

2009 - 15

活動名	楽しく作って、わいわい食べる！認知症の方も楽しく活動するお料理サロン
要旨	認知症のある方が気軽に参加して調理・会食ができる地域のサロン。近所のシニア主婦が地域包括や地元スーパーの協力を得て、認知症サポーターを含むボランティアと共に運営。認知症で閉じこもりがちの方ができる作業で自信をもち、活動意欲が向上。
応募者	かけひさろん 黒澤 直子/ 柁 尚美
連絡先	amigos703@yahoo.co.jp

楽しく作って、わいわい食べる！  
認知症の方も楽しく活動するお料理サロン

「かけひサロン」  
(東京都杉並区)



# 1. 概要

「かけひさろん」は、認知症のある方に気軽に参加していただいている、調理・会食を目的とする地域のサロン活動です。

認知症で外出の機会が減り閉じこもりがちになったり、家族以外の地域の人との接点が少なくなった方や、特定高齢者の方、独居の方に、

- ・ 定期的で自発的な外出の機会と外部の方とのコミュニケーションの場を提供する
  - ・ 楽しく語らう食事の場を提供する
  - ・ 調理と言う日常作業を通じて、できることには積極的に参加していただく場の提供をする
  - ・ 季節の味覚や彩りなど栄養バランスと視覚的な美しさのある食事(メニュー)の提供をする
- ということを目的として、ケア24久我山(地域包括支援センター)が中心となって開催している、自主的な地域のサロン活動です。



地域の元気なシニア女性がたくさん参加して、「町内会婦人部」の炊き出しのようにわいわいと楽しく活動しています。

このサロン活動への参加により

- ・ 認知症のある方の参加意欲の向上
- ・ (他地域からの転入者の方の)お友だちづくり、地域の他サークル活動への積極参加
- ・ 一般住民の方の地域での認知症への正しい理解の場、サポーターの実践の場としての役割が進んできています。

また、年々メンバーが増え、活動の内容が広がり、自主性も向上してきており、今後は更なる開催数増加や他地域への拡大なども視野に入れながら、前向きな発展をしています。



## 2. 地域の紹介 < 杉並区久我山 >

杉並区の高齢化率は 19.5%(平成21年10月)、  
さろんのあるエリア(地域包括支援センター・ケア24久我山担当エリア  
= 久我山1~5丁目、松庵1丁目、宮前5丁目)は、  
人口25930人、うち65歳以上の人口は5354人、高齢化率は20.6%。  
平均よりやや高齢化率は高い。



さろんのある地域は東京都の区部で住宅地が主である。都心へのアクセスも良い。住民は昔から住んでいる人が多い。一戸建ての多い地区は同居している率が高く、近隣との関係は希薄である。その一方で都営団地に住む人は、団地の自治会の組織力が強い。またマンションも自治会の組織力の強いところがある。どちらも他を寄せ付けない雰囲気があり、来所での相談は多いが、訪問の申し出を断られることもある。平成15年5月に特別養護老人ホーム(50床、ショートステイ8床)及び在宅介護支援センターを開設した。平成18年4月より、地域包括支援センターを受託した。センター職員は、看護師、主任ケアマネージャー、社会福祉士2名の4人。担当地区のほぼ真ん中に位置し、特養の知名度は少しずつ高まっており、そのためセンターの存在も知られているところもある。区役所の介護保険課、介護予防課、保健センター、民生委員と連携をしている。また、高齢者の見守り活動である安心ネットワークの申し込みや調整を行っており、町会自治会、商店会とも連携をとっている。機能としては介護保険や地域支援事業の各種申し込みを行うほか、新予防給付や地域支援事業の調整を行う。また委託した新予防給付についての助言を行っている。在宅介護支援センターの立ち上げの時からいる職員が一人、三人は地域包括支援センター開設時に外部から就職した。事例提出者は社会福祉士として、地域包括支援センター開設当時に就職している。主に特定高齢者(虚弱高齢者)のプラン作りや地域のネットワーク作り、虐待対応、権利擁護に関する支援を行っている。



