

出國報告（出國類別：考察）

2022 台灣介護專門人材研修

服務機關：衛生福利部樂生療養院附設護理之家

姓名職稱：江孟真護理長

派赴國家/地區：日本/長野縣-佐久市

出國期間：111年10月2日至111年10月25日

報告日期：111年11月25日

摘要

由於醫學的進步，人們的壽命延長，這意味著人類社會漸漸跨入了一個老齡化的時代，各國老化的進程在加速，所面臨的問題和困境也各不相同，因此在老齡化社會對於養老、醫療保健和老年福利的需求已成為社會議題。日本為亞洲第一個實施長期照護保險制度的國家，同時也是世界有名的高齡國家。為因應高齡社會，日本於 1989 年實行高齡者保健福祉推進 10 年戰略計畫，通稱「黃金十年計畫」，其目的為統整並建置以市町村單位(相當於臺灣的鄉鎮市)的長期照護相關資源，於 2000 年 4 月開始，全面實行長期照護保險制度。臺灣則在 2007 年參考黃金十年計畫提出了長期照顧十年計畫。

我國為因應未來龐大的長照需求及減輕家庭照顧沈重的負擔，自 2007 年開始推動「長照 1.0 的」十年計畫，從近 50 億元預算增加到至今(111)年所謂「長照 2.0」的階段，預算已超過 600 億元，服務項目除積極布建居家式、社區式及住宿式服務外，同時推動長照給付及支付新制與社區整體照顧服務體系，亦致力保障照顧服務員薪資待遇以充實長照人力、提升失智症服務涵蓋率，持續推動預防及延緩失能照顧、強化失智症照顧量能及整合居家醫療及不同長照需求等服務，由於廣設日照中心和住宿機構，意味著政府必須投入更多的預算。

透過本次重點式參訪、經驗交流及對話，了解日本在長照政策之推展及落實地方自治經驗，獲益良多，期作為未來推動各項長照政策制定及長照大樓資源布建之參考。

目次

摘要.....	1
目次.....	2
本文.....	3
壹、目的.....	3
貳、過程-行程簡介.....	4
參、過程-考察內容.....	5
肆、心得與建議.....	44
伍、附錄.....	46

本文

壹、目的

日本在 2000 年 4 月，因應高齡化趨勢，發展出介護保險制度，透過保險制度、社會福利與醫療的合作，為日本的高齡者提供全面性、社區化的照顧服務，本次是以課程研修交流、實地觀摩及參訪的過程，瞭解日本社區式照顧之發展沿革、推動經驗、困境及因應對策。希望透過本次參訪借重日本多年來的推動經驗、服務，在「社區式照顧體系」及「與醫療合作分享」的實踐，做為我國對於因應高齡社會趨勢，發展長照政策的借鏡，提升我國社會福利之服務品質。期待達成以下目的：

- (一)瞭解日本社區式照顧之發展沿革、推動經驗、困境及因應對策。參訪佐久市デイサービスセンター（布施屋）及特別養護老人ホーム(結いの家)，長野縣上田市豊殿地域の家庭服務運作模式，及如何與社區內的民眾、各專業團體串連、合作。
- (二)瞭解日本介護保險制度推行下的「輔具租賃」及「自立支援」制度，以強化我國輔具政策，作為精進我國輔具服務整合模式及輔具租賃制度之參考，以提供民眾更多元與高品質之輔具服務。
- (三)透過本次參訪借重日本多年來的推動經驗、服務，做為現前我國長照政策的借鏡，營造與社區民眾、社區團體共生共利之合作關係，做為長照政策及相關措施規劃及推動參考。

貳、過程-行程簡介

日期	星期	時間	活動內容	地點
10/2	星期日	07:00-16:00	搭機前往日本	松山機場
10/3	星期一	09:00-16:10	開幕式、校園介紹、垃圾分類說明、交通安全及周邊生活物品介紹	佐久大學
10/4	星期二	09:00-16:10	介護日本語、佐長(長壽區)在地醫療、交流時間高者(失智)、課程複習	佐久大學
10/5	星期三	09:00-16:10	日本社會福祉、介護保險制度、老人尊嚴與自立、日本的痴呆教育	佐久大學
10/6	星期四	09:00-16:10	佐久市の取り組み、振返りとまとめ、長壽街的文化視察	佐久大學
10/7	星期五	09:00-16:10	日本語/日本文化學習、日本語/施設見學、技術操作課程	佐久大學
10/8	星期六	休息		
10/9	星期日			
10/10	星期一	09:00-16:10	小諸城與輕井澤文化視察	佐久大學
10/11	星期二	09:00-16:10	健康原則/起床整容、以生活為重點看介護教育、地區醫療/佐久市政府給地區上課(社區醫療)、課程複習	佐久大學
10/12	星期三	09:00-16:10	長野市文化視察，1600年寺廟(佛)，體驗走地獄、信州區蕎麥麵、可麗餅	佐久大學
10/13	星期四	09:00-16:10	介護設施類型、介護の声かけ「移乗歩行」、病院から地域へ戻る高齢者たち、振返りとまとめ	佐久大學
10/14	星期五	09:00-16:10	保健補導員について、介護の声かけ「口腔ケアと食事」、口腔機能向上について、口腔機能向上についてお口の健康を保つために	佐久大學
10/15	星期六	休息		
10/16	星期日			
10/17	星期一	09:00-16:10	介護禮儀「沐浴」、介護禮儀「就寢」、介護保險サービスを利用するには、訪問看護をご存じですか	佐久大學
10/18	星期二	09:00-16:10	レクリエーション、転ばぬ先の介護予防、振返りとまとめ、日本の昔の遊びとレクリエーション	佐久大學
10/19	星期三	09:00-16:10	高齢者施設視察①望月悠玄福祉会-布施屋、②結いの家	佐久大學
10/20	星期四	09:00-16:10	高齢者施設視察③豊殿の家④GH 豊、新サロンにて昼食後移動(上田)	佐久大學
10/21	星期五	09:00-16:10	高齢者とのコミュニケーション、総まとめ、レポート指導、アンケート実施	佐久大學
10/22	星期六	休息		
10/23	星期日			
10/24	星期一	09:00-16:10	成果報告、閉幕式	佐久大學
10/25	星期二	08:00:16:50	搭機返台	東京(羽田機場)

參、過程-考察內容

2022年10月02日第一天

第一次搭機前往日本，一大清早五點就起床，七點到達松山機場，與其他學員一起會合，大家都是初次見面，彼此都不認識，只在網路視訊課程時有所交集，並由日台交流協會的出口晴之先生來送我們，非常開心我們竟然搭到中華航空全台首架寶可夢彩繪機的首航 CI220 松山 - 羽田。到達東京羽田機場領完行李，由日台交流協會的角田小姐來接送我們到，佐久市。到達宿舍時已經是晚間 7 點左右，大家快速地放好行李，當日晚餐雅子老師帶我們去吃日本料理。

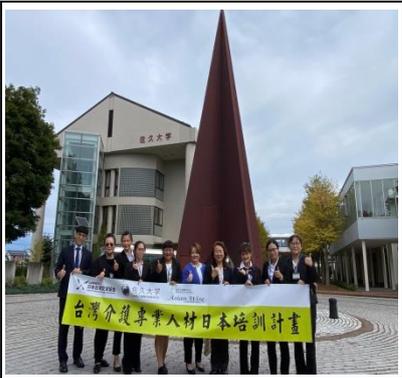
		
松山機場會合照	寶可夢彩繪機	寶可夢彩繪機
		
登機前的合照	日本的上空	抵達羽田機場(許多記者)
		
日本餐館	第一天晚餐	住的宿舍

2022 年 10 月 03 日第二天

開幕式在佐久大學內舉行，由盛岡理事長、堀內校長、日台交流協會角田小姐、亞智威信王珠惠老師以及負責此次交流部門的廣僑雅子老師共同主持，希望藉由日台交流人才培育的支持，讓我們有機會到日本學習，期待台灣介護專業人士培訓能延續，將長照種子散落在台灣的每一個角落，讓台灣能將日本的服務精神發揚光大！

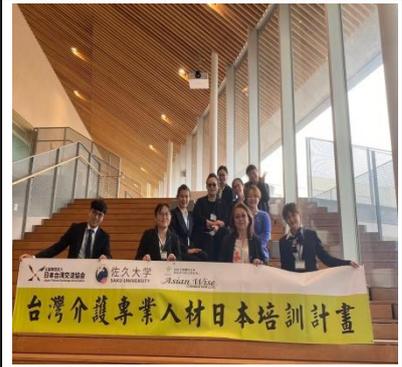
後續由廣僑雅子老師帶著我們一一做介紹校園、垃圾分類說明、交通安全及周邊生活物品介紹，校方也借給我們腳踏車，讓我們在日本的這段時間有代步工具。





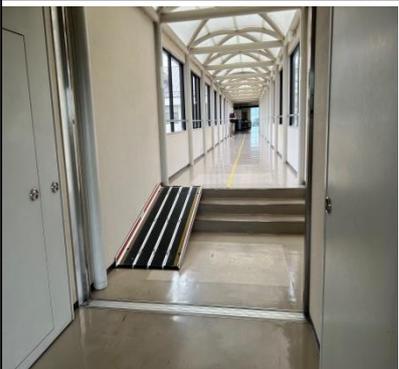
佐久大學

佐久大學-圖書館



階梯設計成多功能(可開會、上課也可以休閒看書等)

