

# 地域ナース（コミュニティナース） 活動報告



社会福祉法人中泊町社会福祉協議会  
(小泊支所)

通所介護事業所

主任(看護職員) 佐藤 久美子

## 地域ナース(コミュニティナース)活動との出会い

- ・青森県から委託を受け、令和4年7月から、社会福祉法人による地域共生社会西北モデル強化事業に中泊町社協が取り組むことになった。
- ・事業の中で、地域貢献活動モデル実証として「地域ナース活動」を実施しないといけない。(必須の事業)
- ・地域からの活動希望者や協議会会員の看護師を対象に「養成講座」を受講してもらい養成して行く。
- ・令和5年3月から令和7年3月までは、おおむね週1回の2時間程度で活動する。
- ・業務として、2年後の活動は不明。
- ・期間中と2年後、終わってからの自主的な活動は可能。

と、事務局から連絡を受けた。

とは言っても、そもそも、自分の中では

- ・社会福祉法人による地域共生社会西北モデル強化事業  
って何？

- ・「地域共生社会」って何？

(聞いたことはあるが内容までは・・・)

- ・「地域ナース活動」って何？

- ・「コミュニティナース」って何？

(初めて聞いた・・・)

## 事業実施要綱(抜粋)

### 【地域ナースとは】

地域の中で、日常的に住民と接することにより、普段から健康意識を高めるアプローチや、病気の早期発見、保健・医療・福祉、行政機関への橋渡しを行う医療人材。「医療の知識を持った民生委員」のような存在。全国では「コミュニティナース」の名称で活動。

### 【活動内容】

健康チェック(血圧測定等)、健康相談・教室(フレイル対策等)、健康指導(栄養・服薬指導等)、専門機関への繋ぎ、見守り など

### 【活動方法】

地域サロン・集いの場・行事等への参画、「まちの保健室」の開設、町内会等での講話、広報配布、個別訪問・声掛け、SNS など

**【活動領域は身近な地域】** ※活動者は看護師に限る

## 地域ナース活動者の確保(養成)

### 【令和4年度】

- ・令和4年度の活動に向け、会員法人及び町民へ活動者募集を行った。  
※会員法人及び町民からの申し込みを期待したが活動申込者がいない状況。
- ・令和4年度は中泊町社協の看護職員1人と事務局2人がベーシック講座を受講。  
※県の事業実施要綱では活動者が看護師と限られていましたが、事務局が大きく事業に係るため、事務局2人についてもベーシック講座を受講することにした。(活動場所と内容、活動者のマッチングをしていくことになる。)

## 【令和5年度】

5年度は、地域ナース3人を養成(ベーシック講座受講)

- ・中泊町社協の看護職員1人
- ・中里地域の町民1人(介護サービス事業所にお勤めの看護師)
- ・小泊地域の町民1人(現在は自営業の方(元看護師))

## 【令和6年度】

6年度は、地域ナース5人を養成(ベーシック講座受講)

- ・医師1人(診療所)
- ・看護師2人(診療所)
- ・中里地域の町民1人(看護師)
- ・中泊町社協の介護支援専門員1人

≪ 現在、11人の仲間が講座を受講し、お仕事や地域で活躍中 ≫

## 地域ナース(コミュニティナース) ベーシック講座受講

活動に向け、ベーシック講座を受講し、全国の受講者と活動方法等の意見交換をしながら、コミュニティナースの基本的な考えと地域に入っていくためのコツを学びました。(令和5年10月から活動開始となった。)

受講を通して、

- ・自分が地域で活動するイメージが湧きました。
- ・積極的に地域に入る必要性を感じた。
- ・仕事での活動と自主的な活動の思いの違いは感じたが、仲間との情報共有から、元気の源である「居場所や役割」の大事さを感じた。

## 地域ナース活動の開始

- ・令和5年3月に活動がスタートとなる。  
(事務局が活動者と活動場所をマッチング)

