



# 認知症ご本人と作る仙台市版ケアパス ～区・包括での推進員活動～

宮城県仙台市 太白区保健福祉センター  
障害高齢課 保健師 佐々木 麻衣

# 仙台市の概要



人口	106万人
高齢者人口(高齢化率)	24万3千人(22.9%)
地域包括支援センター	50ヶ所(法人等に委託)
認知症地域支援推進員	106名 (本庁1名・区4名・包括101名)
認知症疾患医療センター	4ヶ所(地域型・診療所型)
認知症サポート医	32名(H29年3月末)

※平成29年10月1日現在

# 仙台市の概要

## ①人口と高齢化率

### 仙台市

- 総人口 106万人
- 65歳以上人口 24万3千人 (**22.9%**)  
(平成29年10月1日現在 住民基本台帳人口より)

### 宮城県

- 総人口 232万2千人
- 65歳以上人口 60万7千人 (**26.3%**)  
(平成29年3月1日現在 宮城県HPより)

### 全国

- 総人口 1億2672万人
- 65歳以上人口 3,463万人 (**27.7%**)  
(平成29年10月1日現在概算値 総務省統計局HPより)

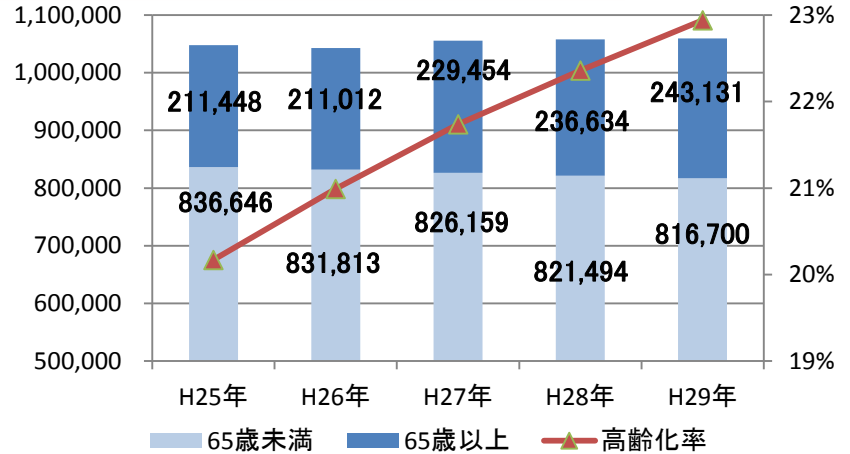
## ③認知症高齢者の推計値

		H24	H27	H32	H37
各年齢の認知症有病率が一定の場合の将来推計人数/率	全国	462万人	517万人	602万人	675万人
	宮城県	7.7万人	9.3万人	11.2万人	12.8万人
	仙台市	3.0万人	3.6万人	4.5万人	5.3万人
		15.00%	15.7%	17.2%	19.0%
各年齢の認知症有病率が上昇する場合の将来推計人数/率	全国	462万人	525万人	631万人	730万人
	宮城県	7.7万人	9.4万人	11.7万人	13.9万人
	仙台市	3.0万人	3.7万人	4.7万人	5.7万人
		15%	16.0%	18.0%	20.6%

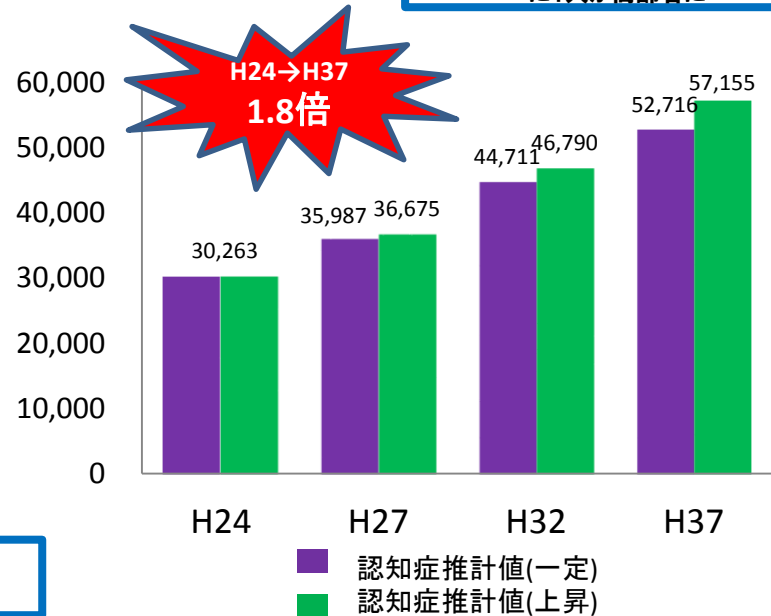
「日本における認知症高齢者人口の将来推計に関する研究」  
(平成26年度厚生科学研究費補助金特別研究事業より)

**仙台市の認知症高齢者は平成37年は約5万人を超える  
新たな推計による認知症有病率20%とした場合は5万7千人**

## ②人口と高齢化率の推移



**高齢化は確実に進行しており、4.3人に1人が高齢者に**



# 太白区の概要



人口	22万8千人
高齢者人口(高齢化率)	5万5千人(24.2%) 高齢化率・人口共に市内で2番目
75歳以上人口(率)	2万7千人(11.68%) 率は市内で最も高く、人口は2番目
地域包括支援センター	12ヶ所(法人等に委託)
認知症疾患医療センター	1ヶ所(地域型)

※平成29年10月1日現在

# 仙台市の認知症施策

## 普及・啓発

- 認知症サポーターの養成と活動の支援
- 認知症ケアパス普及・カフェ等設置

## 早期診断・ 早期対応

- 認知症疾患医療センター整備
- 認知症サポート医の養成
- 認知症対応力向上研修
- 認知症初期集中支援チームの設置

## 本人・家族支援

- 認知症地域支援推進員の配置
- 認知症カフェ等の設置推進
- 認知症ケアパスの作成・普及

## 良質な介護の提供

- 認知症介護実践研修
- 介護サービス基盤の整備

# 地域包括支援センターの機能強化について

地域包括ケアシステムにおいて中核的な役割を担うセンターの機能強化を図るため、設置運営事業で必要な人員のほかに、配置人員を1名増員。

⇒ **機能強化専任職員** と呼ぶ

- ◎平成27年度：市内25地域包括支援センターに配置
- ◎平成28年度～：市内全50地域包括支援センターに配置

# 機能強化専任職員とは？

## 【業務内容】

- (1) 地域ケア会議等を通じて地域住民や関係機関との連携・ネットワークづくり、地域資源の創出等に取り組み、地域包括ケアシステムの土台となる地域づくりを推進する。
- (2) 生活支援サービスの担い手となるボランティア・NPO等とのネットワークづくりに取り組む。
- (3) 医療機関や認知症初期集中支援チームとの連携を推進し、認知症高齢者とその家族への地域における支援体制づくりに取り組む。

## 【機能強化専任職員の条件】

- (1) 「仙台市地域包括支援センター設置運営事業委託契約書に規定する設置運営事業」及び指定介護予防支援事業所の人員とは別に職員を配置
- (2) 保健師等、社会福祉士等、主任介護支援専門員等の3職種のいずれかである
- (3) **生活支援コーディネーター**となること
- (4) **認知症地域支援推進員**となること