### 3. 活動の内容 < 概要 >

#### 場所

区立敬老施設「ゆうゆう久我山館」

#### 体制

参加者： 特定高齢者と認知症高齢者（現在女性のみ、男性は休会中。）

スタッフ： 地域包括支援センター（ケア24久我山）

社会福祉士 1名 看護師 1名

管理栄養士 1名

民生委員 1名

シニアボランティア 5名（認知症サポーター含む）

学生ボランティア 1名



#### 開催頻度

毎月2回 定期開催

うち1回は、管理栄養士の参加あり

1回 3時間程度

#### 活動目的

地域に居住する認知症の方、特定高齢者の方に、誰もがなじみやすい「食べる」として、調理等の軽作業を組み合わせさせたサロン活動を通じて、定期的な外出や外部の方たちとのコミュニケーションの機会をもつていただくことを目的とする。

#### 活動内容

季節の旬の食材を使い、栄養のバランスを考慮しながら高齢者でもカンタンな美味しい調理法で全員で調理し、皆でおしゃべりしながら楽しく会食する。



### 3. 活動の内容 <ポイント>

現在わたしたちのサロンでは、以下の点を重視し日頃の活動を行っている。

- ・「みんなで楽しくお料理しよう」

役割分担を決め、認知症のある方もボランティアも参加者全員が楽しく調理をする。  
栄養士より自宅でも簡単にできる栄養バランスの高い調理方法や調理のコツについてのレクチャーも有り。

- ・「三人寄ればかましい」

日ごろ外出が少なく外部との接触が少ない方でも、サロンに来れば昔のことから、旬の食材、夫の愚痴まで井戸端会議のように楽しくおしゃべりしてもらう。ボランティアが話題を工夫しながら、認知症のある方にもできるだけ自然に楽しくおしゃべりしていただけるような雰囲気を作り心をかけている。



- ・「連絡網と、声かけ参加」

出欠についてはメンバー各自が連絡網によって確認している。

認知症の方は、ご家族にご協力いただいている。

活動当日は、認知症の方を近所のメンバーが自主的にお迎えや送り届けるなど声かけをすることで、ご家族にも安心していただけるような配慮をしている。

- ・「目指せ完食！」

食が細くなっている方、認知症で主菜・副菜をバランスよく食べられなくなっている方などに対し、お好きなもの、食べやすい献立(丼もの、麺類など)等の工夫をし、お食事中も声かけしながら、出来るだけバランスよく食事を取っていただくよう工夫をしている。



- ・「昔とった杵づか！」

認知症のある方には自宅ではなかなか難しい調理作業も、他の参加者が一緒に作業することで包丁を持って、「トントントントン」と手際のいい音を立てて調理していただだけるようになった。

