

---

---

# 認知症になっても安心して 一人歩きを楽しめるまちづくり 〈全国フォーラム〉

---

---

町みんなが、ちょっと一緒にアクションを！



平成29年12月17日

認知症介護研究・研修東京センター

生活協同組合 助成事業

「事業認知症の人の行方不明を防ぎ安心して暮らせる支えあいのまちづくり共同推進事業」

認知症になっても安心して  
一人歩きを楽しめるまちづくり  
＜全国フォーラム配布資料＞

社会福祉法人 浴風会  
認知症介護研究・研修東京センター

〒168-0071  
東京都杉並区高井戸西1-12-1  
E-mail: TOKYO\_DCRC@dcnet.gr.jp

生協協同組合 助成事業  
「事業認知症の人の行方不明を防ぎ安心して暮らせる支えあいのまちづくり共同推進事業」

## 「認知症になっても安心して一人歩きを楽しめるまちづくり」全国フォーラム ～町のみんが、ちょっと一緒にアクションを！～

### ★一人でも安心して出かけてられ、無事に家に帰ってこられるわがまちに

- ・外出先で戸惑ったり、場合によっては迷って家に戻れず行方不明になってしまう認知症の人が年々増えています。行方不明の件数は、全国で年間1万件以上にも上ります。
- ・この全国フォーラムは、安心して一人歩きを楽しみ、無事にわが家(住処)に戻ってこられるようなまちを、一緒につくりだしていくためのヒントを見つける集まりです。

### ★町のみんが、ちょっと一緒にアクションを！

- ・各自治体が、行方不明を防ぐために、見守りやいざという時に一緒に探すためのネットワークづくりなど、様々な取組みを活発に進めるようになってきています。
- ・それらの取組みが重要なことは間違いありませんが、それらと同時に、もしかしたらそれら以上に大切なのが、認知症の人が暮らしていく中で日々接点をもっている地域の様々な人たち（たとえば、いつも通る道筋やその周辺で暮らす人たち、その地域で働いている様々な仕事の人たち、そして通学や通園途中の学生さんや子どもたち等々）の存在です。
- ・一人ひとりができることはささやかでも、日々の中でそれぞれができることをちょっとずつ積み重ねて行くことで、一人での外出を楽しみながら落ち着いた暮らしを続けていくことができるようになった人が各地で増えてきています。
- ・また、一人だけでやるのではなく、地域の様々な立場の人たちが出会い、つながりあって力を合わせることができると、思いがけないことが展開します。絆や安心感が深まり、認知症の人が自然と地域の中で見守られながら、お互いが楽しさや元気を高めあっているような光景も各地でみられています。
- ・この全国フォーラムでは、「ちょっとできることから」「ちょっと一緒に」取り組んでいる様々な立場の人から実際の報告をしていただきます。一人ひとりができることは何かを一緒に考え、ふだんの暮らしの中でそれぞれの人が、(小さな)できることを見つけて、具体的に動き出していきましょう。

### ★本人の底力はすごい！ 外出を楽しみながら、地域の中でよりよく暮らしていけるように

- ・認知症の人一人ひとは、その人ならではの思いと力を秘めています。今回の全国フォーラムでは、自分なりの工夫を重ねながら一人での外出を続け、暮らしや活躍の幅を広げている本人が体験を語って下さいます。
- ・それを参考に、身近にいる認知症の人一人からでも、その人なりの思いと力を活かして、地域の中でよりよく暮らしていけるよう、一緒に「何か」を始めていただければ幸いです。