# 本日の内容

## 1. 認知症ケアパスの作成について

- 仙台市版認知症ケアパスの完成まで
- 地域版認知症ケアパスの完成まで

## 2. 認知症地域支援推進員として...



# 仙台市のこれまでの認知症対策について

## ◎ 認知症対策推進会議(平成20年度～)

・様々なワーキング実施

(1) 普及啓発: 関係機関の連携協力体制の下  
更なる普及啓発システムづくり

(2) 支援体制整備: 保健・医療・福祉の連携整備

(3) ネットワーク形成: 関係機関のネットワーク構築  
マップ事業、区毎の家族会、地域包括圏域の家族会開催等



H21年度

小中学生の啓発用に紙芝居  
を作成「おにょうにち」は  
方言で「明日もよい日であ  
りますように」という意味

## ◎ 認知症初期集中支援事業

・平成25年度 モデル事業として実施

## ◎ 認知症啓発関連事業

・サポーター養成講座、介護予防教室、認知症見守り



# 仙台市のこれまでの認知症対策について

- 様々な事業を通じて、多くの関連機関との連携を構築してきた

社会福祉協議会、民生委員児童委員、高齢者福祉団体、町内会、婦人会、老人クラブ連合会、防犯クラブ、地域包括支援センター、認知症の人と家族の会、医師会、専門医療機関、薬剤師会、介護福祉事業所、認知症介護指導者、弁護士会、警察署、金融機関、商店、百貨店.....etc

しかし、**認知症の方との直接的な接点**はなかったなあ～  
どちらかというと、介護家族の支援に重きを置いてきた！

「**当事者の声を重視**」

「**認知症の人の意思が尊重され**」……

個別の支援では聞いているけど、

施策に反映って???





画像出典：首相官邸ホームページ

([http://www.kantei.go.jp/jp/97\\_abe/actions/201501/27nintishou\\_ikenkoukan.html](http://www.kantei.go.jp/jp/97_abe/actions/201501/27nintishou_ikenkoukan.html))

# ①当事者の声に出会うまで

## ● 認知症初期集中支援事業のキックオフ会議での出来事

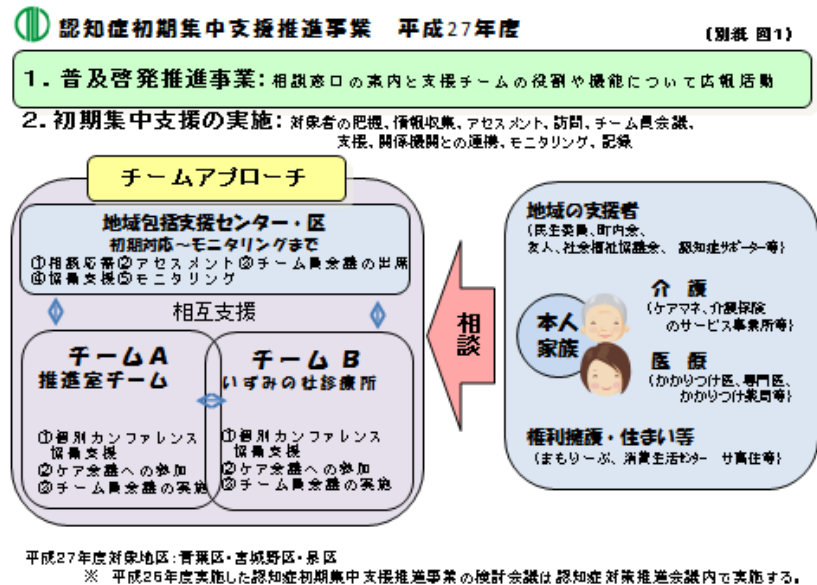
その日は事業説明会でもあり、地域包括支援センター職員を中心に43人が出席

認知症初期集中支援事業チームメンバーの1人から

当事者が運営する「もの忘れ総合相談会」の紹介をしたい



との申し入れがあった！



# おれんじドア

## ～ご本人のためのもの忘れ相談窓口～

認知症と診断されたご本人の、  
その不安を一緒に乗り越えられたら・・・

# おれんじドア

—ご本人のためのもの忘れ総合相談窓口—



認知症の診断を受けて、これから先、どうなるだろうと不安で仕方がなかったとき、私を前向きにさせてくれたのは、私より先に診断を受け、その不安を乗り越えてきた認知症当事者の方々との出会いでした。この「おれんじドア」には、もの忘れなどで不安を抱える方や認知症と診断されたご本人に、ぜひ足を運んでいただきたいと思っています。（おれんじドア実行委員会代表 丹野智文）

### 日時

※原則として第4土曜の14時～16時  
ただし変更となることもありますので、予めご連絡ください。なお、平成27年12月はお休みです。  
平成28年1月と2月は第3土曜に変更となります。

平成27年11月28日（第4土曜）14時～16時  
平成28年 1月16日（第3土曜）14時～16時  
2月20日（第3土曜）14時～16時  
3月26日（第4土曜）14時～16時  
4月23日（第4土曜）14時～16時

東北福祉大学 **会場**  
ステーションキャンパス3F  
「ステーションカフェ」

〒981-8523 宮城県仙台市青葉区国見1丁目19番1号  
東北福祉大駅前、駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

【お問い合わせ先】 070-5477-0718（月～金 10時～15時）  
✉ orangedoorsendai@gmail.com

【主催】 おれんじドア実行委員会 代表 丹野 智文

【後援】 宮城の認知症ケアを考える会  
認知症の人と家族の会宮城県支部  
認知症介護研究研修仙台センター 東北福祉大学  
河北新報社 朝日新聞社 毎日新聞社 読売新聞社  
仙台市 宮城県

※後援予定

「認知症と診断された後で、病気のこと、家族のこと、仕事のことなど、今後の生活に関わるあらゆることの相談をどこにしたら良いのかが分からなかった…」

認知症の本人が同じことで困らないように、一番最初にアクセスできる相談窓口として、おれんじドアを開設

## ②当事者の声をもっと聴きたい

### ○ 平成27年7月16日

認知症当事者の会「翼」の見学

認知症に気づいてから現在までのお話を伺う。「相談場所が分からなかった。受診後の生活相談先、活動場所がなかった」「精神的サポートをして欲しかった」

### ○ 平成27年7月21日

#### 第1回ケアパスワーキング

認知症ケアパスのミッションは何か

「誰のために、作るか」を考えたとき、ご本人やご家族の声を反映しなければ！



予算はないけど、お金は払えないけど、参加してもらいたい

### ○ 平成27年7月30日

#### 第1回 仙台市認知症対策推進会議

平成27年度に認知症対策推進会議の要綱改正があり、新たな委員の推薦を行う



予定されていた委員の団体や構成員、職員名には当事者が入っていなかったが「おれんじドア」代表に委員として、仙台市の施策に対するご意見を伺いたい

事前にいただいたお手紙に、これまでの思いが綴られていた



# ③当事者の声にハッとするとする

## 《声》

まだまだ認知症のことを知らない人が多いので認知症というとボケた人と言われ、徘徊するや、何も分からなくなると思われている。そうすると地域の集まりに参加することが怖くなり、周りにも知られたくないと思ってしまう。