佐久大學-餐廳



教如何買餐卷

走道都有擺放椅子

無障礙坡道



走道都做得很寬敞

垃圾分類做得很仔細

2022年10月04日第三天

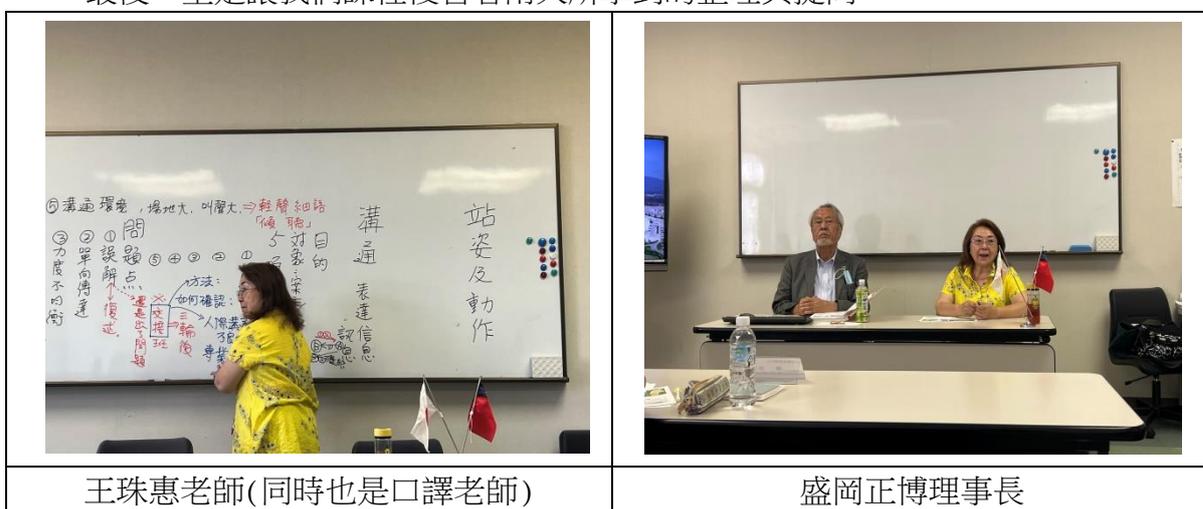
今日課程有**介護日本語**由王珠惠老師主講，除了基本的日語會話，同時也提到在提供服務時，工作人員儀態服裝要乾淨整齊，講話語氣輕聲細語、不要太大聲、眼睛要直視著對方、表情要微笑，要主動跟長者打招呼，讓對方信任、安全、感受到被關心等。

第二堂由盛岡正博理事長講-**佐久(長壽區)在地醫療的社區保健活動及介護哲學**，上完理事長的課後，讓我感覺到，日本與台灣一樣都有全民健保，但日本人發現問題時，會想盡辦法各種方法，來讓居民了解預防保健及居家照護等觀念的重要性，因而才能解決問題，隨著年齡老化的問題，以及有保險的關係，日本也開始延生出許多的專業人才，對每一種人才的培訓及要求都是有規範的，我覺得很好，這個是值得我們去學習與跟進。

第三堂是由堀内ふき校長講-**何謂高齡者照顧**

年齡老化是大家都必須面對到的問題，但如何健康的老化，也是一門很重要的問題，課堂上校長問我們喜歡自己目前的工作嗎?我回想了一下，在工作的時候讓我感到自信與快樂，但由於工作時不只是只有工作，還有許多行政業務及雜事，於是消耗許多的精力，因此才會感到疲累，校長有提到工作之餘，也要即時的享樂，也因為這樣的動力，才會讓我們長久的走下去，我要好好地來調適自己的工作方式。

最後一堂是讓我們課程複習著兩天所學到的整理與提問。



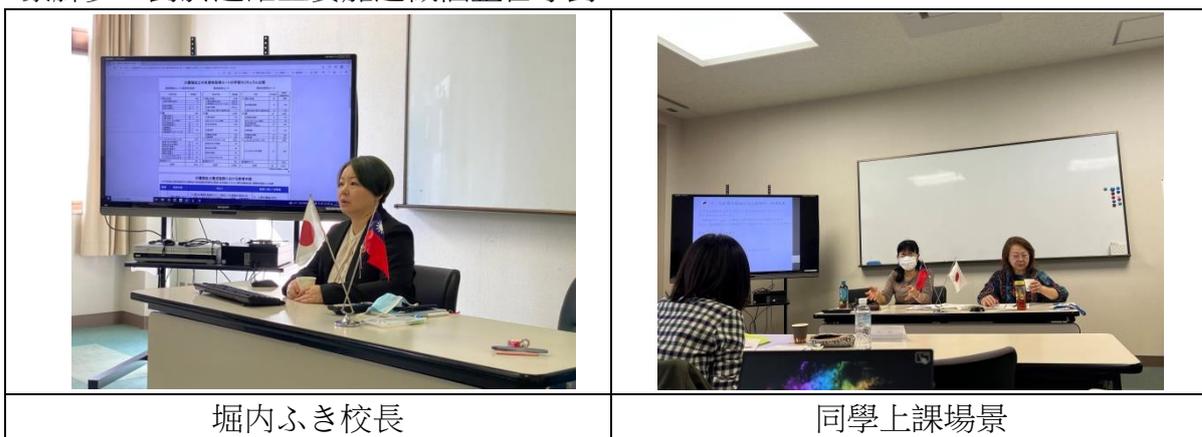


2022 年 10 月 05 日第四天

今日上午 2 堂課是由廣橋雅子老師講-「日本社會福祉」、「護保險制度」，上完這堂介護法規的課，發現日本所有的法源視乎都是以人為本的觀念為出發點，雖然台灣也有許多的法規，但我總覺得台灣的經營理念多是為了因應法規或規範而去執行，並非真正是站在個案的立場。老師在放影片時，我有一些疑惑點的部分，在照顧照服員的培訓部分做的很紮實，覺得日本的照顧服務員能力，相當於本國一般護士的能力，目前台灣已不再有護士執照考，但我覺得可以培訓照顧服務員，讓照顧服務員也能成為專業人員，進而改善護理人力缺額問題。在影片中我發現日本在整個工作流程上是與台灣很不一樣，例如：洗澡的部分是下午 1 點 30 分開始，我很好奇哪洗的完？一問之下，由於日本是泡澡的關係，一周洗 2 次澡，而且在日本插管(鼻胃管)的個案也很少，總之同樣的工作，台灣照顧服務員一早就開始忙，總是說工作很忙做不完，我覺得等我到機構參訪，了解整個過程後，希望能帶回台灣用於我的單位。

下午 2 堂課是由菊池老師講-「老人尊嚴與自立」、「日本的痴呆教育」，2004 年，日本將「癡呆」的用語正式改成「認知症」，並在隔年開設為時 90 分鐘的「認知症協助員」(認知症サポーター)養成課程，在企業與社區中免費舉辦。從這裡就可以看出，日本在連結上做得很好，當民眾對失智症了解的越多，就會知道失智症不只是厚生勞動省的工作，而是要以國民的生活面為中心，進行多個部門、多方位支援。市政府於 2016 年並推動「認知症施策推進綜合計畫」又稱「新橘色計畫」(新オレンジプラン)，主旨為「不是把失智者當成單方面需要照顧的人，而是營造『就算得了失智症，依然能過自己所期望的生活』的社會環境」。在實務上以金融、交通機關、大樓管理從業人員和中小學生為初期目標，持續擴增認知症協助員人數，並廣設認知症咖啡等交流中心，普及「與失智共生」與「預防」的概念。這是值得我們學習的地方。我上網查了一下資料發現，日本每 17 人就有 1 位患有失智症，而台灣每 77 人就有 1 位患有失智

症，雖然看起來有點差距，但我記得沒錯，好像逐年一直下滑，我覺得台灣應該要加緊腳步，對於連結上要加速做個整合才對。



2022年10月06日第五天

早上第1堂課，由佐久市役所的白鳥先生講-「佐久市の取り組み」，白鳥先生是一位PT老師，與我們分享的部分，我覺得在台灣政府也都有在做，例如：衛教單張，社區居民活動等，我覺得不輸日本，但在於各部門連結與配合，似乎做得不太好，如果我國政府能整合，相信會做得很好，另外白鳥先生提供給每個人一本輔具的書本，是目前日本常見且保險也有給付的，我覺得很不錯，帶回來給單位參考用。

第二堂課-「振り返りとまとめ」是讓大家整理回顧與總結相關問題。

因下午要外出，所以午餐老師帶我們去學校附近的麵館用餐，發現裡面是用資訊化點餐，連送餐也是用機器送餐，可以改善人力短缺，很不錯。

下午時間是去長壽街的文化視察-「泡湯文化」，日本的泡湯幾乎都是露天裸湯，風景很好，日本人每週1-2次，會到澡堂泡湯。





機器送餐



餐點



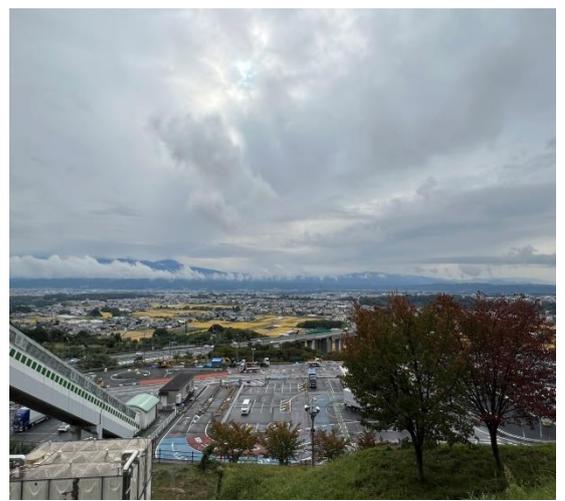
澡堂外的風景



澡堂外的風景



澡堂外的風景



澡堂外的風景

2022年10月07日第六天

早上兩堂課是-日本語「日本文化學習」、「施設見學」，是帶我們參訪佐久醫院，由盛岡正博理事長介紹，王珠惠老師翻譯，從中獲知日本最值得驕傲的事，其特色有：高效且優質的醫療保障體系及社會綜合照護體系，就從中央部門指定醫療計畫與介護保險計畫方針、提供基金支持地方政府財政平衡、地方政府因應地方自主性，依據地方特性建構無縫接軌醫養合一機制，到社區整體支援，有效溝通、自立生活支援、地域社區合作，整合多職類人才，因應不同被照顧者課題，促成照護計畫實踐，解決民眾共有社區課題，讓此次來佐久大學研修的我，盼望本國若也能實踐那該多好。

