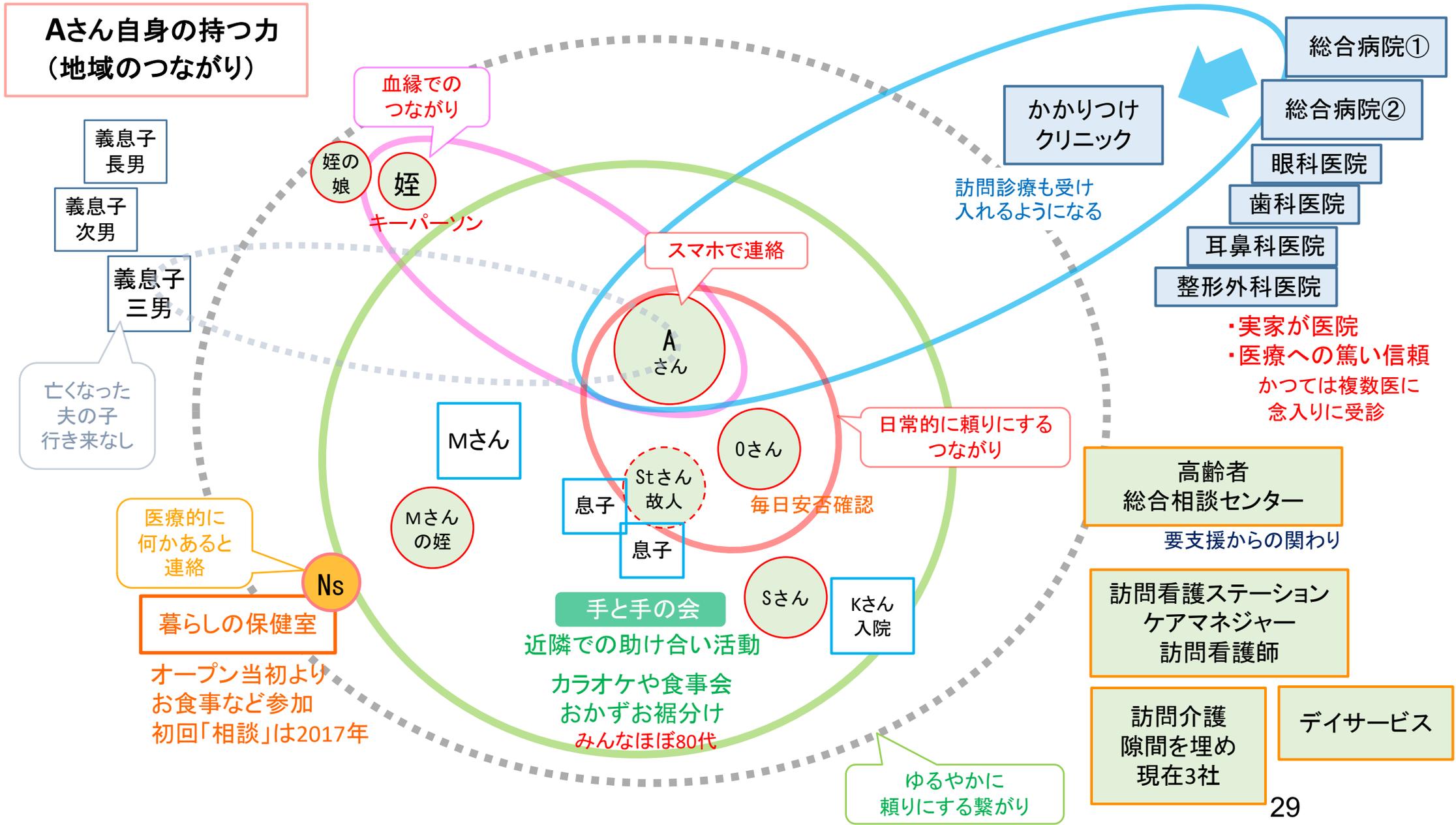
ご近所さんで今後の話し合い
@暮らしの保健室

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

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～



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

「暮らしの保健室」 6つの機能



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



サトウテレビ 戸山店

中村屋 幸徳屋
TEL 0281-3388

2011.04.26



2011.06.15



2011.06.20



2011.06.27



徳屋
TEL (200) 3000

徳屋
TEL (200) 3000

Asahi
Soft Drinks

Asahi
Soft Drinks

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



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！戸山ハイッ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字紙、歌声喫茶、園トレクイズ、読書小話等を楽しんでいます。(会場：戸山ハイッツ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『その介護離職、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ッツを！」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、自治会の方々も一緒に話合ひしましょう。