認知症になっても安心して一人歩きを楽しめるまちづくり  
**全国フォーラム**  
 ～町のみんが、ちょっと一緒にアクションを！～

日時：2017年12月17日（日）13:00～16:30

場所：認知症介護研究・研修東京センター

（杉並区高井戸西1-12-1）

**【プログラム】**

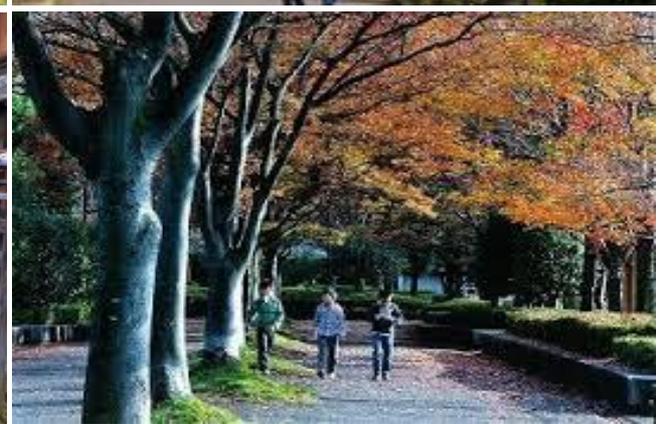
時 間	内 容
13:00～13:05	開会
13:05～13:30	1. 一人歩きを楽しめ、無事に家に帰れるまちを一緒につくろう！ ～全国各地で動き出した様々な人たち～ 認知症介護研究・研修東京センター 永田 久美子
13:30～14:00	報告1 「わたしが町に出て体験したこと・わたしができること」 【認知症の当事者】日本認知症本人ワーキンググループ 平 みきさん パートナー
14:00～14:40	報告2 「こんなことができる！ 町のハンバーグショップで働きながら」 【福岡県大牟田市】はんばあーぐ亭 店長 幸森 彩香さん 白川病院 医療連携室 猿渡 進平さん
14:40～14:55	休 憩： 各地域の取組みのポスター閲覧・情報交換・ネットワーキング
14:55～15:35	報告3 「マンション管理人として考えたこと、やってみたこと・生まれてきたこと ～認知症の人たちと、このまちでいっしょに～」 【新潟県湯沢町】 マンション管理人 丸山 静二 さん マンション 住人 渋谷 すみ枝 さん
14:35～16:15	報告4 「子供たちといっしょに、安心・安全なまちをつくりたい」 ～グループホームが町のやさしいつながりスポットに」 【北海道札幌市】グループホームトトロの森 住友 幸子 さん グループホームトトロの森 佐藤 大輔 さん (町内会役員、自営消防団)
16:15～16:30	セッション 一人ひとりができることを考えよう！ ちょっと一緒に動き出そう！

# 一人歩きを楽しめ、無事に家に帰れるまちを 一緒につくろう！

～全国各地で動き出した様々な人たち～



認知症介護研究・研修東京センター  
研究部長 永田 久美子



このまちで暮らしてきた これからもいっしょに  
北海道から沖縄まで、わがまちを舞台に

「いつものあそこに、行きたいな」

「あの人に会いに、行きたい」

「大事な用を足しに行かなければ・・・」

「気晴らしに、外に行きたい・・・」

# ★外に出かけたい・・・。

その思いは、いくつになっても、認知症になっても  
変わりありません。

\*「外に出たがらない」と言われている人も  
本音をよく聴くと・・・

「本当は、行きたいけど、嫌な思いをしたことがある」

「連れて行かれて、つまらない」

「行きたいところへは、止められる」などなど  
安心して、好きな所へ行きたい思いがある。

# ★戸外(地域)に出ることは、よりよく生きていくためにとても大切。

- ・一人ひとりにとって、地域にでることは、生活の大事な一部。
- ・認知症とともに生きている人にとって、戸外(地域)に出ることの意味・価値は想像以上に大きい。

何気ない戸外(地域)が、認知症の人にとって威力大

★安らぎ、よろこび、元気(心身の活力),つながりの源

★心身機能の低下を防ぐ。

★存在不安が和らぐ(行動・心理症状の発症防止、緩和)