下午兩堂課是由關口老師教導-「技術操作課程」，在上這堂課之前，老師就有發尿布給大家，讓大家體驗包尿布的感覺，並於課堂上分享，我發現包著尿布躺在床上，想解尿解不出來，膀胱脹到很不舒服，要坐起來才有辦法解尿，可想而知為何長者總是想到廁所尿尿，另外老師教我們利用輔具，可輕而易舉一人操作技術，利用身體大肌肉來執行，但我覺得台灣不一定每個人都能做到，例如：在移位個案時，單腳跪膝讓長者靠在肩膀上，移位時就比較不費力，但不是每個人都能做到單腳跪膝。



由理事長為我們介紹主要架構



佐久醫院單元的介紹頂樓有可供直升機停放(相當於我們醫學中心)



解說佐久醫院占地很大，並未全部蓋起來，主要是可供緊急應變措施(是需要可啟動)



1 樓大廳閱讀區



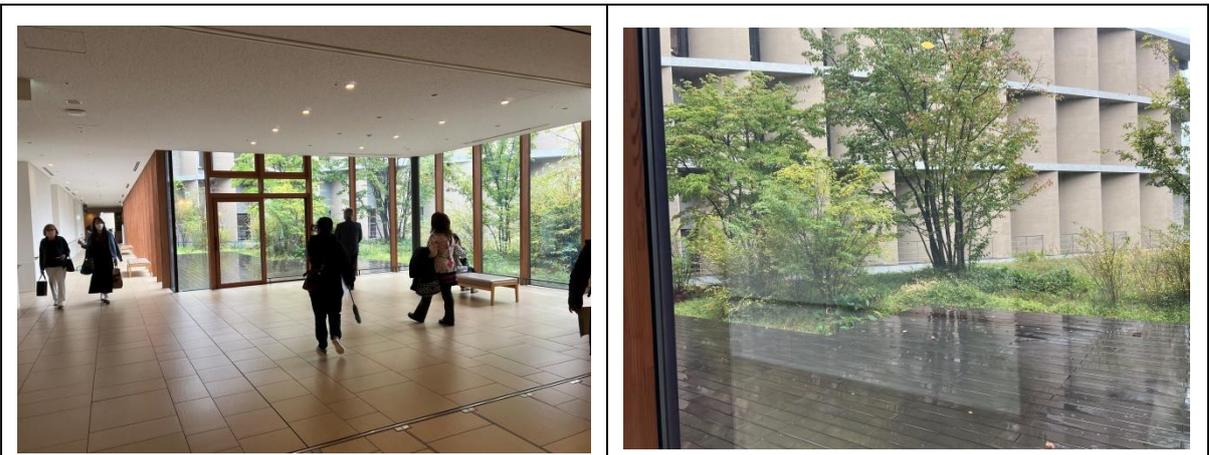
1 樓大廳咖啡區



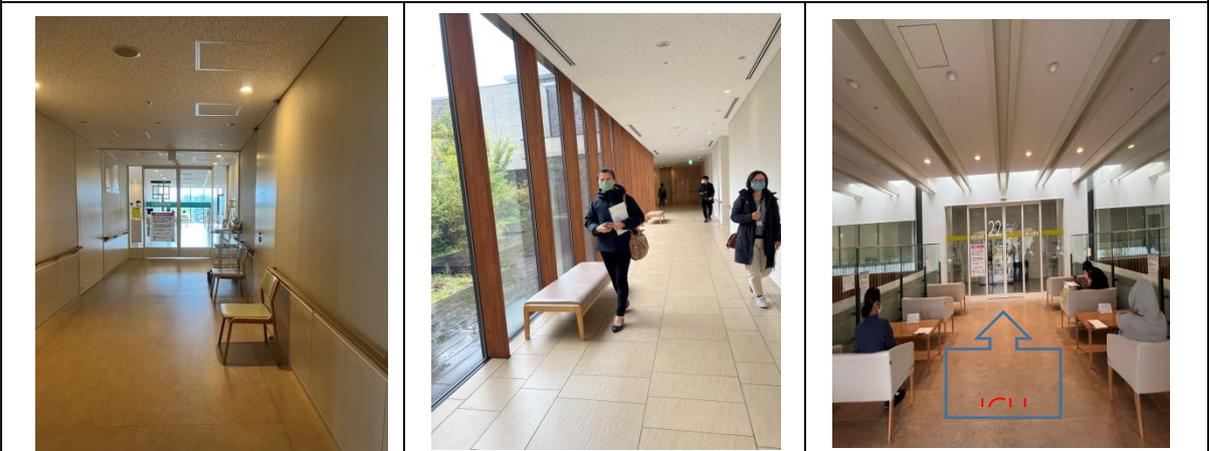
1 樓大廳休息區



垃圾分類



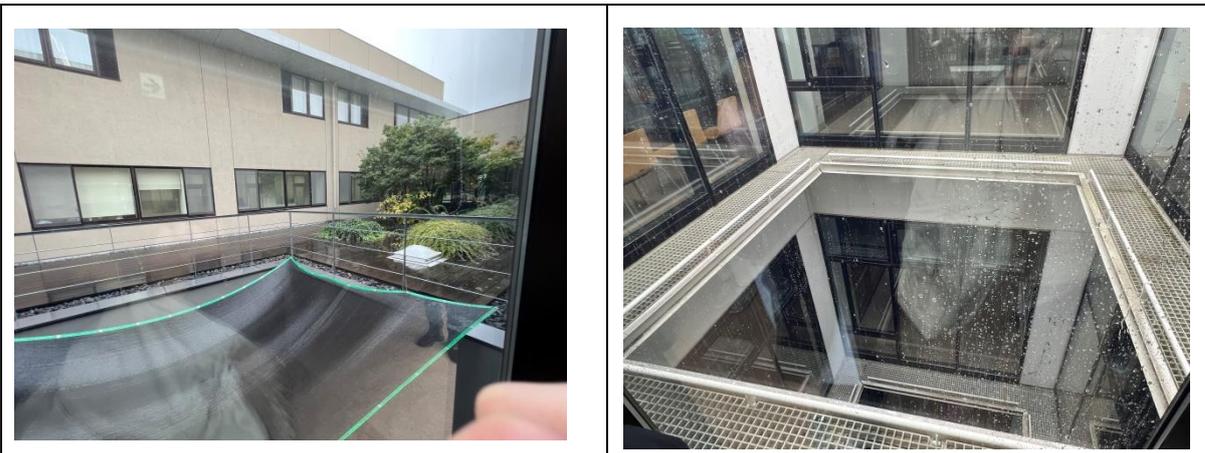
建築很講究採光設計



走道很寬敞，都有擺放椅子民眾休息，連加護病房外也不例外



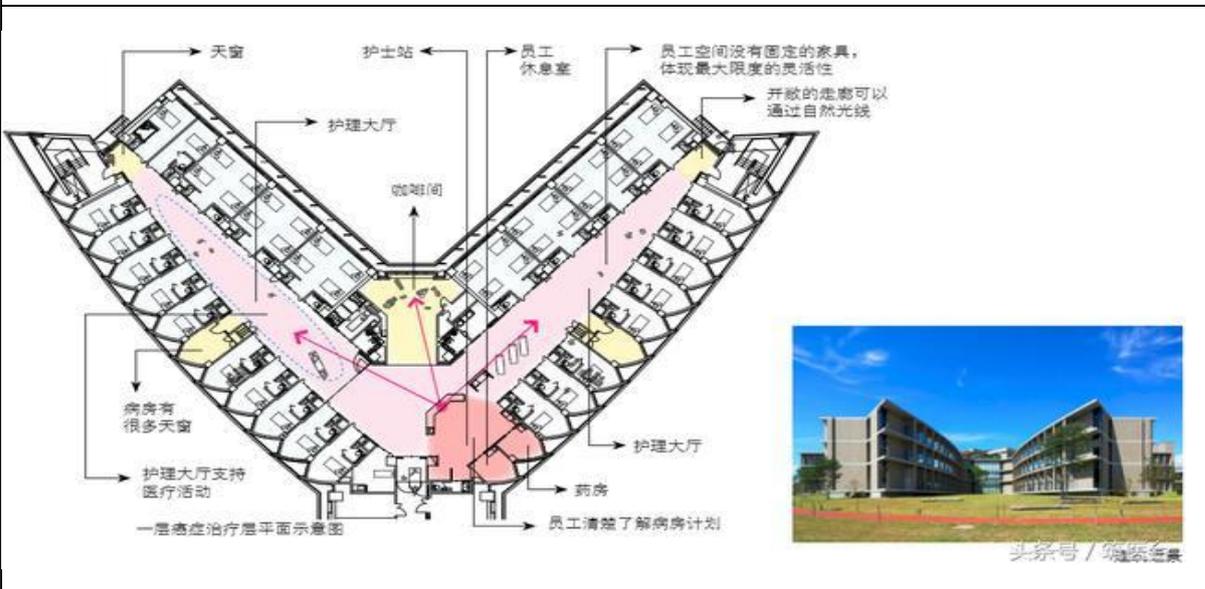
標示用色彩凸顯簡單明瞭一目了然



在建築設計與空間上不管房間、走道、浴室、住房，都很重視採光



四處都可看到外面，主要是讓個案接收到自然光的照射



病房和治療的兩個體量並排在一起



大合照



每位學員都要親自練習



同學練習操作

關口老師示範



技能教室



關口老師示範

2022年10月08-09日第七、八天是休息日。

在日本生活的第一個周末，與同學搭新幹線到輕井澤，租電動自行車，一夥人騎著電動自行車到處繞繞。穿過熱鬧繁華的商圈，沿著三笠通騎經舊輕井澤地區時，可以從行道樹的空隙間窺見別致典雅的老別墅。而更不能錯過的景點就是「雲場池」，周圍樹木倒映於池面的景色十分迷人，只可惜楓葉還沒紅，不過到此深吸一口山中的凜冽空氣，讓心情煥然一新。如果與年紀尚小的兒童或年長者同行，或是對體力沒有自信，也不用擔心，這裡還有出租車的店家



