

集合住宅でできるだけ元気で 幸せに住み続けるための マニュアル【概要版】



※このマニュアルは平成29年度から3か年で実施された宮城県事業
(集合住宅等における既存資源活用型の介護機能構築に向けた調査事業)をもとに作成しました。

大切なのは『集える場』『顔が見える関係』『いざという時のサポート体制』

集合住宅に住む住民同士で、相互に理解・協力しようとする「気持ち」と「行動」を持ち寄れば、住み慣れた住宅で、より長く安心して暮らせるように環境を整えていくことができます。

最も重要なのは、

ステップ1 | 日常的な交流・居場所づくり

ステップ2 | 「顔が見える・見守り合い」関係づくり

そして、いざという時のサポート体制、身近な相談・協力先として

ステップ3 | 地域包括支援センターとの連携

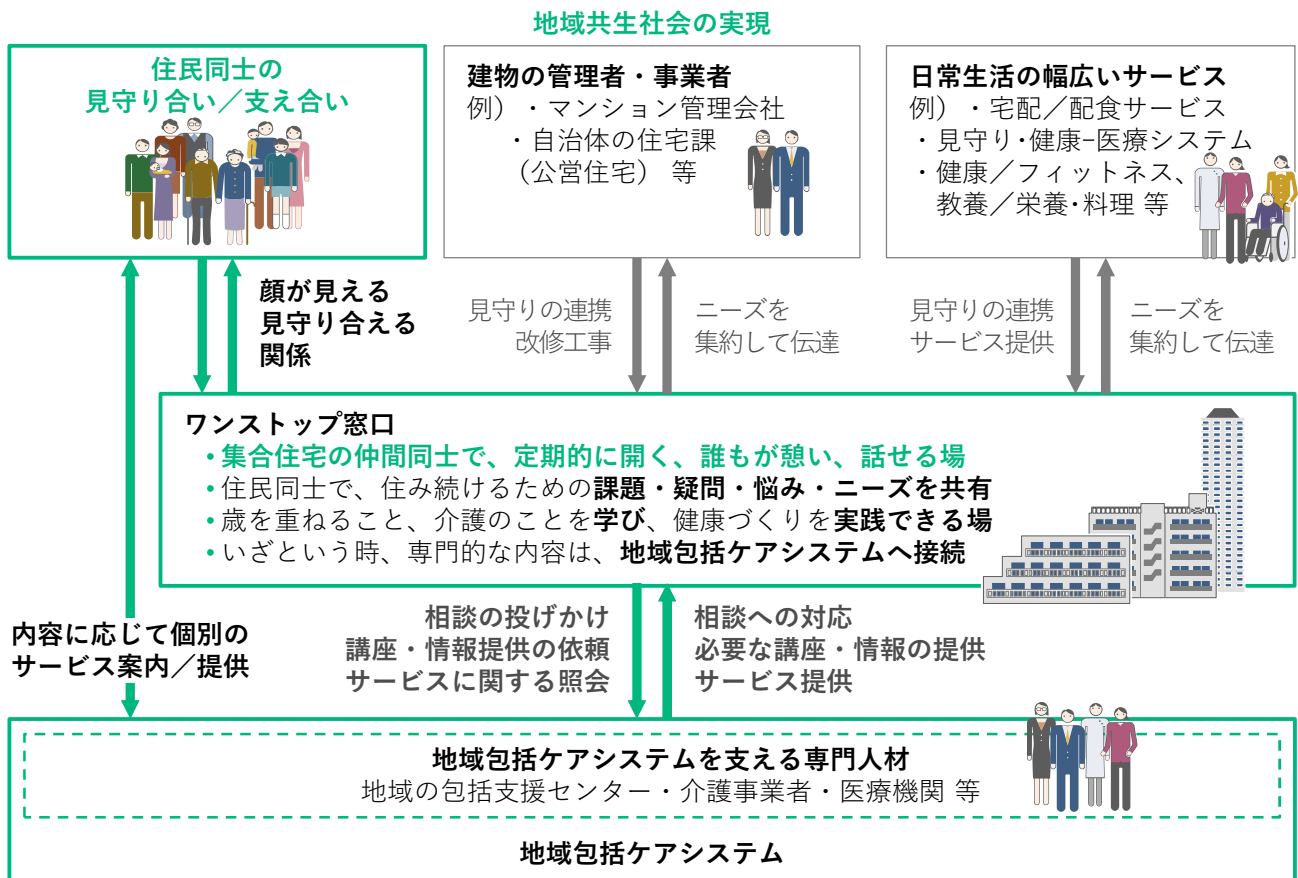
ステップ4 | 専門家、事業者による関連サービス提供があれば、

さらに心強い仕組みにすることができます。

次のページで、具体的にどうすれば良いか解説します

■ 目指す姿

住民の自助、見守り合いを基盤に、地域包括ケアシステムや生活サービス事業者等と連携した地域共生社会を目指します。

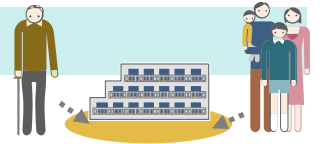


入門編

中級編

上級編

ステップ1 | 日常的な交流・居場所をつくる



共用スペースに定期的に住民同士が集まり、交流して顔の見える関係を構築する

仲間を探す

思いを周りの方に共有して一緒に取組を進める仲間を探す

- ・ 隣近所の顔なじみの方と助け合いながら、できるだけ元気に暮らしたいという思いを共有して、協力する仲間をつくります。
- ・ 「気楽に何かを始めてみたいみたい」「安心して暮らし続けるために何かしてみたい」と声を掛けてみましょう。