→本人、そして家族、支援者がともに楽になる

# 戸外(地域)に出ることの、かけがいのなさ

\* 特に、認知症とともに生きる人にとって



## ● 解放感、気持ちよさ、ストレス発散

- ・外にでると、気持ちいい。のびのび
- ・五感の快刺激がいっぱい。
- ・ストレスを発散、心身状態が健やかに。

## ● 時空間の感覚の保持・強化

外にでることで、季節感、時間、場所の感覚を保ち、伸ばせる。

## 地域の 力



## ● 楽しみ・喜び・活躍のチャンス

- ・外にでると、楽しみや喜び、活躍のチャンスがいろいろある。
- ・秘めている言葉や所作の力を発揮できる。

## ● 出会い・つながり・絆の広がり・深まり

- ・なじみの人とつながりを保てる。
- ・新しい出会い、つながりが生まれる。
- ・セーフティーネットが拡充

一方、**(現状では)**認知症になると、本人は  
戸外(地域)に出かけることに、様々な不自由や  
見えにくい苦勞を体験している。 \*場合によっては危険も

外出しづらくなる

安心して行ける場  
やいざという時に  
頼れる場が地域  
に少ない/ない

外出を一緒に楽し  
む仲間、ちょっと  
頼れる人がいない

出かけなくなり  
力やつながりが  
弱まる

戸外に出ることを  
止められる

(周囲、地域社会により)

外出時に苦勞している

音やスピード等の刺激  
に弱く些細なことがスト  
レスになり疲れやすい

行先や用件、経路が  
なじみがなかったり、  
複雑だと、わからなく  
なることがある(迷う)

人の(冷たい)視線や  
配慮のない言葉・対応  
で混乱しやすい

些細なことで不安・混乱  
が嵩じて、パニックにな  
りやすい

悪循環

危険

家に帰り  
つけない

↓  
行方不明

\*警察統計  
毎年1万件以上  
年々増加

# 行方不明は、まだまだ歩いて元気な人だから起きている！

【調査1】厚生労働省 全国の全市区町村(1741)対象の調査(2014年)

\* 把握している認知症の行方不明者数(実人員)は、5,201人(2013年度)

\* 要介護度別の回答の4,213人の内訳



【調査2】釧路地域SOSネットワーク10年の検証調査(SOSネットワークと永田の協働研究:2003年)

\* 警察に保護された件数 129件

\* 保護された時の本人の状態と家族の状況(事例分析)

認知症の疑い

症状の出始め

症状が多出

身体機能低下

終末

20.2%  
予期せずびっくり  
普通に生活

43.4%  
不安持ちつつ  
一人で外出

23.3%  
ハラハラ見守り

6.2%  
頻回でヘトヘト

7.0%  
独居で警察で保護されるまで誰も気づかず

# ★現状を冷静に見つめよう:今、何をめざしたらいい？



自分なりの暮らし 発症 生活の支障が次第に増えていく

最期

診断・治療

介護保険サービス

★戸外(地域)に出ることは、  
よりよく生きていくためにとても大切。

★歩いて元気な段階で

- ・外に出づらくなっている
- ・外に出ると苦勞が生じている。  
(場合によって、行方不明の危険)



安心して出かけられ、楽しく元気で暮らせるまちに！

# 戸外（地域）に出かけることに関して様々な不自由や苦勞・危険

身構えずに  
ゆる〜く

地域の人や地域で働く人たちの「ちょっとできること」で変えていけることが沢山ある

外出しづらくなる

安心して行ける場  
やいざという時に  
頼れる場が地域に  
少ない/ない

外出を一緒に楽し  
む仲間、ちょっと  
頼れる人がいない

出かけなくなり  
力やつながりが  
弱まる

戸外に出ることを  
止められる  
(周囲、地域社会により)

悪循環

外出時に苦勞している

音やスピード等の刺激  
に弱く些細なことがスト  
レスになり疲れやすい

行先や用件、経路が  
なじみがなかったり、  
複雑だと、わからなく  
なることがある(迷う)