輕井澤車站



輕井澤車站周邊



雲場池



雲場池



日本聖公會紀念教堂



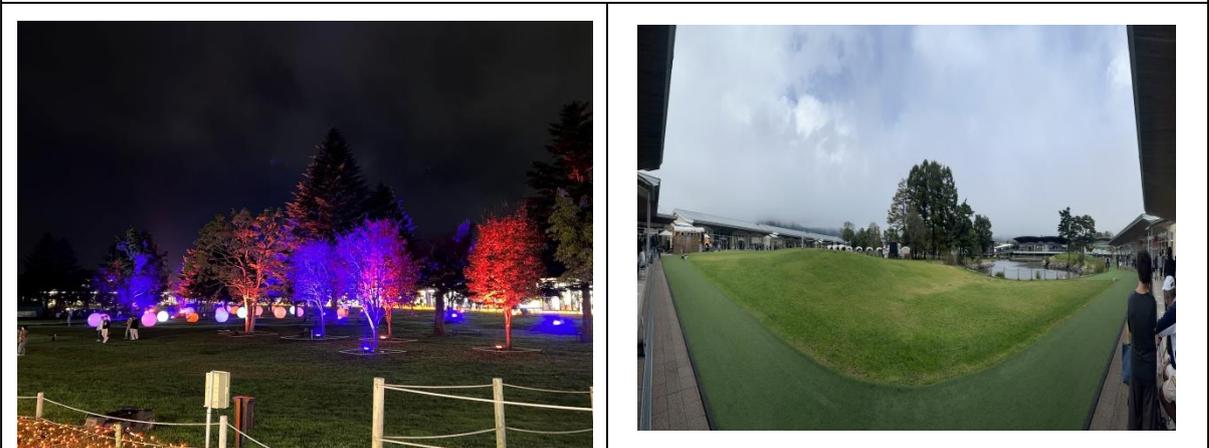
我們到一家義大利餐館，我們點了手工披薩及義大利麵好吃

2022 年 10 月 10 日第九天-「輕井澤文化視察」。

當日剛好雙十國慶也是休假，因前一天我們去舊輕井澤，有些地方沒逛到，所以今天一整天老師讓我們待在輕井澤站前的「輕井澤王子購物廣場」內有多達 200 間商店櫛比鱗次。而從那裡步行不需多久，即可到達「舊輕井澤銀座商店街」，這條輕井澤最熱鬧的街道上有許多藝廊、販售在地作家工藝品的商店以及各式美食餐廳。



輕井澤王子購物廣場



輕井澤王子購物廣場



歷史悠久的聖保羅天主教教堂

2022年10月11日第十天

早上第一堂課是由王珠惠老師主講-「健康原則/起床整容」。課堂上老師提到，人類維持健康基本四大原則：1.水分照護 1500ml/天、2.營養照護-普通餐 1500kcal/天、3.運動照護 2km 步行/天、4.排便照護需維持 3 天內的自然排便。自立支援照護的基本要件：1.提升長者的生活品質 QOL、2.減輕家族的照護負擔、3.改善照護等級，以上照護都最基本的。

第二堂是菊池小百合老師主講-「以生活為重點看介護教育」。佐久是日本第二有名的自然溫泉地點，泡湯是日本特有的文化，所以家家戶戶浴室都能泡湯，還有一項就是室內採光好，因陽光是所有生物包括人類，在世上生存與生長最重要也是最基本的條件，所有我們攝取的營養物質、礦物質與維他命都具有它們本身獨特的能量吸收光譜。陽光中的波長所產生的能量可以穿透皮膚，進入人體內與體內的各樣化學物質與礦物質發生互動及反應，協助體內各項必需成份與營養物質的合成，以及各種不同類型廢物的分解與排出體外。自然陽光中的紫外線，是人體吸收鈣質的必要條件，同時陽光也可以提升注意力以及肌肉能量的改善等等。除了生理的健康，陽光也直接影響人類的情緒。比如說，我們一早起床看到灰濛濛的天空沒有太陽，頓時會覺得心情很沉悶。相反的，如果一早起來，看到陽光灑在窗戶上，你一定會有個好心情。自然陽光具有紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫七個非常均勻的波長和能量，在這樣的光源照射之下，才能使我們的身心均衡發展，可是多數人所使用的一般室內照明光源，通常只能提供橙、綠、靛三種光譜。如果長期處在不均衡的室內光源之下，不僅對視力有所影響，也會感到精神無法集中、疲倦、壓力大，甚至產生焦慮感，已有科學及醫學已證實了自然光源對人體生理及心理健康的影響。對於需要長期生活在室內的現代人

而言，建議應儘量選擇與自然光相同、有完整七種光譜的全光譜照明。

下午第一堂是佐久市づくり健康推進課講-「地區醫療(社區醫療)」。日本的醫療院所依病床數和看診規模分成診所、中小型醫院以及大型醫院。為了做到醫療資源不浪費，日本非常提倡「小病到小醫院、大病到大醫院」的概念，因此在 2015 年推出醫療保險制度改革法。日本為何醫療水平評比排名全球第一，值得借鑒學習：一、全民醫保和高額醫療費保障-日本的醫療服務由民間提供，醫療費用是由政府負擔，既保證了效率，又解決了看病貴、看病難的問題。日本實施著極其嚴格的醫師准入制度，許多老大夫積累了一定經驗之後才出來開診所。因此即使是小診所，日本醫師的整體素質非常高！小診所廣泛設立的優勢是，讓醫療資源優化分布，平時遇到的小毛病在診所看就行，碰上了診所無法診斷出來的病症，醫師會開具介紹信送去相關的大醫院。若沒有醫師的介紹信，直接去大醫院看，除了會面臨沒有提前預約，而消耗很多時間去插入排隊之外，還會被收取高額的費用；二、服務的態度是出了名的優-日本服務行業的態度是畢恭畢敬，無論是醫師還是護士，都會以客氣的敬語，耐心講解病情，讓患者享受到至高的服務待遇。然後做基本的身體檢測，如體重血壓、驗血驗尿等，等檢驗結果出來之後，才會把患者交到醫生手裡，這樣細心的服務，想發生醫病糾紛都很難。更令人扎心的一點是，在日本，住普通病房不用交納住院費！只有高級病房才會加收服務費。在住院期間不准家屬陪同，只能在規定的時間探望；三、實行醫藥分離政策-日本的醫藥實行完全分離的政策。也就是說，日本的醫院沒有藥房，醫生開給病人處方之後，病人拿著處方去專門獨立的藥店拿藥。這個機制就徹底地斷絕了所謂的醫生為了多拿錢而故意開貴藥的衝突；四、日本老齡化和少子化-隨著日本人口的老齡化比例急速上升，直接導致醫師跟護理人員的短缺，日本及時採取了措施，每年各地保健中心會定期將各類疾病的預防，寄醫療檢查通知單給相對應的居民，提醒他們按時檢查身體，並且做好相關疾病的篩選和預防。兒童至 18 歲以前，無論住院還是看普通門診，均為免費；五、醫療水平評比，日本全球第一-近年在世界衛生組織全球醫療水平評比中，是日本排名第一。在「癌症、心腦血管疾病、糖尿病」這三大成人病的生存率世界 NO.1，遠遠高於其它的發達國家，從醫療質量跟政府保障來看，毫無疑問日本的醫療是世界最高水平。國民每人每年接受醫療諮詢的次數平均高達 14 次，國民健康意識高，不斷地促進醫學技術的進步和醫療體系的完善。

最後一堂是課程複習。

2022年10月12日第十一天

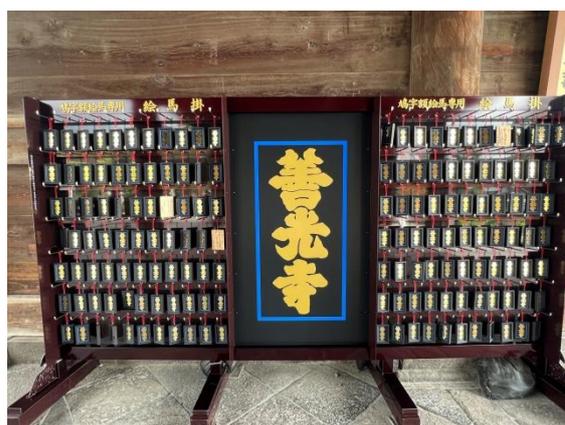
今日一整天是到長野市文化視察-「善光寺-1600年寺廟(佛)」。**善光寺**是一座位於日本長野縣長野市大字長野的無教派佛教寺院，創建於皇極天皇3年(644年)。一般也稱為「**信州善光寺**」或「**信濃善光寺**」。這座日本古剎所供奉的阿彌陀如來、觀音菩薩以及大勢至菩薩稱為「**善光寺阿彌陀三尊**」，是日本指定的重要文化財。古來就有四門四額之稱，所謂四門四額分別是指：東門為定額山—善光寺，南門為南命山—無量壽寺，北門為北空山—雲上寺，西門為不捨山—淨土寺。善光寺的御前立佛像是自鎌倉時代一直流傳至今，被日本政府指定為重要文化財，放置本尊的櫥櫃也與善光寺本堂一同被指定為日本國寶，是長野市最具代表性的景點。我們還去體驗走地獄，中午老師帶我們去品嚐信州區蕎麥麵等。