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年戸山ハイッツに「暮らしの保健室」を開設。2015年9月「読書小説読多機能ミモザの家」、10月「マイギーズ東京」を豊洲にオープン。令和元年フローレンス・ナイチンゲール記念を受賞。

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：戸山ハイッツ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(戸山ハイッツ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四方のマス目で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)。



戸山ハイッ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：戸山ハイッツ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「賢徳・勤惰・聡明」を実現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をという思いで、秋山正子氏を中心に2014年戸山ハイッツ33号棟に誕生しました。秋山正子氏の願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。



全国フォーラムで
つながっています



各地での取り組みを
第二部でどうぞ！



←全国の保健室の取り組みを順次掲載！
<http://kuraho.jp>

敷居の低い「よろず相談所」をはじめませんか？
 やってみたいと思ったとき、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「コミュニティケア臨時増刊号：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？

「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。

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

「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



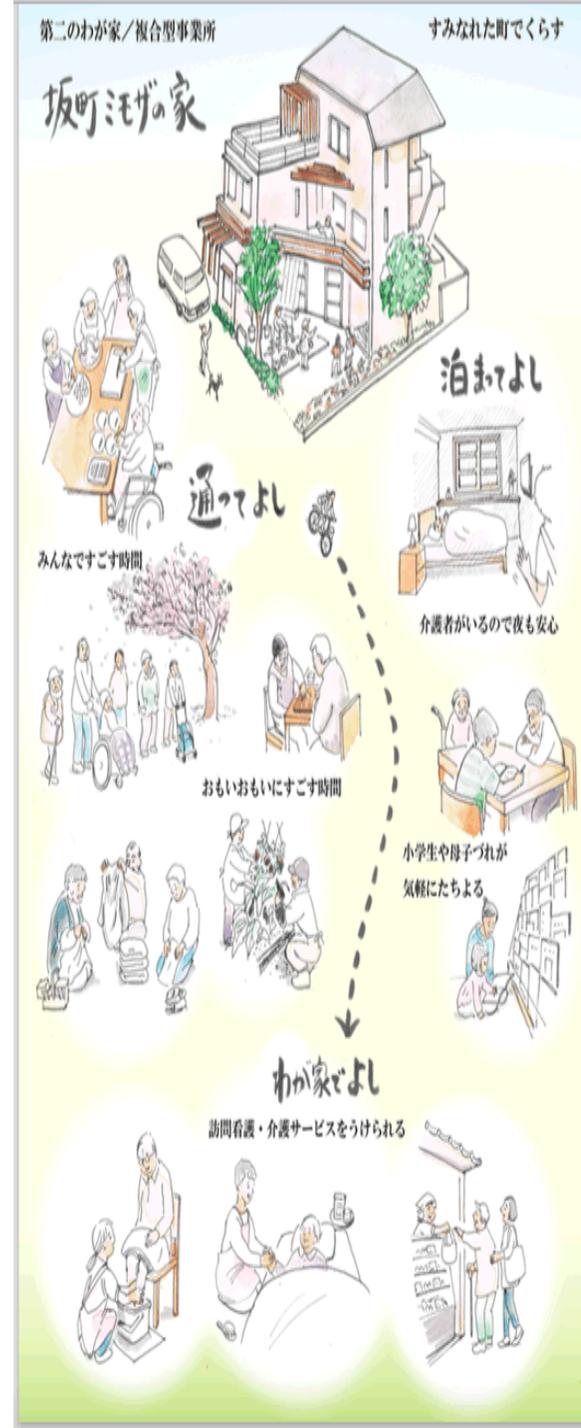
2021年 書籍化



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





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）

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洗面台



1Fトイレ



居室



2F フリースペース

坂町ミモザの家の特徴

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





重装備にしない: 亡くなる1日半前。ご自宅で皆さんに囲まれて。

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=O6LvOBikk6>

[o](https://www.youtube.com/watch?v=O6LvOBikk6)

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
北海道～九州、中山間でも都会も

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できるよう
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