人の(冷たい)視線や  
配慮のない言葉・対応  
で混乱しやすい

些細なことで不安・混乱  
が嵩じて、パニックにな  
りやすい

危険

家に帰り  
つけない

↓  
行方不明

「こんなこと  
ちょっと  
やれたら  
いいなあ」を  
大切に

## 何をしたらいいのか・・・？

・漠然と考えていても・・・よくわからない。

・「認知症」一般で考えていても・・・よくわからない。

→認知症(かもしれない)人の声を聞いてみるのが一番。

\* 認知症かどうか、わからなくても

身近にいる、気がかりなその人一人から。

\*「本人が書いた本」を読んでみよう(資料の最後参照)

思いや必要なことが具体的

★一人の声の中に具体的な手がかりや

ちょっとできそうなことがみつかる。

★焦らないで、聞いてみること自体が大事なアクション！



本人

【参考】「誰か、散歩や町歩きを、月1回でいいからちょっと一緒に楽しんでもくれる人がいたらいいなあ。」

- 家の中ばかりいると、気がくさくさする
- 先行きの不安ばかりが膨らんで、落ち込む
- 一人取り残されたようで、とても孤独
- 何かしなければと焦り、落ち着かなくなる
- 運動不足、からだの調子もおかしくなる

- 外に一步出るだけで、晴れ晴れする
- 自由、気ままに、気分転換のため外出したい
- 散歩すると、気持ちが落ち着く
- 春ならば、花見をして季節感を楽しみたいな
- 外出すると、適度に疲れるので、夜ぐっすり眠れる  
体調がよくなる
- 外出して楽しめると、元気が出る、前向きになる

(元気な頃から)