認知症をサポートしてくれる人の集まりは偏見で見られることがないので、安心していくことが出来き、落ち着くという意見を聞きます「認知症カフェ」のような認知症の人が集まれる居場所作りが必要だと思います。

現在、認知症の人が集まれる場所づくりをやっているところもありますが、いつ・どこでやっているのかわかりません。一覧にして、行きやすいところへ気軽に行けるシステムづくりと、誰か一緒に行ってくれるシステムづくりが必要です。家族と一緒にではなくても行けるように、そして家族に気兼ねなく行けるように。

(中省略)

○まず、記憶が悪いなどの症状があった時、どこの診療科に受診したらよいのか分かりません。

○認知症と診断された後にどうしたらよいか分かりません。

○区役所のどこの窓口に行けば、いろいろな情報がもらえる等情報をいただけるシステムがない。

病院に教えてくれる場所があるが詳しくはない。パンフレットを渡されて終わりなので、もっと不安を解消してくれるシステムが必要

区役所の人には聞いたことしか教えてくれない。知らないのだから関連した情報を与えてくれる流れが必要。

自立支援医療と障害者手帳の同時に申請させるとか……

どこに行ってもすぐに介護保険の申請を勧められる現状があります。介護保険ではなく社会とのつながりの中で生活ができるシステム。診断されてから介護保険を使用するまでほとんど支援がありません。

これが、介護保険をすすめる原因ではないでしょうか。

# ④メンバー・スケジュールを計画

5月  
中旬

## ケアパス作成ワーキングメンバー選定

協定：東北福祉大学  
アドバイザー

地域包括支援センター  
機能強化職員

区  
保健師

市民  
当事者・家族

認知症疾患医療センター  
オブザーバー

7月  
下旬

## ケアパス作成作業手順の確認

- ◆オリエンテーション 誰のための誰が使用するパスか  
【内容】 ケアパスの目的、役割等について学習。当事者や家族の思いを確認  
KJ法等による、ケアパスの内容や運用等必要事項を整理

アドバイザー 保健師  
機能強化職員  
市民・当事者  
認知症疾患センター

9月  
下旬

## それぞれのアイデアを出し合う

- ◆現在の現状・課題確認、作業を進める。  
【内容】 情報の整理、レイアウトの検討、パスの形態等を検討

アドバイザー 保健師  
機能強化職員  
認知症疾患センター  
市民・当事者

9月

## 進捗により作業回数を変更

11月

- ◆2ヶ月に1回程度開催

アドバイザー 保健師  
機能強化職員  
認知症疾患センター  
市民・当事者

1月

- ◆当事者・家族からご意見をいただく

2月

## 最終報告

- ◆仙台市版認知症ケアパス（案）作成 関係機関の意見確認
- ◆第2回認知症対策推進会議報告

3月

## 完成・普及啓発

- ◆上旬 認知症ケアパス研修  
各地域包括支援センター独自のケアパス作成に向けて
- ◆仙台市版認知症ケアパスの完成

アドバイザー 保健師  
機能強化職員  
市民・当事者  
認知症疾患センター



# ⑤メンバー同士がつながる

	実施内容	メンバーの反応
第1回目	<ul style="list-style-type: none"><li>・アドバイザーから「ケアパスとは？」の講義</li><li>・当事者や家族の会より体験談 認知症かもしれないと思った頃、診断後の相談がどうであったか</li><li>・コンセプト決め(どんなケアパスを作りたい?)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ご本人、ご家族のご意見に反省。 コンセプトは【みんなのために認知症になっても安心できるケアパスを作ろう～わかる・見える・つながるを大切に～】に決定。</li><li>認知症のスティグマ解消！プラスイメージが持てるように、本人や家族の体験を声として載せよう。 本人、家族視点にこだわって作ろう。</li></ul>
第2回目	<ul style="list-style-type: none"><li>・ケアパスの構成を決める</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>認知症の本人や家族が知りたい情報の順番で記載しよう。相談窓口が一番？でも誰にも相談せずにはまず受診したい人もいる？まず、自分でインターネットで調べてから、という人もいるのでは？ ⇒フローにして自分に合った道を紹介できるようにしよう</li></ul>
第3回目	全体の見直し【文章・資源情報・デザイン】	<ul style="list-style-type: none"><li>病院は“相談するところ”ではないかな？表現を変えよう。認知症を伝えることのメリットをもっと強調してほしい、伝えない自由もあるけど、でも一人でも良いから伝えることでとても助けられた。</li></ul>

最終検討も含めて全4回のワーキングを実施。

最後は、当事者の視点をたくさん得られて、気づくことが多かったとの声がメンバー間で出された。ワーキングでの検討を通して、当事者－支援者、支援者－支援者でお互いに知り合うことができた。

# ⑥作業の実際

## ■ 2回目の作業の例

### 「文章について」

**話し合いのポイント：本人の視点になっているか、表現は正しいか、伝えたいメッセージが入っているか**

「相談窓口…これは行政の表現。“相談したい”の表現の方が良い」

「病院については、病院に行くかどうか迷っているしこの病院に行くかも分からない」

「ケアパスの情報一覧で“空白”部分が多い。サービスが何もないと落胆してしまう」

「“日常生活は自立”も変更⇒“自分でできる”に」

「暮らしの中で不便な事が出てきた ⇒重すぎる表現」

### 「情報について」

**話し合いのポイント：絶対に必要な情報はどれか、省いてもよい情報は？  
記載されていないが必要な情報は？**

「“シルバーライフ”“みんなで支える介護保険”の冊子と連動させ、極力情報を減らす」

「認知症の方でも参加できるサークルやカラオケクラブ、スポーツ関係も載せては？」

### 「デザインについて」

**話し合いのポイント：文字のフォント、大きさ、イラストや写真の使い方**

「見にくいため、もう一度検討が必要。全部目を通さないと自分が探したい項目が見つからない」

「“声”の字体を変えて、深刻に見えてしまうよ」

「本人や家族が見てドキッとしない柔らかい色に変更。」

# ⑦お互いの立場と考えの共有



**第3回目の写真**  
読み合わせをしながら、修正した方が良い点を話し合った。

本人と家族の視点で作ることによって。いつの間にか、お互いに思うことを自由に話せる場所に。



# 仙台市版認知症ケアパス完成！

もの忘れが心配なあなたへ  
相談できる場所・医療・これからの暮らしのことなどが分かる

## 認知症ケアパス

～みんなの安心、分かる・見える・つながるを大切に～

「認知症のつどい」 支え合う手



認知症は行ってもいいこと  
できることは沢山の  
運動をしよう  
歌いながら旅行したい  
健康でいたい  
～ 聖にまじりの生活  
～ 聖にまじりの生活  
～ 聖にまじりの生活

私と又をくれば人になる  
認知症は終りではない  
私には希望と誇りがある

出会い

若年性認知症のつどい「賢」提供

仙台市

# 仙台市版認知症ケアパス完成！

教えて！これからの暮らし ～より良い日々のために～

認知症がもしもなり

常に介護が必要になった

【専門職による相談窓口】  
【介護家族による相談窓口】  
【認知症の本人による相談窓口】

＊地域包括支援センター ＊認知症カフェ ＊各団体高齢者福祉協議会 各福祉事務所福祉相談係  
＊認知症の人と家族の会 宮城県支部  
＊おれんじクラブ

＊認知症医療連携センター ＊認知症サポート医

【公的なサービス】 ＊認知症認知対応サポートチーム

【介護保険のサービス】 ＊訪問看護

＊訪問看護

【認知症の本人を中心とした相談窓口やつどい】 ＊おれんじクラブなど



【無料や費用でできるサービス】 ＊介護予防訪問指導

＊通所リハビリ ＊訪問リハビリ

＊介護保険のサービス ＊タイサービスセンター



伝える？ 伝えない？

認知症は多くの方が知っている病気になりましたが、認知症であることを伝えるのは、容易なことではありません。誰にどこまで伝えるかは、あなた自身が決めて良いことです。また、伝えない自由もあります。その人とのこれからの関係を考え、ゆっくり答えを出せば良いのです。..