善光寺



入廟巡禮參拜都要脫鞋子



善光寺



蕎麥麵

2022 年 10 月 13 日第十二天

上午第一堂課由廣橋雅子老師講-「介護設施類型」。每一位老人都有介護經理人（care manager）根據評估結果，制定服務計劃，再根據這個計劃對老人提供相應的服務（例如入浴和用餐以及排泄的說明程度）和機能訓練（例如認知症的訓練和偏癱的訓練有所不同）。與台灣最不同的地方是，台灣是制定好每日工作流程，較少依個別性的服務計畫，這個部分是值得我們去學習的。另外補充關於介護福祉士培訓課程教育內容的審查-1.高中畢業生在培訓機構學習必要知識和技能兩年以上的課程（兩年課程）關於目前 1650 小時以上的課程，基於護理是一種實用技能的特點，有助於培養作為基礎的教育和倫理態度的“人類與社會”（240 小時以上），護理（1,260 小時以上）以維護尊嚴和支持獨立的概念支持日常生活，身心機制（超過 300 小時）作為多專業合作和提供適當護理的必要基礎，組為三個領域，總計超過 1,800 小時的課程。

第二堂課是由王珠惠老師主講-「何謂養老/移乘步行」。日本與台灣的高齡化程度持續加劇，而照顧高齡者的年輕人力日漸減少，也有研究顯示，臥床 2 週就會減少 7 年的肌肉量，因此多攝取蛋白質、維他命 D 等，並養成定期運動習慣相當重要，但社會性的要素也不能忽視。因此日本人在很早就提出衰弱議題，實現健康長壽的 3 大要素包括「營養」、「身體活動」與「社會參與」。值得一提的是，人際互動對於預防衰弱具有重要意義。於是日本也有建立一個網路平台，可供民眾自己上網去點選，介護預防的生活機能測試表，是針對七項生活機能及症狀做測試共有 25 題。會依據評估結果，給予建議如何維持自立性的日常生活，保持重視介護預防的心態積極過美好的日子。

下午第一堂課是由鹿教湯 H/りハ副部長主講-「病院から地域へ戻る高齢者たち」。協助老年人從醫院返回社區-提高醫療、護理、康復質量和安全水平。鹿教湯醫院是一家以中風和骨科疾病為主的康復醫院（相當於我國的 PAC），已有 50 多年的歷史。在老

2022年10月14日第十三天

早上第一堂課是由佐久市役所市民健康部的健康づくり推進課的成員來介紹－「佐久市保健輔導活動介紹」，1946年成立都道府縣地區醫療促進會，因CVA死亡率很高，故1964年健檢調查開始，發現鹽分攝取過高，營養不良，室內溫度過低。因而執行減鹽、營養、溫度調整運動，1976年死亡率大幅改善，這措施在全州範圍內呈現出廣泛的傳播，因此，在市政當局推廣下，很多家庭主婦開始參與活動，意識到保護自己的健康是我們應該做的第一件事，努力創造學習和學習的機會在波作市、峰田町、望月町、朝科村成立了健康指導員協會，並有了預防婦女協會和婦女健康促進委員會。(任期2年/榮譽職)，組織的宗旨：1. 加深對城市健康規劃的理解，以促進居民健康的生活方式。2. 通過了解健康和人生目標，健康幫助可以提供高健康意識並將其傳播給自己的家庭和社區。3. 通過在社區中積累經驗豐富的健康顧問，提供高規格整個城市的健康知識。

2012年，衛生部號召各市設立健康顧問作為健康指導和指導的常駐組織，以擴大和加強國民健康保險。健康促進科的主要工作：保健政策科-計劃並制定醫療保健計劃。確保兒科在工作日晚上和公休日提供初步緊急護理，並開展社區醫療和森林治療業務。健康檢查促進科-從事與健康檢查和各種癌症篩查相關的業務。包括區域團體健康檢查、個人癌症篩查和結果發送服務。衛生和預防科-與有關醫療機構合作，開展免疫接種、結核病預防、保健中心管理和運營等工作。健康促進科-從事公民健康諮詢和健康指導、婦幼保健、健康促進項目、營養改善專案、健康活動區組織等工作。口腔牙科保健科-從事口腔牙科保健業務，以及管理和綜合公共設施，如聖格裡莫中心的其他部門管轄的設施以外的設施。

保健輔導員的工作為全民健康生活推進、保健福祉行政、地區健康管理、保健師等業務。

第二堂的課是由王珠惠老師講-「尊嚴的照護/認知症/口腔進食照護」，所謂的尊嚴是指每個人都能作為獨立的個體，並且受到尊重，即使需要照護，也能因做為一個人得到應有的尊重及人權的維護。每位長者的生活，會因本身的想法與習慣不同，而有所差異。在提供支持時應該尊重老人的生活意義、生活方式及想法，確保能夠依照長者的意願生活，這是照護的基本要求。對於認知症的照護，以下幾點是不好的：強制老人、責罵老人、不想理解老人、不讓老人使用殘存能力、把老人當成小孩看待、把問題排在後面處理…等等。課程中老師讓我們模擬狀況對談，發現在溝通上真的要很有技巧，盡量以開放式及引導的方式來解決老年人的問題。照護認知症長者的關鍵：1. 需站在長者的立場考慮問題，且必須以長者為中心進行照護。2. 理解長者的生活，

需支持長者過穩定的生活。3.觀察長者能做到的事情，提供支持，激發長者的能力和積極性進行支持。

隨著年齡增長，食物漸漸不好吞咽，高齡長者因唾液萎縮，導致唾液量比壯年期減少一半，為了促進分泌必須盡量動動舌頭，因此在吃飯前，一定要做口腔體操，鍛鍊口腔內部的肌肉。並在用餐前確認嘴巴的牙齒以及黏膜狀態、用餐姿勢是否正確…等。

下午第一堂課講的是-「佐久市食生活改善推進協議会について」，佐久市飲食生活改善促進會，是依民眾飲食習慣改善，通過食物支持社區健康而建設的志願者。會員有 136 人，分部有個地區（淺間·東/岸野/中入/野澤/岩田/淺科/望月）/每個月開 1 次會議，以「我們的健康掌握在我們手中」為口號，今天我們愉快地工作！外包業務有：平科食品的推廣，嬰兒食品的烹飪、奧哈哈學校、高中生食品教育課程、按地區劃分的溝通研討會。

另一堂是講口腔機能向上について「お口の健康を保つために」，改善口腔功能保持口腔健康，口腔功能在於吃東西、說話、製作面部表情、呼吸，在口腔功能下降時會有口臭，導致不願開口說話及說話困難，進食能力下降以致營養不良，生活品質也會下降。窒息風險增加。口腔穢物導致吸入性肺炎。咀嚼刺激減少，易癡呆。飲食和談話將變得更加困難隨著年齡的增長，可能會失去肌肉力量和牙齒，但在某些情況下，即使是年輕一代的口腔功能也會因蛀牙而下降，除了刷牙和清潔口腔外，還將努力通過伸展來預防和改善口腔功能，因此也提倡 80 歲還保有 20 顆牙的『8020 運動』，其實在台灣口腔衛生指導、口腔操等也做得很好，只是看各機構有沒有落實及持久的執行下去。

2022 年 10 月 15~16 日第十四~十五天

這是來日本生活的第 2 個周末，與其他 3 位同學，一同規劃到上高地遊玩。那裏的風景真的很美，空氣也很好，上高地屬飛驒山脈，是中部山嶽國立公園的一部份，地形是因一萬四千年前的火山噴發與冰川活動所造成的，山脈裡的山岳因為噴發改變了梓川的河道，而形成了長約 10 公里，寬度最大約 1 公里的堆積平原，周遭的山脈高聳到了冬季白靄靄的一片就像是阿爾卑斯山脈一樣，相當的壯觀，吸引了世界各地許多的遊客來訪，不過為了保護環境，避免有過多的人車，所以禁止自駕，只能由公車或是計程車接駁上山。我們從住的地方搭車到上高地共轉 4 次車，先搭新幹線 30 分鐘到長野，接著轉 JR 1 小時到松本站，轉搭電車 30 分到新島站，轉搭巴士 1 小時才到上高地，單程就花了 3 小時的車程，但值得。



搭新幹線、JR



電車



上高地



上高地



上高地



上高地



上高地



上高地

上高地

2022 年 10 月 17 日第十六天

早上的課程是由王珠惠老師主講-「介護禮儀-洗澡」、「介護禮儀-就寢」，日本人會開始泡湯，是因為日本「夏季高溫多濕、冬季寒冷」的獨特氣候。另外一種說法是源自於宗教的「淨身」精神，據說不僅能沖淨身體污穢，也能洗滌心靈的風俗習慣而衍生出泡湯文化，泡湯還可以促進血液循環及紓壓，所以不管是在什麼樣的機構裡，一定都會有泡澡的浴室，在機構裡的長者 2 次/周洗澡，但也會依據長者的需求每天洗澡。在穿著上面也很講究，晚間睡覺時，會幫長輩換上睡衣，白天起床時穿著一般外出的服裝，來作區別的性。為何要有更衣文化，主要是區分白天、夜間的感覺讓生活有刺激，讓長者自立支援：了解可以自己動手更衣，以及無法做到的範圍，重新取回自信，讓生活上有目標，另外漂亮的打扮、整理儀容之後可刺激心靈，心裡會產生「好快樂」、「很舒服」讓自己很感動。

下午的課講的是-「如何使用介護保險服務」，什麼是長期護理保險計劃？以易於理解的方式解釋其工作原理和可接收的服務，長期護理保險是向需要護理的人（如需要說明的人和需要護理的人）提供部分護理費用的保險。滿 40 歲”時，將開始向全國城鎮徵收保險費，這些城市和城鎮將投保長期護理保險。從 65 歲起，他就可以獲得長期護理保險服務。但是，如果您未獲得需要護理的認證，則不符合服務條件，長期護理保險服務原則上由一成自行承擔，需要注意的是，根據上一年的收入，自付比例可能 2-30%。**長期護理保險的工作原理**-長期護理保險計劃的目的是維護有需要的人的尊嚴，幫助他們过上獨立的生活。長期護理保險有三個特點：長期護理保險分為三個角色：保險人、被保險人和服務提供者，以維持和繼續這一制度。“保險人”是經營長期護理保險的全國城市，“提供服務的經營者”是向使用者提供護理服務的企業和組織，而實際繳納護理保險費並接受護理服務的人是「被保險人」。被保險人在年滿 65 歲時可申請護理認證，只有在獲得需要護理認證或需要支持認證后，護理服務才能使用。長期護理保險適用於 40 歲以上的健康保險協會、全國健康保險協會和市政保險等醫療保險參與者。不同年齡段的保險費徵收方式不同，40-64 歲的第二期被保險人將隨所投保的健康保險費一起繳納。65 歲以上的第一個被保險人原則上從養老金中扣除。保險費的確定方式因您加入的健康保險協會而異。