ふだん、まちの中で接する人たちの存在・出会いが貴重！



本人    自分なりの暮らし    発症    生活の支障が次第に増えていく    最期

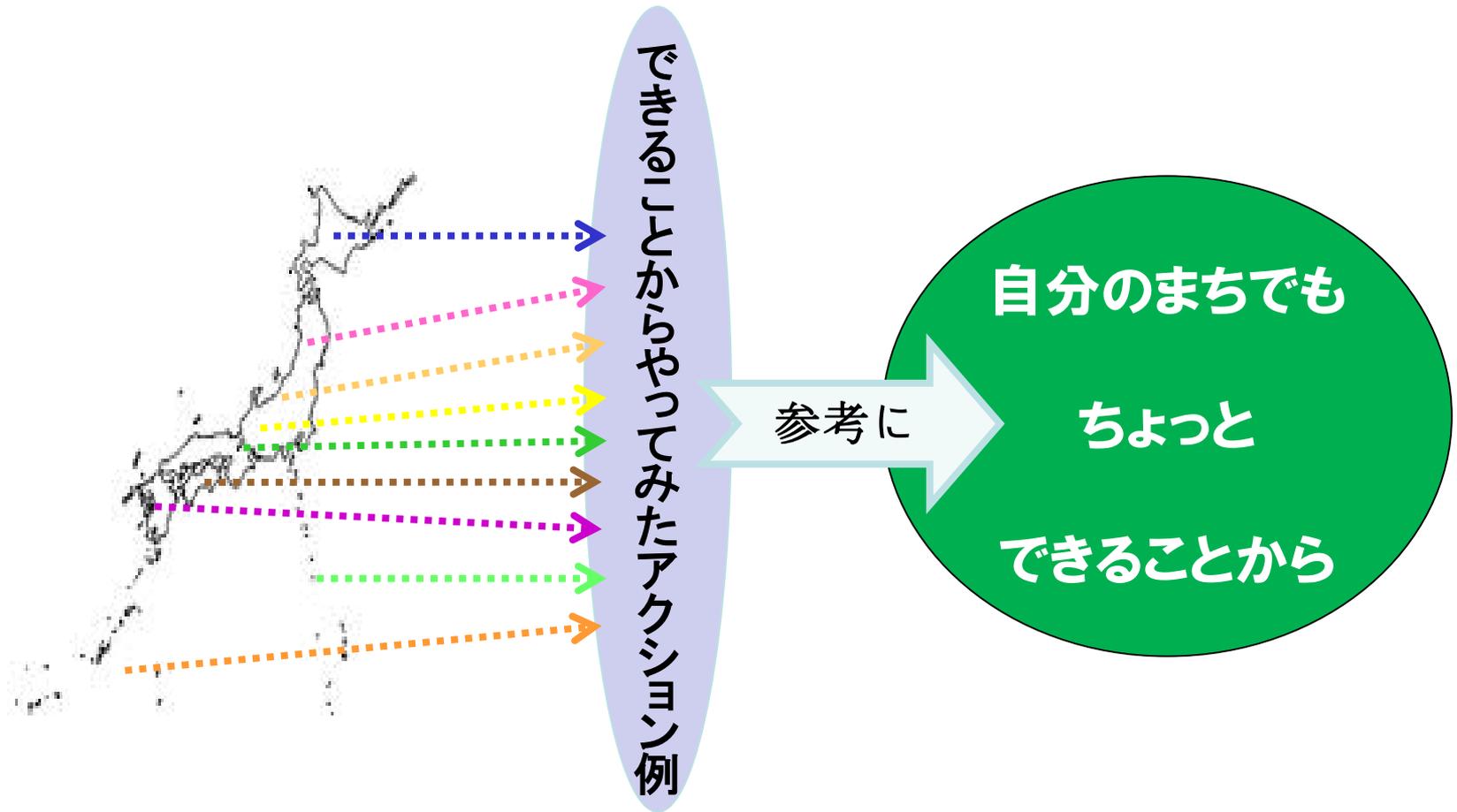
まちの人たち



\* それぞれの力  
\* 力を合わせて

一人からでも安心して出かけられ、楽しく元気で暮らせるまちに！

# 全国各地で動き出した様々な人たち



# アクション例 ご近所や地域の人々が、ちょっとできることから

## ・矢巾わんわんパトロール隊

岩手県矢巾町



- ・日々町を犬と歩いている犬好きの仲間同士  
⇒無理なく、日々の中で見守りをしようよ
- ・顔なじみになった高齢者がいる  
⇒気軽な話し相手に  
⇒気がかりなことを、ゆっくり聞いて  
早めに小さな相談をしている。