認知症であることを周りの人に伝えるメリットは何ですか？..

認知症であることを周囲に伝えるには、大きな不安を感じることでしよう。しかし、実際に打ち明けた方の話によると、想像に反して周囲の反応は遠く、それまでと変わらずに早い時もあり遅い時と一緒に過ごせるパートナーに変わったと言います。あなたに打ち明けることの不安があるように、周囲の人にもそのことを受け止める時間が必要です。早い段階で打ち明けることにより、周囲の人も受け止める準備ができ、あなたが困った時に、きっと心強い味方になってくれます。..

認知症であることを家族や会社、友人に伝え方が悪いのでしょうか？..

周囲で知る人に伝えることで、あなたは大きな安心に包まれるでしょう。結して理解をしてもらうことができれば、あなたが生活をしやすいくなる面もあるでしょう。..

夫が認知症になりました。亡き所や遠くの親族に伝え方が良いですか？..

遠いがある時には、息いで連絡を出す必要はありません。あなたの気持ちに合わせて伝えることで相談相手となってくれる場合も沢山あります。..

友人が認知症がもしもありません。本人や家族に伝え方が悪いのでしょうか？..

周囲から当事者や介護家族へ伝えることは、容易ではありませんし、伝え方も難しいです。一人で伝え込まず、相談窓口にご相談してみましょう。..



＊認知症と診断された時、「はあ、困ったな」と思い、ことだけが頭に浮かびました。これからの人生があったのにと泣きました。告知されて1年は毎日憎む暗黒の時代でした。

自分で認知症を受け入れて生きて行っている人は認知症が進まないと言われ、認知症に対する考え方が変わりました。認知症と一緒に歩こう。認知症が人生を決めるのではない。与えられた人生は自分で決めよう。生活するための工夫をして前向きに生きようと思いました。今は、市民センターに行って活動しています。毎日の生活の全てに不便を感じますが、昔の景色に会うと昨日のこのように思い出せたり、毎日の生活を嬉しく思ったりできることが良かったと思っています。（当事者）

＊妻がアルツハイマー型認知症と診断され、得意だった料理の手順を間違えるようになったりと、日常にも変化が出ました。現在、一緒に通っている歌声喫茶では、歌詞が読めず歌うことはできませんが、手拍子をしながら歩くことができ、周りの仲間も声をかけてくれます。音響った自分の花嫁姿の写真を見て笑顔を見せます。「愛しているよ」と言うとニコッと反応します。わたしは、妻の認知症を受け入れることに時間がかかりました。受け入れた。今でも、出来ないことが増えるのがっかりはします。でも、恥ずかしいと思って妻を閉じ込めるのではなく、連れ出して良かったと思っています。（介護家族）

## ケアパスに関わって

丹野 智文

今までなかった当事者や家族が見て診断直後からどこかへ繋がるための冊子がほしいと思い参加しました。

それは今までは重度になってから参考になるような冊子ばかりで嫌だったからです。

診断直後に教えてくれるところへ繋がればいくらでもこれからのことの情報はある、皆さんが知っているからです。

初めは地域包括の人たちも当事者向けの冊子といっても分からなかったと思います。介護保険に繋げるために

説明しやすい冊子が必要だと思っていたと思います。

しかし何回か作成にみんなと関わっていくうちに地域包括の人たちの考えも変わってくるのが分かりました。周

りの人達が理解してくれたことで本当に私が欲しかったような冊子ができたので嬉しかったです。この冊子は繋

がるためのものなので、多くの人が集まる場所に置いて欲しいと思います。

診断直後に病院からもらうのは当たり前ですが、銀行や郵便局、会社の事務所や駅などに置いて不安な人に

自分から手に取ってもらえればと思います。

間違っはいけないことは診断直後は当事者はほとんどの人が本も読めるということです。

だからこそ当事者目線の冊子が必要だと思ったのです。

# 認知症ケアパスワーキングを通して…

## ★採用1年目でのワーキング参加

認知症に対して、まっさらな状態の私の「考え方」「見方」

・・・ワーキングを通して、認知症ご本人・家族の方の‘現実’を知った

## ★普段の業務の中で…

「認知症だから家では生活できない」

「もう施設入所するしかない」「どうにかしてほしい」

いつも聞こえてくるのは、**家族・近隣住民・支援者の声**ばかり



本当に、それでいいのだろうか？  
本人の気持ちは、どこにあるんだろうか？  
このままだと、認知症の方は  
地域から「排除」されてしまうのでは？

# 地域版認知症ケアパスの作成へ

平成27年度配置の機能強化専任職員へ…

**平成28年度中に  
地域版認知症ケアパスの作成を！**



「地域版認知症ケアパス」には、各包括圏域の様々な「地域資源」の情報を収集・整理することとし、作成過程においては、地域住民や関係者及びケアパスに掲載される関係者間で、それぞれの認知症地域支援体制づくりにおける役割について合意形成し、ネットワークを形成すること。



# 地域版（圏域版）ケアパス作成と 認知症地域支援推進員としての道のり



仙台市介護予防推進室  
イメージキャラクター  
オタッシャー



松さん



竹さん



梅さん

宮城県仙台市青葉区  
木町通地域包括支援センター  
社会福祉士 岩本 直美

# 山田地域包括支援センター圏域紹介



圏域内人口

20,294人

65歳以上人口

7,036人

高齢化率

34.7% (平成28年10月時点)



仙台市太白区  
シンボルマーク

## ■ 地域特性

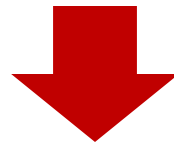
一人暮らしや高齢者世帯の増加、身寄りのない方が多いため、日常生活のちょっとした困りごとが解決しにくい。孤立死など、社会的な関係性が希薄化している。

**太白山の織りなす美しい四季を感じながら、  
安心して暮らし続けられる地域をめざす。**



# 地域版（圏域版）ケアパスの作成

- ① 圏域内における地域資源の情報収集と整理
- ② 認知症地域支援体制づくりのための合意形成とネットワーク形成



**声を聴きに行こう!!!!!!**

私が大事にしたかったこと  
**本人と家族の想いを聴くこと**



# 山田圏域内のためのケアパスを作りたい

①本人・ご家族の方々

②圏域内の関係諸団体

(町内会、地区社協、既存のサロン、事業所等)