另一堂是講「居家護理」，住宅護理支援-首先，要獲得長期護理保險服務，您需要由護理經理（護理支援專業人員）制定的護理計劃。在家庭護理支援方面，將與護理經理、使用者和家庭協商，制定必要的護理服務計劃，服務還包括定期審查護理計劃，並與有關機構進行聯絡協調，獲得家庭護理支援服務，長期護理保險也適用於家庭傭工在使用者家中照顧的探視服務。存取服務有以下類型：探視護理:支援日常生活

和自力更生的服務；生活援助：支援洗衣、清潔、代購、準備和整理餐點等；身體護理：協助膳食、沐浴、排泄等；探訪沐浴護理：辦公室自帶的專用浴缸中的沐浴協助訪問護理；健康檢查、醫生指導下的醫療程式等；訪問康復：物理治療師和職業治療師在家康復；居家療養管理指導：從醫生、牙醫、藥劑師、營養師等在家中接受護理管理和指導；定期巡視、隨時對應上訪護理護理：24 小時定期巡診和接待服務，包括探視護理和探視護理。

2022 年 10 月 18 日第十七天

早上的課程是由王珠惠老師主講-「娛樂帶活動」，每個國家對「長照」的定義不同，有些認為長照就是處理病人的清潔與排泄，有些認為長照也包含打理各種家務。日本在介護員的訓練：協助他人「照著自我方式生活」，「能透過觀察與溝通收集資訊，進而統合、分析高齡者的需求，讓他們能自立生活、提升生活品質」的專業。介護員不僅要磨練自身能力，也需要與醫療、保健等其他領域的專業人員合作，才能看到眼前高齡者生活的所有面向。

另一堂是講「關於區域綜合支援中心」為了讓老年人能夠安心地在他們熟悉的地區繼續他們的生活，必須根據每個人的需求和身心狀況的變化，不間斷地提供各種服務，包括護理服務。作為支持這些老年人生活的綜合機構，各市町村都設立了“社區綜合支援中心”，社區綜合支助中心設有保健護士、社會福利工作者和首席護理支助專業人員等專業人員，這些專業人員協同工作，利用各自的專業技能，組成一個小組。區域綜合支助中心的工作內容如下：如果您在為老年人提供生活或護理方面有任何疑問，請聯繫您所在地區的社區綜合支援中心。區域綜合支援中心的工作：一般諮詢支援-接受有關老年人生活和護理等困難的諮詢，確定需要向個別老年人提供何種援助，並協助他們提供適當的服務，以及與福利和醫療有關的機構。維權工作：為了利用與權利維護有關的服務和制度，如保護老年人人權和財產的維權專案，以及老年人無法自行決定管理財產等的成人監護制度，與政府機構和福利相關機構合作，防止虐待老年人和損害消費者。全面和持續護理管理支援-以社區綜合支援中心為中心，通過社區護理支援專業人員和主治醫生以及各種福利和醫療相關人員的合作和合作，我們利用當地各種社會資源，包括保健、醫療、福利和其他生活支持服務（全面），支援老年人的生活，無論老年人身心狀況如何，都能不間斷地（持續）在家或設施中生活。護理預防支持和護理預防護理管理-為需要護理和需要支持認證的 1 和 2 人提供護理預防支援，為使用護理預防/日常生活支持綜合業務服務業務的人提供護理預防護理管理，並提供必要的援助，以確保全面有效地提供適當的服務。

下午是講「日本的傳統遊戲」，在日本，有一種自平安時代便流傳下來的傳統遊戲叫做「折紙」。主要為幼稚園到小學低年級的孩童常玩的遊戲。孩子們會使用切成正方形，印有許多顏色、圖案或印花的紙張一枚，折成各種形狀來玩。老師說古早味的遊戲，應該是依據長者以前所熟悉的遊戲來設計，於是老師介紹了幾個遊戲項目，也讓我們分組，上去體驗。



分組體驗遊戲



分組體驗遊戲

2022年10月19日第十八天

早上先去參訪望月悠玄福祉會的「結いの家」，這是一個療養院，有50名固定成員，尊重每個人的個性和生活節奏，以創造一種獨特的生活，通過生活康復，將發揮我們的力量使長者維持健康，住房有單人間：8間客房8人（每單元2人）、2人間：8間客房16人（每單元2間客房4人）、4人間：8間客房32人（每單元2間客房8人），長期入住：50人、短期入住（短期住宿）：6人；餐廳：4間客房（每個單元1間）、浴室：3間（2間普通浴室，1間特殊浴室）、醫務室：8間1室、理髮空間：1個房間。



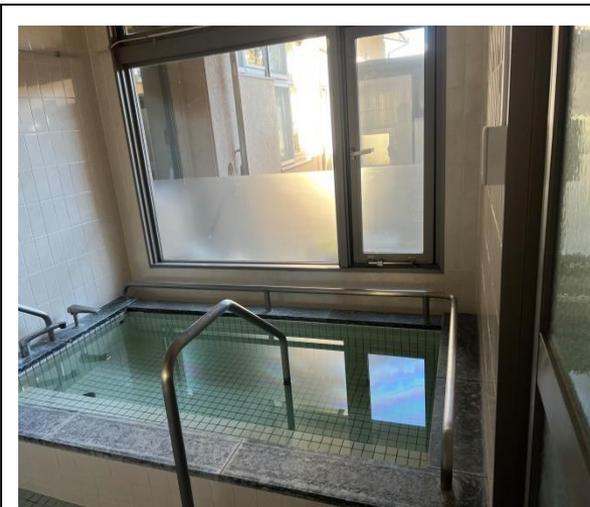
結いの家外観



結いの家-1 樓大廳



結いの家-1 樓大廳



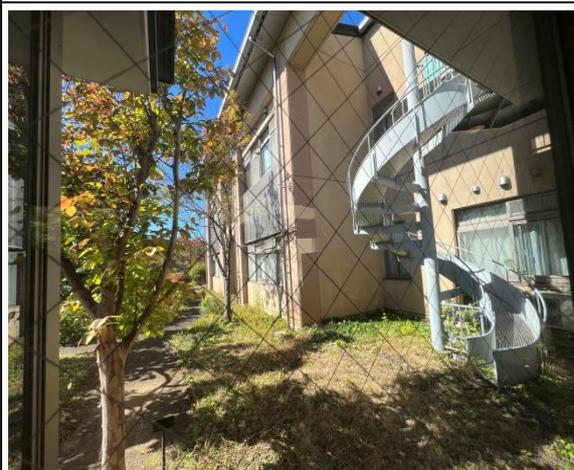
浴室都有提供共泡湯設備



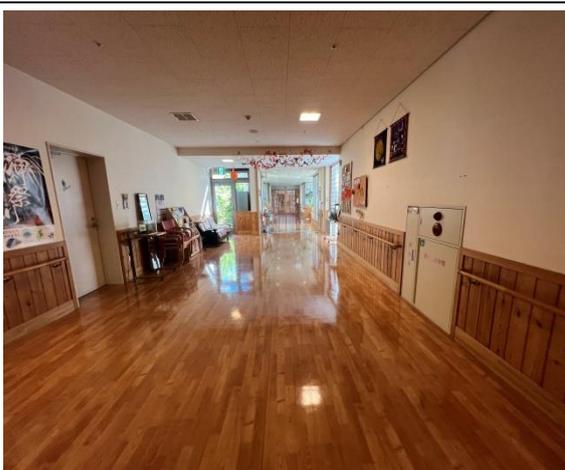
合式的休息廳



室內採光好



逃生滑梯



走道寬敞



很注重室內採光設計



住房採光良好

下午則是到布施屋（間照顧服務），有 4 棟木造屋：包含布施屋（主體，2 層樓）、交誼所、介護保險相談所及社區咖啡館等。4 棟木造屋之間設有走廊連接，光線及通風良好，亦具休憩功能。1 樓為日間照顧服務，分為 3 個區塊(1)食堂兼機能訓練室(2)居室(3)浴室。食堂兼機能訓練室規劃，流線型廚房規劃，並緊鄰餐桌，讓長者能坐著料理餐食，營造輕鬆作飯及用餐的環境；此外亦可和工作人員一同備餐並傳授獨特地方特色料理及點心；機能訓練器材則是提供長者娛樂中訓練身體機能。浴室設施部分，採和田石泡湯浴槽，沐浴方式儘量與居家環境相同，照顧人員皆懂得機械浴的技術，機構內每月辦理 2 次在職教育，加強照顧員機械浴技巧。2 樓為 short stay 服務(機構住宿)。服務規模 1 樓及 2 樓各 20 名。機構的照顧人力依照設置標準配置，工作人員共計 6 名，其中包含 1 位護理人員及 1 位復健師。介護保險相談所部分，除提供長者諮詢，亦提供社區福利連結，社區咖啡館提供簡餐及咖啡，讓社區居民及長者得以互動。