⇒心配なことは、地域包括支援センターへつないでいる。→専門職にバトンタッチ

・行方不明が発生！ わんパト隊にも行政から連絡

★実際に、迷っていた人を救出

小さく始めて、  
楽しみながら続けている



2013年4月結成

隊員40名 わん隊員44匹

\* 年々、仲間が増加



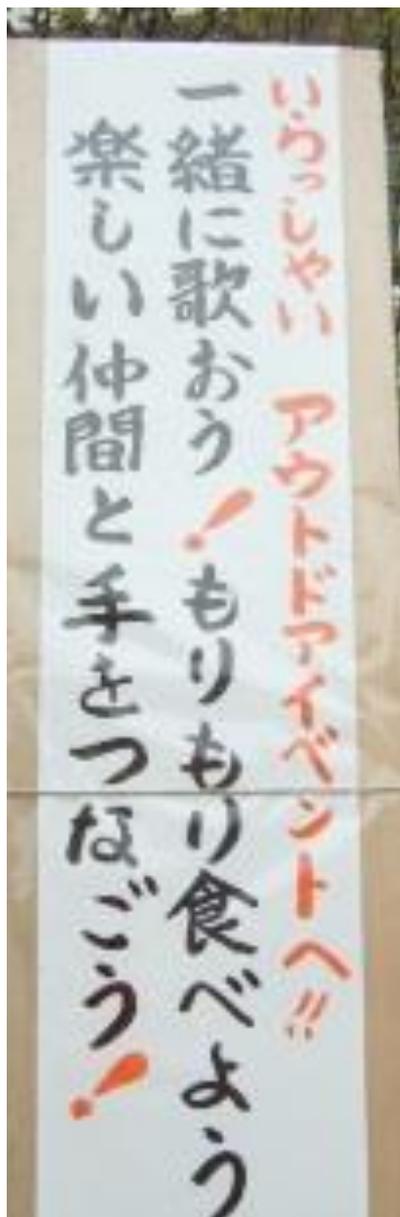
藤井寺市

- \* 退職前後の男性陣が、仲間を誘いあい、戸外で一緒に楽しむことを通じて、認知症の人と家族が、楽しみにでてきてつながれる支援をしている活動

会の名称:親父パーティ

- \* バンドやれたらいいね

→昔のフォーク世代が親父バンドを結成。



認知症かどうかは後でいい。まずは一緒に音楽で和み、つながろう。

自由な楽しいアイデアで、つながりの輪を拡大中

# アクション例 まちの商店や企業が、ちょっとできることから

## ○まちの美容室が

■なじみのお客さんの中に、ちょっと気がかりな人がおられる…。

・他のお客さんたちから

「うろうろして危ない。もう家では無理。施設とかへ」と。

・本人がお店に来た時にゆっくりと話を聞いてみる。

「一人は寂しい、このまちはいいな」と繰り返し語る。

## →美容師さん

「ここ(美容室)で、お茶飲み会をやれたらいいな。」

\* お客さんや町内会に声かけ。数人からスタート。

\* 本人にも手伝ってもらう。

## →通える居場所ができ、活躍。元気になり、安定。

\* その様子に触れることで「施設へ」の声はなくなった。



# アクション例 まちの商店や企業が、ちょっとできることから

## ○まちの書店が

### ■「認知症の本人が書いた本を置いてほしい」

- ・お客さんからの要望がある。
- ・「本が、売れるのだろうか・・・」
- ・とにかく、まずはやってみよう。

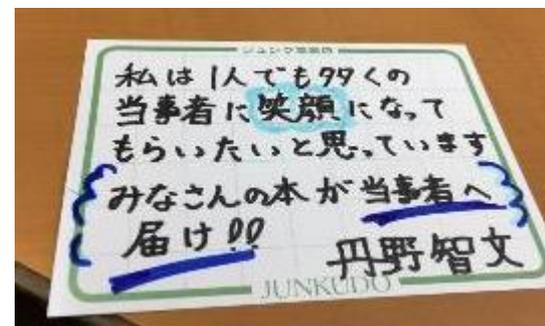
\* それまで、認知症の本を一か所でなく  
医学書コーナーやあちこちに置いていた。

\* 医学や介護の本が主で、本人や家族が  
読んで前向きに暮らしていくために  
役立つ本は置いてなかった。

→「本人が書いた本」のコーナーを作り  
並べてみたら、想像以上の反響。売上も上々。

★やってみたことで、書店員さんの理解・関心も高まる。

「店に来ている認知症(かな)という人との関わりも勉強したい。」



本人自筆のPOP

# アクション例 まちの交通機関がちょっとできることから

京都市叡山電鉄 × 京都市岩倉地域包括支援センター

○「認知症になっても外出が続けられるまちにしたい」

■地元の地域包括支援センターが企画した

認知症(模擬役)への声かけ訓練に参画(H.25年～)。

\* コミュニケーションの取り方など、本番さながらに。

\* ヘルプカードも使ってみる。

→将来の普及に向けて参加しなかった職員にも情報提供



■施設入所中の認知症の人も、  
電車で外出を楽しめるように！

地元のグループホームの  
叡山電車でのお出かけを支援。



秋の鞍馬寺&お茶屋めぐり



# 様々な交通機関が、動き出す



## 交通機関からの感想

- 災害やテロなどを想定して、様々な訓練を実施しているが『コミュニケーションがとりづらい方との訓練は初めてで大変勉強になった。

訓練の経験を新人教育に活用したい。【京都市地下鉄】

- 今年も訓練やりましょう!!