- ・ 「協力したい」という声
- ・ 認知症に対する誤解と偏見の声

仙台市版認知症ケアパスを片手に…



## ■ 本人・ご家族の声

「ありがたいことです」

「カフェに行くのが難しい」

## ■ 協力したいという声

「是非やりましょう」

「できることは手伝うよ」

## ■ 認知症に対する誤解と偏見の声

「徘徊してうちの前で倒れたら困る」

「早く施設に入れてほしい」

「サロンには来ないでほしい」

「あんな風になりたくない」



**この状況では、圏域内ケアパスの  
理解を求めることは難しい**

# 声を聴いてわかったこと（課題）

- ① 認知症に対する誤解と偏見がある
- ② 認知症の方が安心できる居場所がない
- ③ 家族が地域から孤立している



## 課題解決のために

- ① 認知症サポーター養成講座を開催しよう
- ② 安心できる居場所作りをしよう



**ケアパス作成の前に  
まずは地域を耕そう!!!!!!**



# 取組①：認知症サポーター養成講座開催

## Plan (計画)

目標：オレンジリングの輪を広げることで、認知症に対する理解を深め、偏見をなくしていく。

対象：学校関係、町内会関係、民生委員、社協、サービス事業所、その他地域の拠点など

内容：認知症サポーター講座の開催  
認知症ケアパスの紹介・説明

## Do (活動)

参加団体数：計 5 団体  
連合町内会  
老人会  
お助けクラブ  
地区社協  
みやぎ生協

参加者総数：166名

## Action (改善)

- ・認知症の理解促進のため、今後も継続していく。
- ・サポーターとして継続的に活躍してもらうための場を提供したり、その活動を評価したりするフォローアップ体制・モニタリングが必要。  
(例：会報やケアパス等を通じて広報活動を行う等)

## Check (検証)

プロセス評価：

- ・集計したアンケート結果より「参加して良かった」という意見が多数あったことは一定評価できる。
- ・地域のキーパーソンを巻き込むことができた。

## 取組②：認知症カフェの開催

地域の関係団体（町内会、既存の自主グループなど）に開催場所や人材について働きかけた



**実現できず**

**できなかった理由**

- ①地縁関係によるしがらみ
- ②資源がない（人・モノ・金）



**道のりは険しいなあ…。しかし!!!!!!**



# 働きかけによって得たもの

- ①圏域外ではあったが開催場所が見つかった
- ②開催に向けての協力者が現れた  
(地域の協力者、ボランティアなど)



「つぼみ たいはくサロン」  
オープン!!!!!!

- ①山田地域包括支援センターが主催
- ②地域での「居場所」ができた

**蕾の花を咲かせたい!!!!!!**



# 取組②：つぼみ たいはくサロン

## Plan (計画)

目標：認知症の方や家族に寄り添える場として、本人・家族が参加できるサロンの開催。

対象：本人、家族、地域住民、家族の会、医療機関、民生委員サービス事業所など

内容：認知症サロンの開催  
認知症ケアパスの紹介・説明

## Do (活動)

開催回数：12回 / 年  
毎月第3金曜日開催

参加者総数：延べ252名

- ・認知症当事者・家族
- ・地域住民
- ・民生委員
- ・サービス事業所
- ・ボランティアなど

## Action (改善)

- ・目標を見据え今後も継続していく。
- ・開設して間もないが参加者が少ない。「寄り添える場」として機能していない。周知不足。
- ・ボランティアを育成する場としても継続する。

## Check (検証)

結果評価：  
・当初の目標通り、月に一度の開催を継続している。

### プロセス評価

- ・認知症本人や家族が参加され、一定の効果が認められる。
- ・ボランティア(1名)の参加

はじめまして。  
地域のみなさま、  
よろしくおねがいします。

毎月  
第三金曜日  
開催

# つぼみ 茶 田

たいはくサロン



仙台市介護予防推進室  
イメージキャラクター  
「オタッジャー」

参加費：**100円**

会場：西多賀市民センター  
太白区西多賀3丁目6番8号  
西多賀1丁目西下車 徒歩5分（西多賀生協となり）  
TEL 022-244-6721

時間：**13:00~16:00**



■つぼみ たいはくサロンとは…  
認知症のかたとそのご家族さま、地域のみなさまなど、誰もが気軽に安心して参加できる集いの場が「つぼみ たいはくサロン」です。ご参加いただいたみなさまとコーヒーでも飲みながら、各種レクリエーション活動を通じて交流したり、認知症等に関する情報交換やご相談など専門職によるサポートも行ってあります。楽しい安らぎのある時間を一緒に過ごしてみませんか。

■お問い合わせ先  
山田地域包括支援センター  
TEL:022(307)4440  
FAX:022(307)4441  
Email:yamada-h@sendai-fukushi.or.jp

## つぼみ たいはくサロンの概要

開催日：毎月第3金曜日

開催場所：西多賀市民センター

内容：各種講座などを盛り込みながら楽しい居場所づくり

平成28年4月15日  
開催

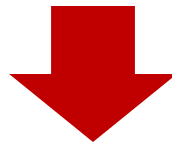


平成28年6月17日  
開催



# そして、もうひとつ。

地域版認知症ケアパスに取り組む過程で、  
思いがけず大きな繋がりを築くことができた



## 太白区老人クラブ連合会

会長談「認知症を理由に老人クラブを  
退会するメンバーが増えているが、  
認知症になっても参加してもらえる  
老人クラブを目指したい」

**圏域外も含めて連携するべき**



## 太白区老人クラブ連合会と 地域包括支援センターの連携について

2017年2月28日  
山田地域包括支援センター 岩本 直美

平成28年12月9日

太白区老連の柴田会長と総務の高橋様が山田地域包括支援センターへ来所される。

平成28年12月21日

「仙台市老人クラブ連合会太白区代表者会議」にて「老人クラブと地域包括支援センターの連携に向けて」と題した講話を行った。

↓

講話終了後に、参加した包括職員と  
老人クラブの役員間で意見交換が行われる

### 課題が見つかる

- ①地域の認知症と思われる方が医療・福祉等と繋がっていないこと
- ②「地域包括支援センター」を知らない・関わりがない方がいること
- ③「地域包括支援センター」と連携したいが方法がわからないこと

### 1/26日「平成28年度単位老人クラブ役員研修会」開催

- ①「地域包括支援センターを理解する」こと
- ②お互いの顔を合わせながらお互いを知る機会にすること

### 開催した結果…

- ①お互いが連携した形での「出前講座の開催」が決定したこと
- ②地域づくりに向けての協議を実施したこと
- ③お互いが連携するきっかけがつかめたこと

### 気付いたこと

- ①「顔と顔」が見える関係性から「相互理解」への気持ちが芽生えたこと
- ②お互いの目的を理解し共有できたことで「次なる一歩」が踏み出せたこと

「連携とは、お互いを知ることから始まる」

参考：平成28年度第2回太白区高齢者障害者地域会議資料

①当センターの圏域内にとどまらず、認知症の地域支援について広く協働できないかと考え太白区内に存在する12包括支援センターに呼びかけた。

②意見調整が大変なこともあったが会合の開催につながる。



## 新たな連携の萌芽

# 締め切り!!!!

地域の声を聴くことに始まり、課題に気づき、解決に向けて取り組んでいたが、地域版認知症ケアパスの締め切りが迫っていた…。

地域版 物忘れが心配なあなたへ

## 認知症ケアパス

みんなの安心・分かる・見える・つながるを大切に

**専門職による相談窓口**

認知症に関するさまざまな関りのご相談をお受けしています。

■ **山田地域包括支援センター** 電話：022-307-4440

地域にある高齢者の総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員がおり、認知症の相談のほか、介護・介護・暮らしの相談のご相談に応じています。