布施屋



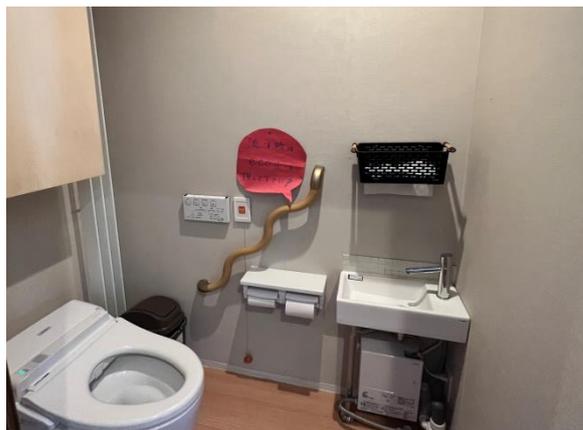
用古早方式煮飯



廁所外觀也設計的懷舊



廁所的扶手設計



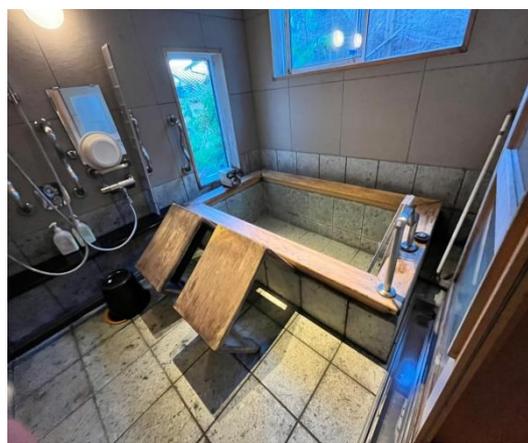
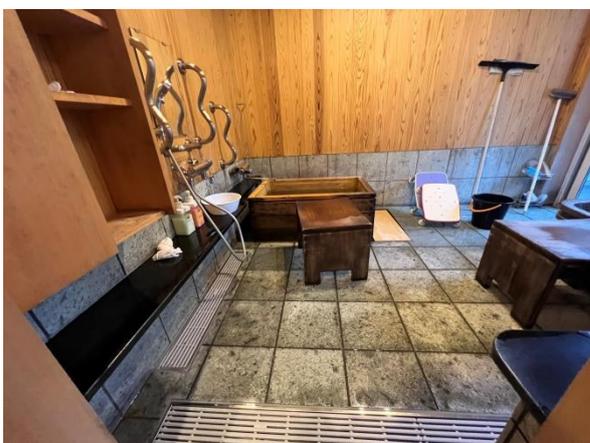
廁所的扶手設計



休息區



溫馨多機能的榻榻米休息區



浴室



菜園

咖啡館提供簡餐及咖啡

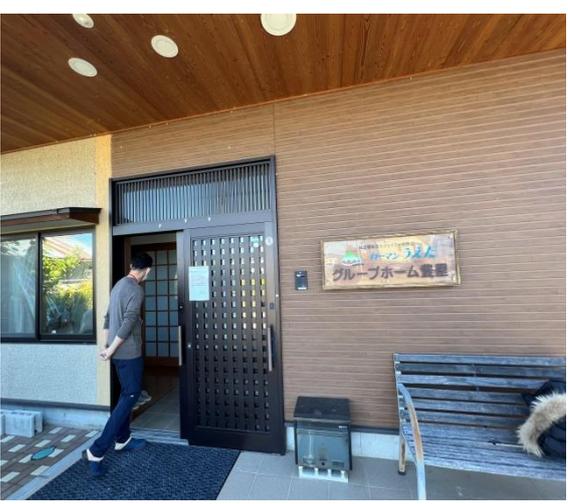
2022 年 10 月 20 日第十九天

豐殿の家-療養院羅曼 Ueda 是在當地 Ueda 市豐田區發起的，“主要是讓居民居住的地區安居樂業”，開業后，作為以社區為基礎的設施，它一再獲得許多當地居民的

支援，包括社區建設研討會志願者。

為了提供高品質的護理，專注於人力資源開發，並舉辦護理預防課程和失智支援者培訓課程，在特殊護理中，我們採用北歐護理方法，對護理人員和被照顧者友好。療養院羅曼烏卡卡加-短期生活護理（短期住宿）10 名，羅曼烏達迪服務中心，護理（日間服務）35 人（一般類型），羅馬烏達幫手站，訪問護理（家庭說明），組家庭豐里，失智支援型生活護理，1 單位 9 床、宅老所索梅和失智通所護理 12 人、小型多功能住宅護理上野的房子... 可容納 29 人

小型多功能型住宅護理豐殿的房子可容納 18 人，以社區為基礎的衛星特養上野之鄉入規定員 29 人。

	
豐殿の家	餐廳提供簡餐及咖啡
	
住房採光	豐里

寫能力下降)、(3)側葉功能下降(聽和讀)、(4)前額葉運動場功能下降(移動身體)、(5)前額葉前額葉功能下降(思考、判斷、注意力、注意力、理性)按順序繼續。與失智接觸或溝通時，需要保持給對方一種舒適的感覺和安全感，而不會給對方帶來焦慮或負擔，然而，洗澡、吃飯、康復、記錄等工作是忙碌的，工作者須努力以易於理解和令人放心的方式說話、說慢一點、想傳達的感覺、面部表情(微笑)、把目光投向、手勢和觸摸、傾聽等照護長者。

下午的課是由齊藤順子老師主講-「生活康復和護理」，生命康復的目的是支援日常生活行為(ADL)，針對病、傷、殘者的整體進行生理、心理、社會諸方面的康復指導，是維持患者健側部分的身體功能，協助個案對傷殘部分進行康復訓練，使家屬瞭解個案的需要，促進個案完成獨立自我照顧訓練，最終目標是讓個案堅持康復鍛鍊，減少疾病的影響，預防繼發性殘疾，以達到最大限度的康復。

最後由老師說明成果報告的相關注意事項、訂定主題及此次研修問卷滿意度填寫。

2022年10月22~23日第二十一~二十二天

由於下周一要成果報告，所以有點壓力，但還是找了一天到戶隱去走走，最後一天假日與同學討論報告內容以及邊打包行李，即將要結束在日本三周的生活。



戶隱古道



戶隱古道



戸隠神社~九頭龍社



往戸隠神社~奥社の入口



往戸隠神社~寶光社



往戸隠神社~寶光社



鏡湖



鏡湖

2022 年 10 月 24 日第二十三天

今日是在日本研修的最後一天，一早每位同學都在準備下午的成果發表會，我與另一位同學是第二組發表，已經忙了 2-3 天，與同學一直討論如何將所學的部分，帶回國來推動，主要的部份還是照服人力比的問題，在日本是 1:2 而台灣是 1:5，雖然在推動上會有困難，但我還是會去努力。



2022年10月25日第二十四天

一早 06:00 起床，簡單吃完早餐後，由角田小姐來接送我們，搭巴士前往東京羽田機場，準備返台，結束在日本三周的研修，終於要回家了。



在機場能看到日本的富士山

肆、心得與建議

在日本研修的這三週所學內容十分豐富，照護的主要核心概念是以人為本的服務態度，來提供溫馨的照顧。將長者視為一個正常人，尊重他，並依長者本人的想法和立場去瞭解他的行為，考慮長者的「個性」與「生命歷程」為焦點，去提供適切照顧。照護模式依三大方向：安全安樂、自立支援、個人尊嚴為主，在 1. **安全安樂**的部份：營造讓長者可以安心的場域和提供溫馨的照顧，包含硬體和軟體，例如：營造像家一樣的生活環境，找出長者生活的年代，再提供個別的服務，讓長者活出自己以及快樂的生活，因而降低長者行為症狀，也是很重要的文化傳承；2. **自立支援**的部份：對應長者的照顧方法，必須從長者的狀態有深切的觀察與了解，確實掌握長者的身體機能，當下的生活情況及長者想要的生活目標，提供可以讓長者輕鬆過日子的環境，刺激長者想從事的欲望，儘可能讓長者將殘存能力活化發揮到最大，透過多職類專業的連攜提供生活上必要的支援訓練，來改善維持長者的身體機能；3. **個人尊嚴**的部份，強調以人為中心，創造積極支持的社會環境，在熟悉的環境生活，重視和尊重長者，建立友善關係，**不以照護者方便為主**，考慮長者喜好及習慣，以了解其行為和所傳達的意思，在不讓長長察覺之下，有尊嚴提供長者照顧與支持，達到多元、整合的連續性服務，以及全人照顧。

且在參訪過程讓我感覺到，在日本老人介護設施服務，均投入許多資源，主要是強化長者身體機能之復健，並且鼓勵及倡導入住之長者多加運用復健設施及自身殘存能力，藉以提升長者之生活自理能力，恢復原有之功能，回歸居家之生活環境。反觀我國老人長期照顧機構，以安養、養護、長期照護、護理之家等服務內涵，主要以生活協助為主，較缺乏更完善預防老化及復健等服務內涵，因此日本對於強化老人復健之發展，值得我國借鏡推廣在具體實踐方向的部份，我們期待透過照顧人才培育，將所學能帶回台灣來執行，在建築設計與空間上不管房間、走道、浴室、住房，都很重視採光，無論是在醫院或是布施屋、結之家，都可以看到室內的天井。就如同老師上課說到，曬太陽除了吸收鈣質以外，陽光透過眼睛經過大腦進而影響不同賀爾蒙的分泌，有陽光的吸收能讓長者生活作息正常，有助睡眠。

此次在佐久大學的研修，無論是在福祉、長照保險、介護原理原則、認知症照護、地域醫療與機構參訪等，都讓我們有很深的學習。尤其是在人員的培訓上，日本在教育及升遷制度上都很完整，反思台灣在照顧服務員訓練上，未有針對尊嚴照顧與自立支援課程，使得在照護上缺乏有溫度的照護。除參考國外經驗促進產業發展外，也應同步我國之文化與民情，並強化照顧服務員訓練之教育訓學習。