調理でも片付けでも毎回何かひとつ担当していただき、メンバーの一員として作業に参加してもらっている。

### 3. 活動の内容 < 成長のプロセス >

#### 創生期：07年秋～

地域包括支援センターの主導で、認知症のあるとじこもりがちな高齢者の方を中心に個人のお宅での会食活動や、お散歩を不定期に実施。

参加人数 3-4人程度

#### 成長期：08年春～

栄養改善教室の卒業生の方も加わり、場所をゆうゆう久我山館(敬老館)に移して、館側の協力で調理に必要な3時間枠を確保。

管理栄養士の指導の下、月2回定期開催の本格的な地域活動としてスタート。

認知症のある方には、テーブルセッティングなどの軽作業に参加していただいていた。

参加人数 7-8人程度

#### 展開期：09年春～現在

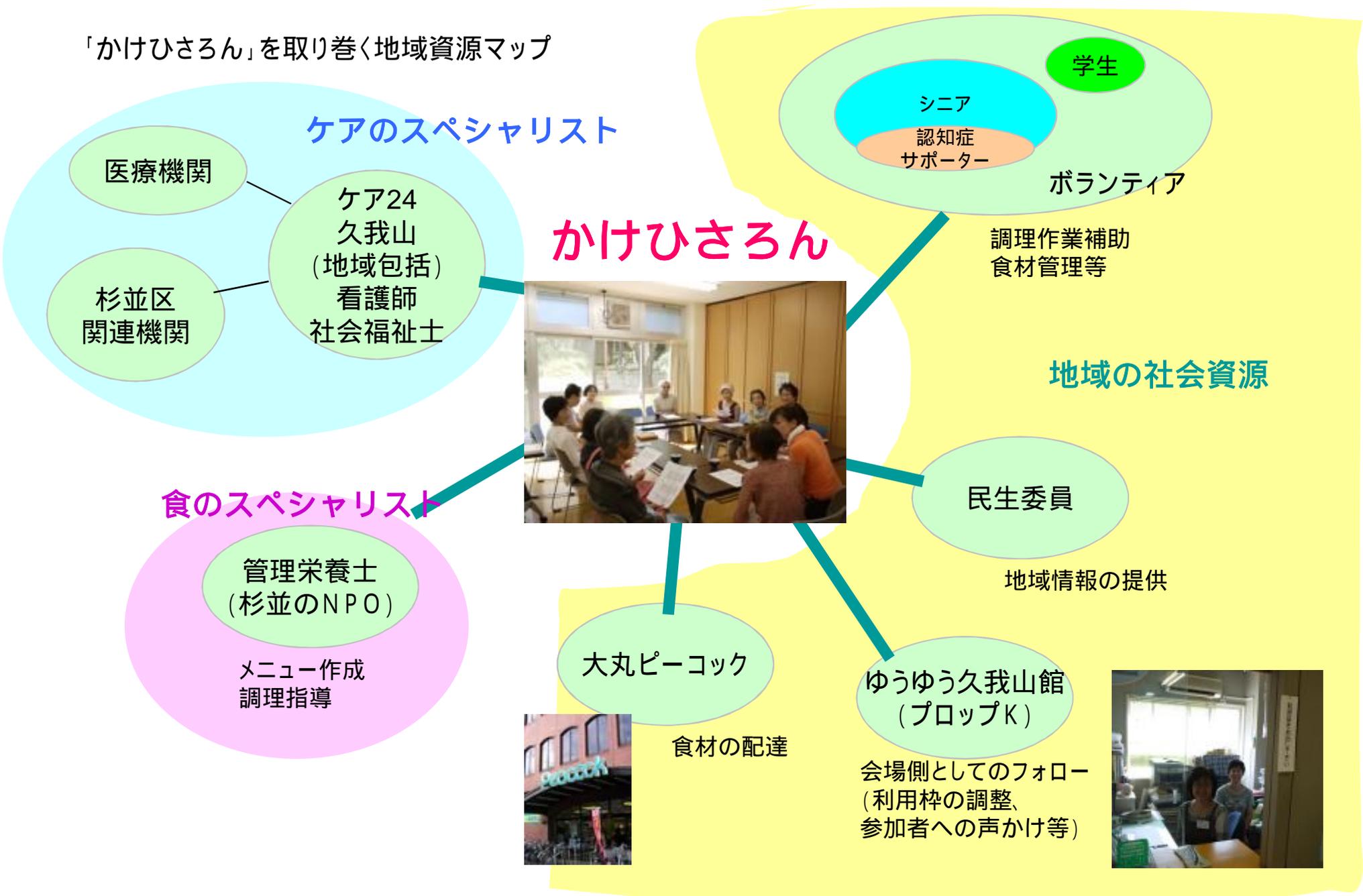
元気なシニアボランティア(65歳前後の方々)の方が多数参加していただける体制ができ、細かいフォローも可能となったため、認知症のある方にも積極的に調理に参加してもらっている。ますます活気ある会となり、月2回のうち1回は、ボランティアのみで開催することが可能となった。