■ **認知症カフェ**

認知症の本人やご家族が地域の居場所を築ける場です。専門職の相談などもあります。参加は無料です。お気軽にご参加ください。この他にも介護福祉センターなど「高齢者交流会」もあります。

■ **つばみたいはくサロン**

当センターが運営している認知症カフェです。認知症の本人とその家族、地域のみならず、誰でも参加できるつばみたいはくです。毎月第3土曜日の13時より介護福祉センターにて開催しています。参加費や料金が実費とならぬ場合があります。詳しくはセンターまでご確認ください。

■ **太白区障害高齢者高齢者支援係** 電話：022-247-1111

認知症ケアパスとは、認知症かもしれない不安定な状態から認知症と診断された方、介護者のみなさんが、自分磨きや地域で安心して暮らしていけるよう、認知症の方を支える地域のネットワーク、どこでも受けられるかという役割をもち、地域でつながることを目指しています。

なお、認知症全体の認知症ケアパス（自治体版の認知症ケアパス）をご覧ください。

周りのサポートで暮らしが豊かになる



松さん

認知症を理解して地域で支えられる



竹さん

認知症があっても暮らしが豊かになる



梅さん

山田地域包括支援センター  
 山内：仙台市太白区南郷4-17-33 カンパイルアイビル 111  
 電話：022-307-4440 FAX：022-307-4441

地域版認知症ケアパス

みんなの安心・分かる・見える・つながるを大切に

軽 度 → 中 度 → 重 度

認知症の程度

健康

① 認知症の疑い

② 認知症を有するが日常生活は自立

③ 見守りがあれば日常生活は自立

④ 日常生活に手助け・介護が必要

⑤ 常に介護が必要

① 認知症の疑い  
 忘れ物があるが、日常生活は自立している。

② 認知症を有するが日常生活は自立  
 買い物や食事、移動、薬の服用など、日常生活は自立している。

③ 見守りがあれば日常生活は自立  
 買い物や食事、移動、薬の服用など、日常生活は自立している。

④ 日常生活に手助け・介護が必要  
 買い物や食事、移動、薬の服用など、日常生活は自立している。

⑤ 常に介護が必要  
 買い物や食事、移動、薬の服用など、日常生活は自立している。

介護や支援が必要になったら

**介護予防・地域とのつながり**

■ 介護予防の活動・体験ができる会

■ 認知症の方だけを対象としたグループや作業場などがあります。

■ 自主グループ

- 人楽園・2・30ひびくクラブ
- 山田地域包括支援センター
- 山田地域包括支援センター
- ひよりが丘健康サロン
- 山田地域包括支援センター
- 山田地域包括支援センター
- 山田地域包括支援センター
- 山田地域包括支援センター
- 山田地域包括支援センター
- 山田地域包括支援センター

**介護保険サービス**

■ 居宅サービス

- グループホーム
- グループホーム（入居型）
- グループホーム（訪問型）
- グループホーム（訪問型）
- グループホーム（訪問型）
- グループホーム（訪問型）
- グループホーム（訪問型）
- グループホーム（訪問型）
- グループホーム（訪問型）
- グループホーム（訪問型）

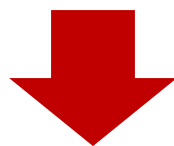
道（pathway）半ばにして…  
不完全燃焼



# 地域版認知症ケアパスとは…

制作していく過程で気づいたこと、感じたこと

- ①地域を知るもの
- ②地域を作るもの
- ③地域を図るもの



認知症の方が、住み慣れた地域で  
その人らしく安心して生活していくための  
「道しるべ」であると同時に、そんな地域を  
作り上げていく「ものさし」でもある。



**豊かな地域を共に築いていくために**

# 推進員としての活動の課題

- ① 認知症の方やご家族、地域の方々や関係機関に「認知症ケアパスとは何か」ということを伝えきれなかった。
- ② 地域特性の影響もあるが、医療機関等への働きかけができなかった。
- ③ 他業務も兼務しており、推進員の業務に専念する時間があまり確保できなかった。組織内での業務の棲み分けが必要。





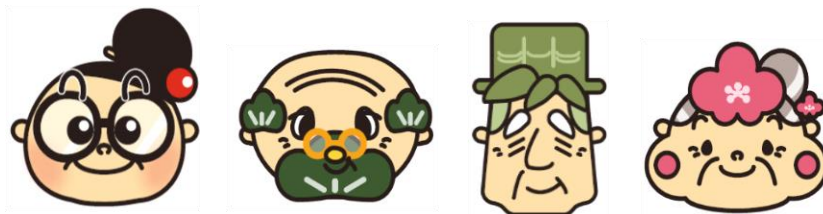
# 全国の推進員のみなさまへ

## ①異動して気がついたこと。

目指す地平は同じでも、ところ変われば、街も人も寄り添い方も変わる。自分の足で歩いて、街を感じ、街を知り、そこに生活している人々を感じることから支援は始まる。

## ②推進員3年目で感じること。

良かれと思って進んでも、壁が立ちはだかるときもある。推進員の私を支えるものは、認知症の方やご家族の生きづらさを知り、笑顔を見たいと感じた心の葛藤。



# 平成29年度の取り組み

# 個人版認知症ケアパスの作成へ

## 平成28年度 ワーキング

- 平成28年度は8,500部作成。ワーキングは年3回開催
- 28年度に新たに追加された認知症疾患医療センターもメンバーに
- 全市版ケアパスの改善点・修正点等を確認(ケアパスの内容・どのような配布の仕方が必要か等)
- グループワークを通して、どのような方にどのような場面でケアパスを配布したか・配布してみたの感想等を話し合った。

## 平成29年度 ワーキング

- 平成29年度は40,000部作成。ワーキングは年4回開催
- 個人版認知症ケアパスの作成を目的にワーキング開催
- 全区・支所の保健師と、他市で個人版認知症ケアパスの作成に携わった医師もメンバーに
- たたき台を基に、グループワークを中心にケアパスの内容や形式・配布方法等について検討。

# 太白区保健師の 認知症地域支援推進員として…

施策立案する部署でもなく、職員数も少なく、現場の最前線にいる部署でもない…  
「区保健師」の立場で、自分ができることは何なのだろう？



## 業務上の自分の強みはなんだろう??

- ・ 包括との関係性が構築されてきた…包括の活動に何か貢献できないだろうか？
- ・ 認知症初期集中支援事業等、担当事業をたくさん持っている  
⇒ **担当事業に自分の強みが反映できる**のでは？
- ・ 認知症ケアパスワーキングに参加  
⇒ **ワーキングに参加した立場**だからこそ、**自分が発信できる**ことがあるんじゃないか？
- ・ 太白区独自事業「認知症を支える地域づくり事業」  
⇒ この事業を**太白区の「強み」**にしていきたい。病態についてだけでなく、本人や家族の気持ちを発信したい。

# 「ヒント」はすぐそこに



初期集中が、もっとみんなが相談しやすく、  
使いやすいものになるには…  
もっと広がった事業展開をしていくには…??