運営方法を考える

取組を中心となって進めるメンバーを決める

- ・ 決まった曜日・時間に、その場所に行けば「必ず誰かがいて、お話できる」という環境をつくるのが重要です。
- ・ 居場所で、住民の皆さんとお話をする人（4～8名程度）を募りましょう。

実施する場所を考える

- ・ 多世代が使用する場である場合は、その場を使用する目的を理解し、その他の利用者の方へ十分に配慮する必要があります。

実施する頻度を考える

- ・ 息の長い取組ですので、無理なく持続できる頻度を考えることが重要です。メンバー同士で希望を確認し合い、調整しましょう。

運営するための費用を考える

- ・ 交流の場そのものには費用はかかりませんが、例えば、ゆっくりお話ができるように、お茶などを準備する場合、その費用はどかが負担できるか考えます。

参加を呼び掛ける

周りの方に交流の場の参加を呼び掛ける

- ・ 顔見知りの方、いつも立ち話をする方を、交流の場にお誘いしてみましょう。「お茶でも飲んでお話ししましょう」
- ・ チラシを作成して配布すると、これまで顔が見えなかった方も参加いただけるかもしれません。

ステップ2 | 「顔が見える・見守り合い」関係をつくる



まずは、お互いの顔が見える、顔なじみの関係をつくる

※民生委員をはじめとする公的な見守りの基盤は前提としています

交流の場で話す

交流の場に参加してくれた方と「お話」をする

- ・ 「相談に乗らないと」と気負わず、まずは、お話をしましょう。
- ・ お互いに日頃お悩みのこと、考えていることを少しずつお話するだけでも、安心感につながります。

こんなことを話そう

日常の困りごと、介護に関する悩みについて話し合ってみる

- ・ 今まさに困っていること、介護に関するお悩み、将来への不安など、交流の場で思いを共有してみましょう。
- ・ お互いが工夫していること、利用しているサービスなどの情報交換の場にもなります。

イベントを実施する

イベントを実施する、市町村等の介護や健康に関する講座を利用する

- ・ 場に人が集まって来れば、お話する機会も広がります。
イベントは、人が集まるきっかけになります。
- ・ 健康や生活に関することなど、講座を実施してもらえることがあります。自治体や地域包括支援センターに相談してみましょう。

記録する 相談する

お話する中で、気になったことは「日誌」に書き留める

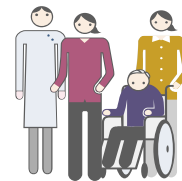
- ・ その日の出来ごとや様子、雑談の中で気にかけての方が良いこと等、メンバーで共有したいことは、日誌に書き留めておきましょう。
- ・ ただし、日誌には個人のお話が記載されるので、鍵付きの保管庫に管理するなど取り扱いには十分注意が必要です。

専門的な相談・気になることがあれば専門家に相談する

- ・ 日頃の会話や見守りの中で気になることがあったり、専門的な相談があった場合には、無理に自分で答えようとせず、身近な介護事業者や地域包括支援センターへ相談してみましょう。

ステップ3 | 地域包括支援センター・介護の専門事業者とのつながりをつくる

地域包括支援センターや介護事業者と顔が見える関係を築くことで
安心して暮らし続けるための仕組みを構築する



地域包括支援センター

地域包括支援センターとの窓口役を設ける

- 地域包括支援センターは、市町村事業として実施運営されているものであり、住民からお問い合わせがあれば、対応いただけます。
- 介護に関する専門的なお悩みについては、地域包括支援センターへの相談を提案する、または、実際にお悩みの方に代わって相談を受けた方が地域包括支援センターへ問い合わせいただくことにより、対応できます。

地域の介護事業者

地域の介護事業者等と見守り合う関係が築けるか相談する

- 地域包括支援センターに限らず、地域全体で見守り合うことができれば安心感も増します。集合住宅に出入りする時などに、**日頃から声をかけあう介護事業者等があれば、この取組のことを紹介してみましょ**う。

みんなで見守る

地域を見守る人・団体にも参加してもらい、話し合ってみる

- 地域の見守りをしている方々にも参加してもらい、将来についての不安や、どうすればみんなで元気に幸せに暮らすことができるか、一緒に話し合ってみましょう。
- 住民による地域見守りのボランティアに取り組んでいる地域もあるので、ボランティアの方々をお誘いするのも良いです。