- ・町保健師に活動方法等を相談しながら、活動を始める。

「制度や形式にこだわらず、立ち寄りやすい雰囲気で立ち寄ってもらうのが大事。町(保健師)もある程度は住民の情報をもっているなので、何気ない会話で気軽に話してもらい、必要に応じ関係機関に繋げてもらうだけでも良い。」とアドバイスをもらう。

①血圧測定を行う。

②お話ししながら体調チェック、何気ない会話から

- ・持病や通院状況のこと
- ・食事(食材や塩分)のこと
- ・通院方法や目的場所への移動方法のこと
- ・町健診への促しと、介護サービス利用のこと
- ・その他

③積極的な外出や住民との交流、イベント等への参加を促し、役割意識をもってもらう。(参加してくれるだけでコミュニティ維持に繋がる。)





中泊町小泊老人憩の家



中泊町特産物直売所「ピュア」店舗



スーパーストア中泊ベル店



中泊町健康づくりMYフェスタ



中泊町町民祭



中泊町小泊老人憩の家



大沢内地区 健康教室



中泊町総合福祉健康センター  
「湯うばく」

## 地域ナース活動の結果

- ・健康チェックの大半は、高齢者で女性が占めた。
- ・約8、9割の方が血圧をお薬で管理している状況。(ほとんどの人が薬管理)
- ・早期受診の勧め(たぶん心臓に何らかの異常の方も)
- ・町健診の確認と促し
- ・介護サービスの相談、介護支援専門員(ケアマネージャー)との連携
- ・冬期間の高齢者は外出やイベント等への参加が減少、受診の回数も減り、薬も多目に処方される。(希望される)
- ・店舗や病院への移動は、自家用車の運転、家族の車による送迎、地域連絡バスでの方法。(今は元気だが、車の運転ができなくなった時、バス停までの歩行が困難になった時は、移送サービスがあったらと話す人も。)
- ・今年は雪が多い、除雪も大変。米が高い。
- ・話をすると、話が終わらない。(まだまだ話足りない感じの人もチラホラ) など

≪ 全体的に元気な高齢者が多い、心配ごとも多いとは感じない。≫

≪ イベント等の参加を見ると、男性の方が少ない印象。≫

## 地域ナース活動をしてみて

自分自身が対象者への心配の質問が多かったような・・・

- ・体調はどうか？
- ・町の健診受けてますか？
- ・介護サービス利用されてますか？
- ・血圧が高いけど病院に行ってますか？お薬飲んでる？
- ・ここまでどうやって来ましたか？
- ・お困りのことは？ など

体調のお話はもちろん大事ですが、こんな会話をしたら関係を築きやすい？元気もでる？と感じる。

- ・最近のうれしかったや楽しかったことを教えて？
- ・〇〇日に、〇〇で〇〇があるから行って見たら？きっと楽しいよ。  
(行ったら今度、どうだったか教えて。)
- ・町の行事の〇〇に行ってみた？  
(どうだったか教えて。)
- ・今度、〇〇で活動するから、活動していたら寄ってって。

《 など、会話の中で、もっとしても良かったのでは今は感じる。 》

《 「人と人のつながりが地域を元気にする。」と改めて感じる。 》

## 中泊町のコミナス活動

今後も、地域の方と関わり、健康チェックと健康相談等を通して町民の方の健康意識向上や、町イベントや集いの場等への外出機会の促し、必要に応じて関係機関への繋ぎを引き続き行って行きたい。

民生委員や兼任集落支援員と連携することで、外出が困難な方の情報を得ることも可能だと思うので、自宅への訪問活動も視野に入れ、どんどん外に出て活動していきたい。

## 西北地域のコミナス活動情報

ベーシック講座を受講した1人(看護師)の方は、つがる市、中泊町共催により開催した「ご近助見守りさん講座」に参加、そして、県主催の「見守りさん養成講座」に参加した仲間で「チームあおもり」を結成し、全国のコミュニティナーズの仲間と情報共有を図っているところです。

さらに、「チームあおもり」内の3人で「コミュニティナーズつがる」を2月に結成し、西北地域を中心に活動する予定です。

～ 活動に賛同する仲間も募集していきます。～

**【 本州最北端のコミナス活動、今後に期待！ 】**