# 「ヒント」はすぐそこに

認知症と思われる方に対して、  
緊急性は高くないけれども、  
「この対応でいいんだらうか？」と  
もやもやすることがある



包括職員



病院を受診したけど、事情があり地域（地域包括支援センター・かかりつけ医等）につなげない方がいたとき、どう対応したらいいのか迷う

病院として、認知症初期集中支援事業と連携していけないか関心がある。どういうことをやっているのか知りたい。

# 「ヒント」はすぐそこに



きっと他の包括さんも同じように迷ってると思う！

私も迷うことが多いから、そのもやもやをチーム員会議に挙げて、チーム員・包括さんの意見を聞いてみませんか？？

認知症疾患医療センターのニーズを教えてください！

まずは初期集中を通して、区内の認知症支援について一緒に考えていきませんか？

# 「ヒント」はすぐそこに

平成 28 年度 西多賀市民センター 主催  
太白区高齢生涯課/西多賀地域包括支援センター 連携 講座

## ~ひとにやさしい街づくり~ ◇知ろう！学ぼう！認知症◇

認知症に関する正しい知識と認知症の方への接し方や

身体介護、サポートの仕方、などを学びます。

又、「仙台版認知症ケアパス」についても学びます



日 時 6月10日(金) 6月16日(木) 6月24日(金) 全3回

13:30~15:00 (90分)

会 場 西多賀市民センター 第2会議室

対 象 成人20名(先着順)

申 込 5/3(火) 10:00~ 市民センター 窓口・TEL・Faxにて

開催日	講 座 内 容	講 師
6/10(金) 13:30~ 15:00	◆ 認知症について正しく理解しよう。 特別なことではないという視点からの「認知症」の社 会状況(医療、介護)の支援状況について。	いずみの社診療所 地域連携室 室長 川井 丈弘 氏
6/16(木) 13:30~ 15:00	◆ 手に取ってみよう！認知症ケアパス 仙台市版認知症ケアパスとは？冊子の特徴と活用方法 について。	太白区障害高齢課 高齢者支援係 保健師 佐々木 麻衣 氏





# 「ヒント」はすぐそこに

## 太白区における認知症への取り組みと地域づくりについて（第1報）

太白区保健福祉センター障害高齢課  
佐々木麻衣 木村優子 庄司美  
高橋祐子 阿部薫 小原信一

### 1. はじめに

平成24年の厚生労働省の発表によると、日本における認知症の人の数は約462万人、65歳以上高齢者の約7人に1人と推計されている。高齢化の進展に伴い、この数は更なる増加が見込まれており、2025年には認知症の人は約700万人前後になり、65歳以上高齢者の約5人に1人に上昇する見込みと述べられている。そのため、厚生労働省では、認知症の人の意識が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指すことを目的とし、平成24年には「認知症施策推進5か年計画(オレンジプラン)」、平成27年には「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～(新オレンジプラン)」を公表した。

また、平成28年10月1日現在、仙台市の高齢化率は22.36%、75歳以上人口割合は10.46%である。中でも、太白区の高齢化率は23.70%、75歳以上人口割合は11.24%であり、仙台市内で最も高い数字となっている。

このような社会状況を受け、太白区で平成26年度から、認知症をテーマに地域での支え合いの大切さを理解することを目的に、区民協働まちづくり事業として「認知症を支える地域づくり事業」を実施している。事業開始から3年が経過し、実施状況を振り返ることにより、事業の効果や認知症に関する地域課題を考察し、今後の事業展開について検討する。

さらに、太白区で行っている他の認知症に関する事業・取り組みについても報告し、区としての今後の課題を考察する。

### 2. 太白区の認知症への取り組みの実際

太白区で行っている認知症関係事業は表1の通りである。今回は「認知症を支える地域づくり事業」と「認知症初期集中支援事業」について報告する。

#### (1) 認知症を支える地域づくり事業について

##### ア. 事業の概要

本事業は、認知症をテーマに地域での支え合いの大切さを理解することを目的に、区民協働まちづくり事業として開催している。区内12地域包括支援センター（以下包括）を4ブロック（3包括ずつ）に分け、1年1ブロック毎に事業を実施し、4年で区内を一巡することとして

いる。平成26～28年度は、民生委員・町内会役員・老人クラブ役員等、地域の役員を対象としている。開催状況は表1の通りである。

##### イ. 開催地区の概要

平成26年度は長町・郡山・富沢包括圏域、平成27年度は西中田・袋原・四郎丸包括圏域で事業を行った。平成28年度は愛宕塚・八木山・西多賀包括圏域、平成29年度は山田・茂庭・秋保包括圏域での開催を予定している。今回は平成26・27年度の事業内容を中心に報告する。



#### (ア) 平成26年度開催 長町・郡山・富沢包括圏域について

長町・郡山・富沢包括圏域は、市南部の副都心である長町地区を中心と交通の便にも恵まれ、行政や商業施設が集積している。また、マンションなど集合住宅をはじめとした宅地開発も進み人口が増加している。東日本震災後、復興公営住宅が建設され、他地区から転居した高齢者も多く、年々高齢化率が増加している（表2）。



#### (イ) 平成27年度開催 西中田・袋原・四郎丸包括圏域について

西中田・袋原・四郎丸包括圏域は、名取川の南側、JR南仙台駅周辺を中心と宅地化が進む地域がある一方、名取川右岸地域は古くから農業が盛んな地物野菜などの産地にもなっている。古くからの農家に加え、市営住宅や福祉施設、高齢者施設も増えており、高齢者が多くなっている中でも特に独居高齢者



# 「ヒント」はすぐそこに

## アンケート

「太白区の現状と課題の把握・整理」を目的に、太白区内地域包括支援センターの皆さんにアンケートを行うことといたしました。今回のアンケート結果を基に、来年度以降の区が取り組む事業の展開を検討していきたいと考えております。

地域包括支援センターの事業評価とは全く関係のないものです。業務の中で感じていることについて、率直な意見・感想をお聞かせいただければと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### <医療機関との連携・医療面について (自由記載欄・包括からの聞き取りより)>

回答日：平成29年 月 日 ( ) 地域包括支援センター

#### 【医療機関全般と包括との連携について】

#### 【認知症関連についてお聞きします】

#### 1. 認知症についての地域住民との連携・普及啓発について、十分取り組んでいると感じていますか。

- ① 十分取り組んでいる                      ② やや取り組んでいる  
③ あまり取り組んでいない                  ④ 全く取り組んでいない