参加人数 12-13人程度



### 3. 活動の内容 <さろんを取り巻く地域資源マップ>

「かけひさろん」を取り巻く地域資源マップ



## 4. 活動の成果

認知症の方は・・・

- ・ スタート当初は作業に入り込めず手持ち無沙汰だった認知症の方たちも、ボランティアスタッフの増員でいろいろな作業に参加していただけるようになった。  
できる作業をすることで、「わたしもできるわ」と自信を持っていただけ、明るく楽しい表情がたくさん出てきている。
- ・ 配分された量を食べきれずやむなく残されることが多かったが、適切な分量や食べやすい調理法、座席配置にも配慮して、現在では完食していただく日も出てきた。  
→ その日の様子を家族にフィードバックし、情報共有している。

ボランティアは・・・

- ・ 認知症サポーター研修を受けている方もいない方も、実際にご本人と触れることで、体験的な理解となり、認知症についての理解が進んだ。
- ・ シニアの方々の、さりげなく細やかな気の配り方・対応の仕方など高齢者への接し方が大変参考になっている。

専門職は・・・

- ・ デイサービスに行くレベルではないが心配な利用者さんの受け皿として、このさろんを活用できるようになった。
- ・ 認知症についての講習会だけではなかなか伝わらないことも多いが、実際に付き合っていたことで、接し方のノウハウを蓄積していただき、自分の生活の中で活かしていただける基礎ができつつある。
- ・ 電子レンジを使った手早く簡単な調理方法は、介護生活になった時に有効である。  
また、高齢者2人世帯などでもメニューのバリエーションが広がるよう市販の半製品なども必要に応じて取り入れ紹介している。



## 4. 活動の成果 < 認知症の方をサポートするスタッフのかかわり方 >

それぞれが  
無理なくできることを  
持ち寄って  
さろんを運営しています。

### 地域包括として・・・

さろんでのご本人の  
生活の様子を観察  
(動作、対人コミュニケー  
ーション、食欲など)

- 良い点、気になる点  
ともにご家族に  
フィードバック
- ご家族 担当者との  
信頼関係の深まり。

### 栄養士として・・・

認知症の方にも食べ  
やすいメニューの立案。

現在は主婦が中心のため  
介護生活に入っても、  
簡単に美味しく栄養価  
の高い食事をできるよう、  
レンジや市販品を取り入れた  
調理法の紹介。

- 健康が気になる  
シニア主婦層に好評。  
(ボランティアだけでなく、  
ご本人にとっても+αな  
お楽しみ)

### 地域のサポーターとして・・・

< ゆうゆう久我山館スタッフのみなさん >  
さろんメンバーの顔を覚えてくださり、  
早く着いたときにはお相手、靴や持ち物の間違いが無いよう  
気を配って下さっている。  
急な体調不良などの際にも、救急車の手配など積極的な  
協力をいただいている。

< 大丸ピーコック久我山店 店長さん >  
主旨に賛同して下さり、地域のスーパーとしてご協力を  
申し出てくださった。  
食材の購入の煩雑さがなくなり、さろん運営の負担が減った。

< 民生委員 >  
地域の高齢者の情報に明るく、その他の地域情報にも通じて  
いる貴重な情報源。  
ゴミの持ち帰りなどにもご協力いただいている。

< シニアボランティアのみなさん >  
認知症の方とのやりとりなど、自然で優しい対人コミュニケー  
ーション能力の高さは抜群！  
また、「自分が認知症になったり、身体が自由が利かなくなった  
時に楽しく暮らしたいから、お手伝いできる今はボランティアとして  
参加している」という方もいる。  
→ この方たちのサポート無しには、さろんは成立しない  
と言っても過言でないキーパーソン  
< 学生ボランティア >