伍、附錄

一、佐久大學研修期間講師提供之簡報。

**2022年度
日台介護専門人材研修 講義**

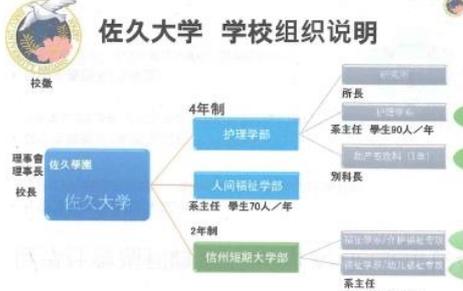


講師 廣橋雅子
佐久大学 国際交流部門 部門長
信州短期大学部福祉学系 副教授

广桥雅子 Masako HIROHASHI

- 现职：佐久大学 信州短期大学部 福祉学科 副教授
佐久大学 社会連携・研究支援中心 国際交流部門 部門長
- 研究领域：
养老专业人才人力资源管理，老人照顾异文化比较，养老日语
- 学歴：
日本国立东京外国语大学 外语学院 中文系 学士 (国际·地区文化)
台湾国立中央大学商学院 人力资源管理研究所 硕士 (MBA)
日本国立东京外国语大学大学院 総合国際学研究所 共同永续发展研究专攻 博士生
- 学会：介護经营学会，共生社会システム学会，日本語学政経学会，移民政策学会
- 演讲：佐久市政府「介護外雇労働者引进の異文化課題」，介護养成協会「介護教師研修：多国際介護人材育成」，失智症学会「如何平衡外国留学生的介護专业教学与文化冲击」…等

佐久大学 学校组织说明





1 日本介護概念与历史变迁



-日本の介護保険制度-

2022/10/05 10:40~

介護保険制度的基本概念

【背景】

1. 随着人口的老龄化，需要照顾的老人越来越多，照顾的时间也越来越长。对长期护理的需求持续在增加中。
2. 另一方面，支援需要照顾的老人之家庭情况也发生了变化，如照顾老人的家庭成员的老龄化。【老老照顾，认照顾】
3. 传统的老人福利和医疗保健系统在应对方面已经面临极限。

介護保険の创立

- 提供由整个社会支持照顾老人的制度——介護保険
- 1997年 成立介護保険法 2000年 实施 **介護保険法**

【基本概念】

1. 自立支援：这理念不仅仅是照顾需要护理的老年人的个人需求，而是支持他们的独立性（自理能力的维持和提升）。
2. 利用者为本：能让使用者依据自己的选择，从各种提供单位获得医疗和福祉服务的系统。
3. 利用社会保险方式：采用给付端跟负担端的明确关系之社会保险方式

行政机关 - 各单位的角色

- 中央政府 / 各都道府县
东京 / 47都道府县
- 日本国宪法第二十五条：
 - 规定国家及社会政治方向
 - 保障国民基本人权

◆ 生存权保障：生活保护法

【日本国宪法】

第25条 全国国民皆保障基本健康·文化之最低水平之生活之权利。

(2) 政府必须要在全生活面，社会福利，社会保障及公共卫生上，努力提升平质以及推动增进。

二、望月悠玄福祉會與豐殿の家參訪時所提供之簡介單。

望月悠玄福祉會

居宅介護支援事業所 福祉相談センターひだまり

お気軽にご相談下さい。

介護や介護保険に関する様々なご相談を承ります。

所在地 上田市・東街区(日北聖牧地区を除く)・長野市・青木村

営業日 月曜日～土曜日

営業時間 午前8時30分～午後5時30分

事業方針 ご利用者の思いを尊重し、可能な限り住み慣れた地域で安心して自立した生活が営まれるよう支援いたします。

ご案内図

特別養護老人ホーム ローマンうえだ
TEL 0268-26-8871 FAX 0268-26-0875

福祉相談センターひだまり
TEL 0268-26-8878 FAX 0268-26-0875

ヘルパーステーション
TEL 0268-26-8873 FAX 0268-26-0875

デイサービスセンター
TEL 0268-26-8872 FAX 0268-26-0876

〒386-0004 長野県上田市殿城250番地1

グループホーム豊里
〒386-0151 長野県上田市芳田1871番地
TEL 0268-34-6005 FAX 0268-34-6002

宅老所そめや
〒386-0005 長野県上田市吉里2380番地18
TEL 0268-22-6277 FAX 0268-71-5695

地域密着型サテライト特養 上野の里
〒386-0003 長野県上田市上野286番地1
TEL 0268-29-2070 FAX 0268-29-2076

小規模多機能型居宅介護 上野の家
〒386-0003 長野県上田市上野298番地1
TEL 0268-29-3110 FAX 0268-29-3111

小規模多機能型居宅介護 豊殿の家
〒386-0151 長野県上田市芳田1192番地1
TEL 0268-75-5594 FAX 0268-75-5592

Roman Ueda

社会福祉法人 ジエイエー長野会

特別養護老人ホーム ローマンうえだ

地域の皆さんとともに

〒386-0004 長野県上田市殿城250番地1
TEL 0268-26-8871 FAX 0268-26-0875
Email: roman@ueda.jp or jr.jp URL: http://roman.ueda.jp/

特別養護老人ホーム ローマンうえだ

施設理念

私たちは、ご利用される方々の思いや日々の生活を大切にした支援を行なうとともに地域の皆さんとの交流を通して、いつまでも安心して暮らしていただける施設づくりに努めます。

1. 利用者一人ひとりの思いや希望が日々の生活の中で大切にされるよう努めます。
2. 利用者や職員が安心して、プライベートと人権の尊重に努めます。
3. 利用者や家族が安心して利用でき、文化的な生活を創出でできるような努めます。
4. 地域のみなさんと交流し、多様な交流と支え合いが広がるよう努めます。

小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に「訪問」「宿泊」のサービスを柔軟に組み合わせ365日24時間の安心をお届けします。

利用資格 要支援1～要介護5の認定を受けた方

特別養護老人ホーム

高いケアで尊厳ある暮らしを支援します。

入所資格 要介護3～5の認定を受けた方

上野の家

誰もが、心地よく暮らしていただく。家の奥の奥で暮らすのようになりたい。そんな希望をかなえるために、ここに。そんな希望をかなえるためにここに施設があります。

施設定員 28名(18名、居28名)

豊殿の家

施設定員 18名(12名、居18名)

ローマンうえだ

安心の会による食事ボランティア 手話クラブの皆さんよ

事業定員 長期入所93名 短期入所10名 (計4)

事業定員 個室27室 2名部屋6室 4名部屋18室

入所地域 上田市 東街区(日北聖牧地区を除く) 長和町 青木村

上野の里

ユニット型 地域密着型施設

事業定員 木造平屋建て 全室個室 冷暖房完備

事業定員 29名 3ユニット

入所地域 上田市

通所介護

ローマンうえだ デイサービスセンター

理学療法士、認知症ケア専門士などの介護資格のスタッフが通所介護を行っています。

事業定員 一般も35名

利用資格 要支援～要介護5の介護認定を受けた方

営業日 月曜日～土曜日

営業時間 午前9時～午後6時(ご希望に応じて時間延長も可)

※ナイトケア(介護保険外) 専らおのりにも対応いたします。
※いりまのび(上田市特別事業) 月1回(毎月第3日曜日)

認知症対応型通所介護 宅老所そめや

常泊サービス 時間外サービスも承ります。

介護福祉士、看護師、保育士、認知症ケア専門士、介護支援専門員等の資格を有する職員がおります。

建物 木造平屋建て 冷暖房完全完備

事業定員 12名

営業日 月曜日～土曜日(祭日も営業)

営業時間 午前9時～午後6時
※午前9時～午後6時の範囲内で延長も対応しております。

休日 毎週日曜日・年末年始(12/31～1/3)

認知症対応型共同生活介護 グループホーム豊里

安心と尊厳ある生活を支援します。

困難に即した支援の中にあつて、明るく楽しい木の香りが広がる豊里で、地域の皆さんの支え合いの中で、自分に必要な暮らしを営んでいきます。

建物 木造平屋建て 全室個室 冷暖房完全完備

事業定員 9名/单元

入所資格 認知症の診断が有る、介護状態が軽度～中程度で共同生活が可能であること。

利用料 介護保険の1割・食費・水道光熱費 家賃・日当生活費・管理費等

ヘルパーステーション

まずは ケアマネージャーにご相談ください。

訪問介護スタッフが自宅に訪問し、生活機能の維持向上に努めます。在宅生活が安心して、快適に過ごせるよう支援します。

営業日 365日営業しております。(日曜、祝日も営業)

営業時間 午前6時～午後10時

内容 ①身体介護・食事介助・入浴介助、排泄介助、洗髪、移動介助、身体介護、更衣介助、洗濯、口腔ケア等
②生活機能訓練、ゴミ出し、洗濯、物干し、取り入れ、掃除、ゴミ出し、ペットの飼育・ケア、シニア交流、食生活の指導、花道・礼拝

47

豊殿の家

『ひなたぼっこ』ができるまで

『ひなたぼっこ』はJA信州うえだ豊里店をリニューアルして誕生した地域の居場所です。より広く地域に開かれた場所とするために、立ち上げには地域のボランティアのみなさんや、農協、高齢者施設、地域包括支援センター、公民館、社会福祉協議会といった関係機関も話し合いに加わり、居場所づくりについて話し合いを重ねて、平成30年7月にオープンを迎えました。

『ひなたぼっこ』ではコーヒーやランチを提供する一方で、子ども食堂も定期的開催しています。『ひなたぼっこ』はだれもが安心して暮らし続けられる地域づくりの拠点としてこれからも地域の方々と一緒に地域の交流を図っていききたいと思っています。

豊殿ふれあいサロン運営委員会

hinata bocco メニュー

- 日替わりランチ (コーヒー付) 500円
- コーヒー 200円*
- アイスコーヒー 200円* (夏季のみ)
- 紅茶 200円*
- カルピス 100円*

(*お菓子付)



※『ひなたぼっこ』は平成30年度長野県「地域元気づくり支援金」を活用しています。



ふれあいサロン ひなたぼっこ hinata bocco とよさと

上田市芳田 1192-1 電話 0268-35-0066
(営業日) 月～金、第1・3土曜日
(営業時間) 10時～16時



ふれあいサロン ひなたぼっこ hinata bocco とよさと

