

人はそれぞれ違った形の「しあわせ」を持っている

しあわせのカタチ



皆が楽しく生きていける、そんなところほしいというのが私の全ての活動の根幹です。

少子高齢化社会といわれて早数年、最近特に実感することが多くなってきました。そんな中、在宅医療と在宅介護が一体的に提供される体制が求められている現状に現場で立ち上がった人たちがいるんです。2009年から活動を始めた団体は、今年NPO法人化されました。私たちの生活の身近にある問題として、以前から興味深く思っていた活動。その内容や思いを深く知るため、理事長の杉元さんにお話を伺ってきました。

本音で地域連携のあり方を検討する会「CCCL」

高齢化が進み、在宅介護や在宅医療の必要性が生じてきています。それには、地域で活動する様々な職種との連携が大切なんです。しかし、実際の現場では取れないのではないかと、いつかこの活動が始まりました。団体名のCCCLは「くくる」と読み、本音で地域連携のあり方を検討する会なんです。CCCLのCは「Cooperation（連携する）」、Cが「Create（創造する）」、Lが「Live（人生を楽しむ）」。それぞれの単語の頭文字を取って「くくる」とし、併せて「括る」という言葉にかけて、関係する専門職種、関係機関、釧路管内をひと括りにする、ということを含言葉にして活動しています。実際の主な活動は、調査

杉元 重治さん

■プロフィール

- 1969年 札幌市に生まれる
- 1988年 北海道釧路湖陵高等学校を卒業
- 1995年 藤田保健衛生大学医学部を卒業
- 2003年 釧路赤十字病院に勤務
- 2009年 医療法人社団サンライブ杉元内科医院 院長となる
- 2018年 NPO法人CCCL（くくる）の理事長に就任

2009年より始まった「CCCL」の活動。ここに至るまでに、杉元さんが歩んできた道はどんなものだったのだろうか。

開業医となつて 見えてきたもの

生まれ自体は札幌市ですが、1歳半くらいの頃には釧路市へ来ています。高校まで過ごし、大学の医学部を卒業し医師となりました。釧路市に戻ってきたのは、平成15年です。釧路赤十字病院で6年間勤務しましたね。現在の杉元内科医院は、平成21年の5月からです。元々、父が40年ほど前に開業。私が院長となる際に合わせて改築工事を行いました。釧路赤十字病院の患者さんは、わりと紹介されてくる方が多かったのですが、高齢の方が困っていることなどを見る機会があまりありませんでした。でも、ここに移ってきてみると見えてきたんです。足が悪くなつて歩けないから病院に来ることができなかつたり認知症が増えてきているという現実問題があり、これはなんとかしないと、思うようになりませんでした。私たち開業医の元に通っている患者さんが、ご高齢になつてきて足が悪くなつたとか腰が痛くなつたなどで通えなくなつたときに、どうしたらいいか。ご家族が気

医療と介護の連携を 推進していくために、活動しています。

や研修会等です。調査というのは、現状を把握するために実際にこの地域に何が必要で何が出来ていて何が出来ていないのかということをお調べしようということ。医師や看護師、作業療法士、医療ソーシャルワーカーや介護支援専門員などにインタビューしました。多種職種連携がうまくいった事例やその際の工夫、連携しにくい職種とその理由など1人2時間くらいじっくりとお話を聞いて、最終的には41名の方の本音を聞き出すことができました。その内容を文字起こしし、全員で検討しました。この地域で足りないことや推進していくためにはどうすることが必要なのかということの洗い出しを膨大な時間をかけて議論し、結論を導く作業を経て約1年かけてまとめあげました。その内容を冊子にしたものが「釧路管内の保健・医療・福祉領域における連携の実態と課題に対する調査報告書」です。それを踏まえて、現状の問題を解消するための研修会でのグループワークを通して語らひや交流や、サロンといって、なかなか聞けないようなことを相談できる場、座談会などを開いたり、顔の見える関係の中