認知症の方の対応マニュアルを作りました!! 【京都バス】

# アクション例 図書館がちょっとできることから

川崎市

- ・ 必要な情報を求めている人に、最新の役立つ情報入手しやすく。
- ・ 関心、興味のなかった人にも、触れてもらう機会に。



「認知症の人にやさしい小さな本棚」



「認知症とよりよく生きる」コーナー設置

\*地域包括支援センターや関連情報を図書館で初めて知る人も多い。

川崎市がホームページで紹介  
<http://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000078742.html>

\*他の公共機関、人が集まる場所でも応用したアクションへ

# アクション例 JA(農協)が、ちょっとできることから

認知症の人も、総活躍のまちづくりの大事な一人 (和歌山県 御坊市)



スターチスが市の特産品

花言葉:  
「変わらぬ心」「途絶えぬ記憶」

・JAの職員と行政の認知症  
施策担当者が同級生

★スターチスを  
認知症支援、地域支援の  
シンボル・合言葉にしよう！  
→ JAの地場産業の振興と  
コラボしよう！

認知症の人が市の産業振興に貢献:総活躍の一人に



ていねいに刈り取り



スターチスグッズが  
大好評



デイサービスや施設で  
袋づめ作業をいっしょに  
楽しみながら、思いをこめて。



さまざまな人に  
大切なことを  
バトンタッチ！

分野を超えたつながりを通じて  
夢のある企画とアクションが  
次々生まれています。

### ふだんから、地元で 本人同士が集まり、本音で語り合える機会をつくろう \*本人ミーティング

★本人には、家族や支援者には、語れない思いやニーズがある。  
⇒話し合いを通じて、取り組みの具体案が豊富にみつかる。

★認知症の体験をしている仲間に出会えると…

- ・本音で語れる。  
⇒重荷を(少し)おろせる。解放される。
- ・想像以上に、語れる。思っていることを伝えられる。  
⇒真のニーズがみえてくる。
- ・本人同士で、励まし合い、支え合い、  
落ち込みから脱出して、前向きになっていく。

★各地で、医療・介護関係者、行政と一緒に開催する  
本人ミーティングが広がっています。

# 本人ミーティングの様々な取組例

多様な場を活かして、多様な人たちが開催しています。



地域食堂で(北見市)  
主催:介護・医療の地域ネットワーク



駅近の交流スペースで(仙台市)  
主催:、地域の多職種の自主組織



小規模多機能事業所で(上田市)  
主催:介護事業所

## 本人ミーティングでの本人の声

- 同じような体験をしている人と話せてうれしかった。自分もいろいろ言えて、元気が出た。
- 自分たちが言わないと、わかってもらえない。自分たちが話すことが、まちをよくすることに役立つんだと聞いて、胸がすく思いがした。
- 仲間が欲しい。認知症の人同士で話し合える場所がもっと近くにほしい。
- 診断後すぐ、先生(医師)がこういう場につないでほしい。
- 家族がいろいろしてくれるのはありがたいが、心配しすぎ。
- できることを奪わないでほしい。失敗しても怒らないで。
- (医療や介護の人は)家族と話している。自分に話してほしい。
- 家族に頼らないで誰かがいてくれて、出かけられるように。
- 自分が自分でいられる場がほしい。
- 自分のやりたいことがいろいろある。今のデイサービスでなく、もっと自由な場があるといい。
- 自宅で暮らせなくなった時)家のように自由に暮らせて、やさしく助けてくれる人いる場所を。
- 認知症施策を作る時に、自分たちをいれたら変わるのではないかな。本人の声を行政に。
- 「私、認知症です」と言える社会に。

## 同席・同行した人の声

- 話せるか心配だったが、自分から話していた。驚いた。(家族)
- 帰り道の(本人の)足取りが軽く、とても嬉しそうで、私も嬉しくなった。(家族)
- 知らないことを楽しそうに話しておられた。もっと新鮮にきかなければ。(介護職)
- 普段と生き活き差が全然違った。他の職員にも参加してもらい一緒に変えていきたい(病棟看護師)。
- こうした場があれば、大事なこと、やるべきことが具体的にわかる!(地域包括支援センター)
- やってみたらうちの地域でもできた。自分の方が元気と勇気もらった。続けていきたい。(行政事務職)