#### 2. 認知症について、地域住民との連携・普及啓発を行っている中で、特に課題と感じている項目までお選び下さい(⑤その他を選択する場合は、( )内に内容をお書きください)。また、取組に課題を感じている内容について具体的にお願いします。

- ① 認知症に対する地域住民の関心が薄い                      ② 認知症予防への関心に偏っている  
③ 認知症サポーター養成講座受講者の活用について  
④ 認知症に関する講話等に参加するメンバーが固定されている  
⑤ 認知症に対する偏った認識を持っている(認知症の人は施設入所・地域の集まりに  
いない等)  
⑥ その他( )

自由記載欄

- 「身寄り無し」「金銭管理不十分」「生活状況が劣悪」という状況でもどう捉えるかに差がある現状があるかと思えます。どこの病院を選ぶかも本人次第というところもあり、退院中の病院を変更するのも困難です。包括から医師へお伝えしても難しいこともあり、支援の導入がスムーズに行かないことが多々あります。(愛宕橋)
- 事前に連絡をいたしたき、スムーズに退院調整ができる病院もあるが、なかなか難しい病院もある。(愛宕橋)
- 市民目線から見ると、認知症について気軽に相談できる医療機関が少ない。(西多賀)
- 退院調整等、病院からの連絡はとでも増えており、少しずつやりとりができるようになってきている印象を受ける。(西多賀)
- 病院からの連絡はたくさんいただいている。(長町)
- 介護保険の意見書作成に数か月要する医療機関があり、サービスの調整に支障を来しかねないケースもある。(郡山)
- 連携できる病院と連携が難しい病院がある。(富沢)
- 病院によって温度差を感じる。(西中田)
- 総合病院にもっと認知症を理解してもらえると助かる(内科的疾患で入院しても、認知症があるため退院が早まるケースがある。(袋原)
- 病院から情報提供がなく、退院直前に本人や家族から相談されるケースがある。(茂庭)
- とくちあえず包括につなげれば良いと思っている相談員の方がいる。(茂庭)
- 医療機関側で介護サービスをどこまで理解されているのか疑問に感じる場合がある。(秋保)

#### 【かかりつけ医(認知症専門医以外)との連携について】

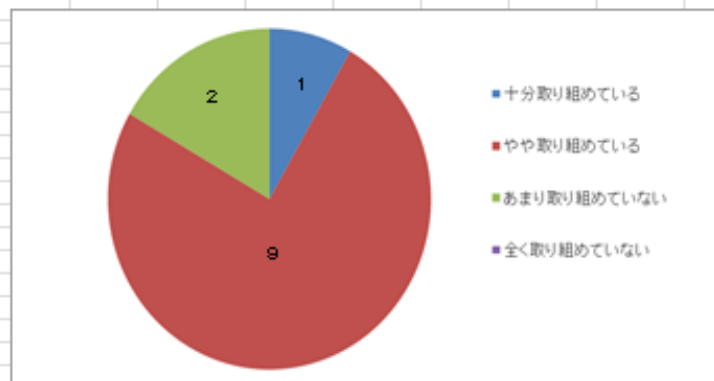
- 地域の内科から連絡をいただくことが増え、連携できてきているように感じているが、同じ病院でも医師が異なると連携がうまくいかないこともある。(愛宕橋)
- 地域のかかりつけ医には、事前にDASO-21を持参し、DASO-21について説明を行いながら挨拶に伺っている。実際に認知症専門医への紹介状を依頼する際は、包括が作成したDASO-21をかかりつけ医に持参し、根拠を示してから依頼するようにしている。(八木山)
- 「歳だから」で済ませたり、専門医を受診どうなるのかと捉えられるケースもある。(袋原)
- かかりつけ医の見立てに疑問を持つ場合も有。かかりつけ医個人で完結するのではなく、専門医につなげてほしい。(山田)
- 認知症についての理解があまりないように感じる医師もいる。(秋保)

# 「ヒント」はすぐそこに

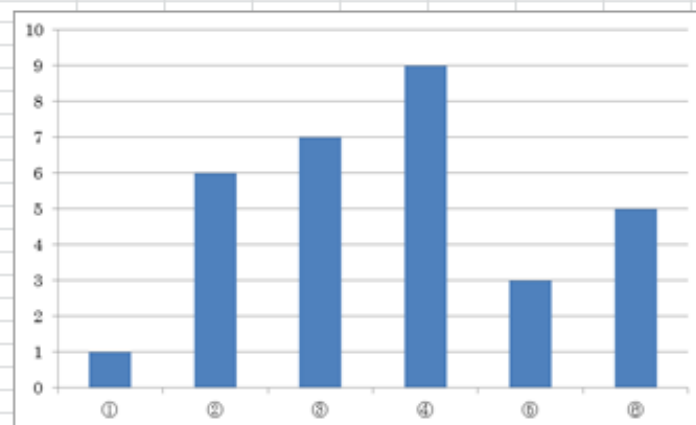
## 太白区内地域包括支援センターアンケートまとめ

### 【認知症関連について】

1. 認知症についての地域住民との連携・普及啓発について、十分取り組んでいると感じていますか。



2. 認知症について、地域住民との連携・普及啓発を行っている中で、特に課題と感じていることを上位3項目までお選び下さい。



- ①認知症に対する地域住民の関心が薄い
- ②認知症予防への関心に偏っている
- ③認知症サポーター養成講座受講者の活用について
- ④認知症に関する講話等に参加するメンバーが固定されている
- ⑤認知症に対する偏った認識を持っている
- ⑥その他

# 区所属の推進員としての課題

## ① 事業・活動の継続性

担当が変わるとこれまでの実績がうまく引き継がれず、1からのスタートになることも。

⇒「見える化」をしていき、担当が変わっても目的・課題・方向性が引き継がれていく形にすることが必要

## ② 地区診断や、包括との地域情報の共有不足

機能強化専任職員が配置されたものの、区側が地区状況を把握しきれておらず、地域情報の把握は包括に任されているのが現状。

⇒行政・包括と共に地区診断を行いながら、地区状況にあった事業運営を検討できる体制が必要。

個別ケース支援以外の業務（地域づくり等）に関する包括のニーズ把握を行い、今後区としてどのように支援できるかを検討していく。

# 全国の推進員の皆さんへ

「私は本当に、人と環境に恵まれたなあ～」



何をしたらいいのか、さっぱり分からない！！  
そして、包括さんは何しているの？何に困っているの？  
とにかく包括さんを知ろう！包括毎の特徴を知ろう！  
★見かけたらとにかく声をかける・聞きたいことがあったら聞いてみる！！

「私、これからこんなことしたいんです！！」

★上司・先輩保健師・包括さん等々とにかくアピール！  
(なぜ必要なのか等、根拠を示すこと・自分が何に困っているかを見せることを強く意識)



★いろんなところにアンテナを張り巡らせた  
高齢・認知症分野以外の取り組みもなるべく学ぶように。  
「自分だったら、どう取り組むか？」  
「同じようなことを高齢分野でもできないか？」

# 「ヒント」はすぐそこに

今、目の前にある‘資源’を  
掘り下げて、視点を變えて

できることは限られるけど  
**自分の「強み」を活かせること…**  
まずはそこからやってみましょう。

**「何を、なぜ、どうだから、どうしたいのか」**  
笑顔で発信し続ければ、  
必ず「味方」は見つかります。



ご清聴ありがとうございました。