で本音話し合い、この地域の連携をより良くしていこうという形で活動を進めてきています。その中で、医療と介護の連携の推進に向け、多職種との連携において役立つさまざまな知識や技術を集積した一冊を作成しました。これは「CCCLブック」といって、医療・介護の連携推進ハンドブックとして利用していただくために作りしました。今年9月にはNPO法人化しました。メンバーは自分の利益ではなく、くしろのためを思って活動している有志の団体なのですが、法人化することで組織としての信用度が高まると思います。私たちはあまり人がやりたがらないこと、例えばお金に換算できないものですが、相談業務ですとか、右も左も分からない方へのアドバイス、情報共有などを進めたいと考えています。NPO法人化して補助金などが受け入れやすくなることで、より活動しやすくなるんです。会員の募集もしており、入会費はホームページ（http://cccl.jp/）から申し込みが可能です。現在は市や保健所も巻き込んだ、「オール釧路」の活動になっています。

fitは釧路で一番読まれているフリーペーパー 約95,000世帯に配布されています

月刊fit設置店舗

- 根室
 - マルシェ大正店
～マルシェ・デ・キッズ～
根室市大正町1丁目32-1
- 中標津
 - ビッグハウス中標津店
中標津町東18条南10丁目2
 - Aコープ中標津店 がある
中標津町東4条南1丁目1

右記の店舗へ行ってね!

生活情報月刊 fit が 根室・中標津 で読めますよ!

設置希望などのお問合せは
fit編集部 TEL(0154)31-0820 釧路市黄金町14(9階E16)

高齢化社会にとって、医療だけでも語れないし、介護も必要に。

付かれて連絡があればいいですが、独居の方も多くなっている現状がある。それは市や行政を含めて取り組んでいかないといけないのではないかと。そんなときに「本音で語ろう！退院支援と地域連携Vol.1-1」という研修会に参加しました。そこで、同じような問題意識を持った人たちと出会うことができたんです。その頃から医療と介護福祉の連携が大事になるといわれてきました。これからの高齢化社会にとり、医療だけでなく語れない現状があったのですが、お互いに閉塞感があったんです。いろいろなものが必要だなと思っていたときに、私のような人が必要だ、と言われていろいろなが合致したんだと思います。時代の流れもあつたと思います。ありがたかったですね。在宅医療や在宅介護というのは、住み慣れた地域や自宅で暮らせるような環境をみんなで整備しましょう」と、た。現在は「在宅医療や核家族が多いです、高齢者住宅やグループホームで暮らすことも増えています。在宅医療という形で私たちが往診に行くこともあります。ここ5年ほどで高齢化に伴う問題が気になりましたね。特に高齢者問題は、東京よりも

北海道の方が5年先に行っているといわれています。北海道でうまくできれば、5年後10年後の東京でモデルになるのではないかと。ほかに、「マリモで釧路を盛り上げ隊」の副会長をしています。これは、あさの皮フ科クリニックの浅野先生と、「くしろを盛り上げるようなものは無い」と話してできたんです。それで、くしろといえはマリモではないかと、なって、じゃあ実際にマリモってどういうものなのと。そこで、阿寒湖のマリモ研究の第一人者である若菜勇先生に講演を依頼したんです。その話を聞いて「これは大事にしなくては」と思い、そこから様々な活動に至っています。CCILの活動にも繋がっています。ですが、ヒートボイスさんにアイン語でマリモという意味の「トリーリップ」という曲を作ってもらい、それに踊りを付けました。踊りというが、作業療法士の方に介護対象の方も出来るような、みんなが踊れるようにと頼んで振り付けしてもらったんです。「トリーリップ体操」として、老若男女が一緒に踊れる体操になりました。今年の3月にはマリモの絵本も出版しました。

「CCIL」と「マリモで釧路を盛り上げ隊」、この二本立ての活動で、くしろを支えていければと思っています。杉元内科医院の院長になったことを機に、「高齢化の問題など」をテーマに、高年齢化の問題など、問題を話し合う機会を持つように、そんなタイミングで同じ思いを持つ人々と出会い、始まった「CCIL」。「マリモで釧路を盛り上げ隊」の活動と共に、くしろを支えていきたいと語る杉元さんのこれからへの展望とは。