ステップ4 | 日々の健康づくりや、将来への心配に対応する事業者・専門家と連携する



より健康に、安心して暮らし続けるために、専門家や民間の知見やサービスを活用する

さまざまな連携

住民の方のお悩みをまとめて、事業者に依頼する窓口を作る

- 集合住宅の住民のお悩み、問題意識、ニーズとして、意見をまとめてみましょう。

交流の場でのイベントや講習会、相談会に協力してくれる事業者に相談する

- 健康教室や料理教室、健康診断、介護や介助、相続指導など、健康づくりや将来の備えとして知りたいこと、やりたいこと、必要なサービス等が出てきたら、**それらを取りまとめて、講習・イベント・サービス等を提供してくれる団体・事業者・専門家等に相談してみましょ**う。

取組を進めるために、みんなで考えたいこと

住民、要支援・要介護世帯の方々へ

まずは、仲間同士で相談してみることから始めてみましょう。
隣近所の方々も将来への不安を同じように抱えているかもしれません。
誰か個人の負担にならず、みんなで支え合う仕組みにするには、
自治会活動で体制を整えるなどの仕組みをつくと安心です。



事業者、専門家の方々へ

住民の主體的な取組、セルフケアマネジメントを支える専門的サービス、
知見をぜひ提供、提案してください。新たなサービスや暮らしづくりに
一緒に取り組めることがあるかもしれません。人生100年時代を豊かなものにするための
「共創」にご参加ください。

自治体の方々へ

この取組は、地域包括ケアシステム構築の一環で、集合住宅において住民起点で活動を進めるものです。
要支援・要介護者が適切な段階で支援を受けて地域で住み続けるための
今後の施策推進に活用、連携してください。地域福祉だけでなく、住民の自治活動・互助や、
高齢者以外の健康増進、あるいは防災など、集合住宅の住民が元気で幸せに暮らし続けるために
必要な取組について、幅広い面で支援いただけることを期待しています。

実証にご協力いただいた事業者・専門家の紹介

平成29年度から令和元年度にかけて実施された本事業の実証では、以下の事業者・専門家の方々にご協力いただき、集合住宅において、安心して元気で楽しく暮らし続けるためには、どうしたら良いのか、そのために何ができるのかを、それぞれの立場で、住民の方々と一緒に考えていただきました。事業者、専門家とのつながりづくりの一例として参考にしてください。

※サービスの提供等には費用が必要なことがあります。（五十音順）

■ 社会福祉法人青葉福祉会

何度もワンストップ窓口足を運び、住民の介護に関する疑問に、きめ細かく応えていただきました。また、健康づくりや介護に関する様々な講座を実施していただきました。

■ コセキ株式会社

健康機器やコミュニケーションツールを提供し、地域・コミュニティで一緒に楽しみながら健康に関心を持つことで“Happy”になるきっかけづくりを支援していただきました。

■ 株式会社大京アステージ 東北支店

管理業務を行うマンションのサポーター（管理員）・アドバイザー（担当者）の方に、ワンストップ窓口の運営支援と共に住民の安心した暮らしについて一緒に考えていただきました。

■ 日本赤十字社 事業推進課

健康生活支援講習を開催し、災害時に住民同士で自立して生活を維持するための知識や技術について学び、実践する場を提供していただきました。

■ ハウス食品グループ本社株式会社

住民同士のコミュニティ形成の起点として料理教室を捉え、多世代が交流しやすくなる企画・教室の運営を通じて、場の創出を支援していただきました。

■ 株式会社フィリップス・ジャパン Philips Co-Creation Center

ヘルステック領域（ヘルスケア×デジタル技術）で「健康なコミュニティ」という価値創造に向けた取組の一例として、歯の健康教室を提供していただきました。

■ みやぎ生活協同組合

住民の方同士の交流の場の延長として、ランチ会が開催されました。配食のお弁当を提供して、交流の場を支援していただきました。

■ 宮城大学 教授 糟谷昌志氏

将来の財産管理や後見人制度に関する不安を抱える方が多くいらっしゃることから、講義を通して相談を受付けていただきました。

■ 株式会社わざケア 渡部達也氏

作業療法士の視点からの在宅におけるケアに関する講話を通じて、住み慣れた住宅にできるだけ住み続けることを一緒に考えていただきました。

■ 各エリアの地域包括支援センター

本事業に賛同いただき、ワンストップ窓口の設置の際のバックアップや、交流の場を通じた住民の方々への地域の介護・生活支援情報の提供などをしていただきました。

Special thanks

モデル住宅となった仙台市内のマンション・気仙沼市の災害公営住宅の住民の皆さまには、実証への参加・アンケート・ヒアリング等、多大なるご協力をいただきました。また、地域の見守りをする方々、公民館・保健師・民生委員の方々にもご協力いただきました。東北大学特任教授・杉山丞氏には集合住宅での実証にあたり全般にわたるご助言・ご協力をいただきました。皆さま、ありがとうございました。

「集合住宅でできるだけ元気で幸せに住み続けるためのマニュアル」

令和2年3月 発行 編集・発行：宮城県保健福祉部長寿社会政策課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号