シニアの皆さんが不得手な部分のフォローなど事務局的作用を  
担当し、円滑なさろん運営に協力している。

## 4. 活動の成果 < 参加者の声など >

### 認知症ご本人:Aさん

- ・ (上手に千切りするのをほめられて、うれしそうに)「昔はもっと早くできたんですよ^^」
- ・ 以前は「すぐ忘れるから…」と消極的な様子も見受けられたが、最近は「さん、これ剥いてください。」と声かけすると、自発的に調理に参加されるようになってきた。
- ・ 昨年まではテーブルセッティングなどの軽作業だったが、今年から調理にも積極的に参加。細かい包丁仕事は、さろんでNo.1の評価。
- ・ ゆっくり食事をする方なので以前は食べ残しが多かったが、量を調節したり、食べやすいメニューを工夫することで、完食される日も出てきた。

### 認知症ご本人:Bさん

- ・ 「おしゃべりしたり、美味しいものを食べて、楽しいわね！」
- ・ (独居なので)「みんなでテーブルを囲んで、わいわい食事ができるのがいいわ」
- ・ もともと家事があまりお好きではない方だったが、さろんで生まれて初めてのお菓子作りに取り組むこととなった。  
現在は毎回お菓子チームで積極的に調理に参加されている。

### Aさんのご家族

- ・ 外に出かけるようになって明るくなり、認知症の症状も改善があったように思う。
- ・ 地域包括職員とご家族の信頼関係が、より深まった。

### Bさんのご家族

- ・ 日中独居なので、さろんの日には食事も取れるし安心している。
- ・ 以前は家に閉じこもりTVばかり見ていたが、定期的な外出で、明るくなってきた。



## 4. 活動の成果 < 参加者の声など >

### ボランティア

- ・ レンジを上手に使ったり、美味しいながらもカロリーを抑えた調理法など高齢者二人世帯の食事作りにとても参考になる。
- ・ 認知症の方と実際にお付き合いすることで、認知症サポーター研修などで学んだ知識だけでなく自然な対応の仕方等が感覚的にわかってきた。
- ・ 独居なので、みんなでおしゃべりしながらワイワイ食事をするのが、とても楽しい。
- ・ 自分がかもって年を重ねたとき、認知症になった時にこのような活動があったらいいなと思うし、参加したいので元気な現在はボランティアとして参加している。



### 専門職

- ・ 一度にたくさんの高齢者と接点を持てる良い機会だと思う。自分がケースを担当している方については、日頃見れない生活の様子なども垣間見れて、ケアプランの立案にも参考になる情報が収集できる場となった。(社会福祉士)
- ・ 栄養改善教室以外でも、高齢者向けの栄養指導や調理方法の紹介が出来る場があるのは、良いことだと思う。(管理栄養士)
- ・ こちらからお知らせしたい情報なども、さろんのを借りて紹介することが出来るので助かっている。(保健師)



## 4. 今後の展開

### メンバーの人数増員

ボランティアの方も慣れてきているので、さらに数名メンバーを増員したい。  
また、食事会だけでも参加できるようにして、多くの人に参加できる会に発展させたい。

### 第2、第3のさろんへの展開

本さろんで習得したノウハウをパッケージ化して、近隣や区内の地域包括支援センターやボランティアグループなどに情報提供していきたい。

### 杉並区長寿応援ポイント事業への参加

より多くの方にシニアボランティアとして参加していただくため、ボランティアの方へのリターンとして区のポイント事業に参加し、モチベーション維持を図る。

### 「かけひさろん」での楽しみ方のバリエーション拡大。

基本はお料理さろんであるので、パンやお菓子作り、西洋料理の先生等少し目先を変えた講師を呼びさろんの内容のマンネリ化を防止するとともに、継続参加するボランティアさんのモチベーション維持効果もねらう。

また、お料理以外の企画(ガーデニングや近所へピクニック、ミニ音楽会)等も取り入れていきたい。