ICTの導入を「ずれ行」っていきなさい

今後は、ICT（情報通信技術）を活用したいと考えています。簡単にいうと、きちんとしたセキュリティを持ったフェイスブックやラインみたいなものですね。例えば、皮膚疾患のある患者さんの画像を共有して、医師が判断をして、看護師やケアマネージャー、ヘルパーなどが同じ軸の中でやりとりをする。動画を共有して、患者さん・利用者さんの様子を確認することもできますよね。そのとき見られなくても夜に見

ることが出来るなどの利点もあるんです。電話やFAXだと、時間を気にしないといけないこともありますが、それをやるにはしっかりとアクセス権を作らないといけません。国でモデル地区として取り組んでいるところがあった、うまく構築しているエリアがあるので、そういう先進的なものをくしろでも導入していきたいです。ICTは多職種連携のひとつの起爆剤だと思えますね。ですが、箱物があったとしてもそれをどう利用したいかということを含んで考え詰めて考えないと、結局無用の長物になってしまうので、その仕組みを考えていきたいと思います。人生の最期という話になると、わりと暗くなってしまいますよね。それをこのエリアの文化として生きていくときは元気にいなくなるときは仕方ないよね、くらいの感じになれば皆が楽しくなるのではというところがあるんです。歳だからとか、病気だからとかでふさぎ込むのは可哀想です。私たちが深刻になればなるほど患者さんや利用者さんが深刻になってしまふ。そういうのは辛いですが、「トリーリップ体操」も曲自体はアップテンポな

んですが、高齢者の方も椅子に座って体操できる。歳を取っても小さい子と一緒に踊れたら楽しいですよ。私の活動に批判的な方もいますが、大多数の方が喜んでくれたらそのほうがいいと思います。皆が楽しく生きていける、そうやってほしいというのが私の全ての活動の根幹です。それに私たちの活動だけではなく、釧路地域には素晴らしい団体がたくさんあります。お互いに情報交換しながら良い形になればと思います。私たちが頑張っている、お互いに認め合っていければと思います。皆が喜べるようになると思います。11月22日は「自分らしく生きる」と支える医療「ケア」と題した計3回の研修会が釧路市生涯学習センターまなぼつこの多目的ホールで始まります。関心があれば一般の方も参加できますので、興味がある方はCCILのホームページから電話(090-13387-0999)で問合せしていただけたいと思います。最終的には、皆さんが困っていることの窓口になりたいです。連携の窓口としてサポートやアドバイスができるという形にしていきたいと

思っています。連携と二口に言うても、どういうふうにしたらいかが分からない地域が多い中で、釧路地域というのはそういう意味では進んでいると思います。もちろん、それが留まることはなく、まだまだと思うことも山ほどあるので、そういうことをついつい解消できるように努力しています。

ICTは多職種連携のひとりの起爆剤だと思えます。



▲研修会での様子。本音を語り合うことで、地域の連携が進んでいく。

役に立たない雑学？
 今月の **きねんび**
 11月の記念日を紹介します！

11月22日 ボタンの日
 1870年のこの日、全地に桜と縞の模様ボタンが海軍の制服に採用されました。これを記念し、日本ボタン協会などが制定。



週刊fitは **毎週金曜日**
 いろんな情報をタイムリーにお届けします。



- うちの看板メニュー
- くしろの雑類食べ歩きぐる
- FMくしろ新ラジオ
- HOT TOPICS
- fit編集室オススメこれ読んで
- 公園へ行こうよ!
- くしろアートコレクション etc...

週刊fitには、チラシ折込みもOK!! ●発行：北海道新聞 釧路支社営業部（釧路市高島町1丁目5-1）☎0154-31-2724 ●企画編集：（株）北日本広告社 fit編集室（釧路市高島町14丁目目黒ビル2F）☎0154-31-0820