認知症カフェで(国立市)  
主催:地域の医療機関/  
在宅療養相談室



町役場で(綾川町)  
主催:地域包括支援センター



介護施設交流スペース(大牟田市)  
主催:多職種ネット

地域ですすでにある場や機会を活かして、あなたの地域でも一緒に。

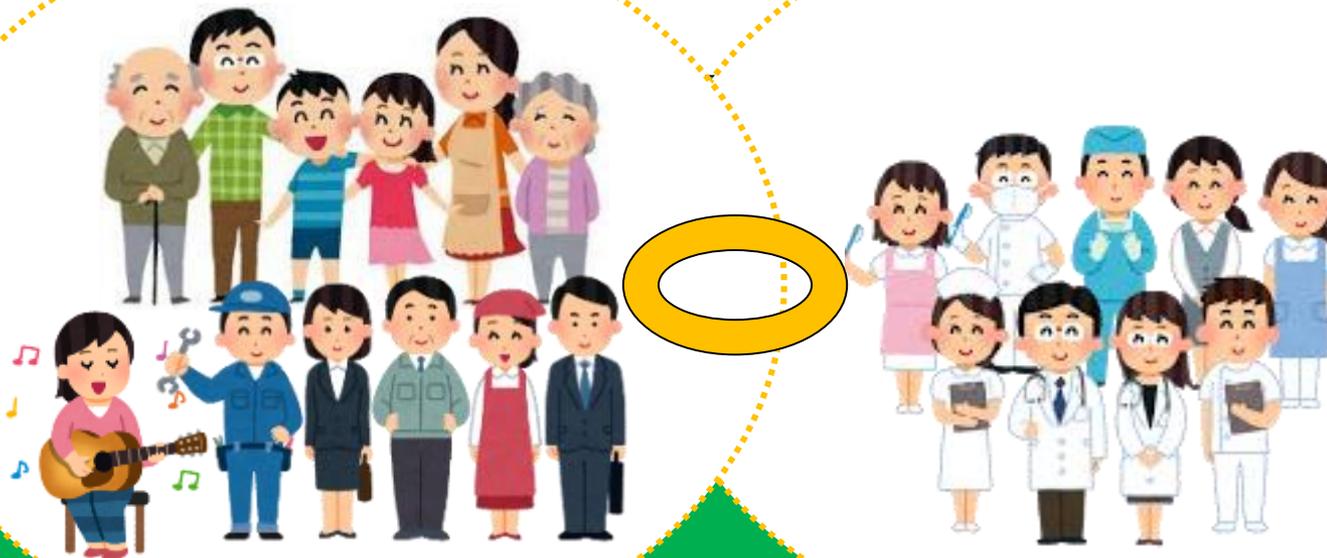
# <アクションが展開していているところの共通点>

- ✧ 特別なことではなく、いつものこと、いつもの場をちょっと活かしながら。
- ✧ こんなことやれたらいいなあ。  
自分が本人だったら、楽しいかな？役立つかな？  
本人視点、自分ごとの発想を日常的に、自然体で
  - 素朴に考えて、願いやアイデアを、温める。
  - 周囲、地域の様々な人に、つぶやき続ける。
  - 「いいね。」と共感・賛同してくれる人とつながり始める。
    - \* 多種多様な人たちのつながりが生まれる。
    - \* 必要な人がつながる・支え合う網の目が細やかに。
    - \* いっしょに「できること」の幅が広がる。
- ✧ スモールスタート。まずは一歩、動き出し工夫しながら続ける。
  - 細々とでも息長く続けていく。仲間を増やしていく。

★同じ地域/周辺エリアの  
地域の人・地域で働く人と、医療・介護・行政職員が  
つながって一緒に。

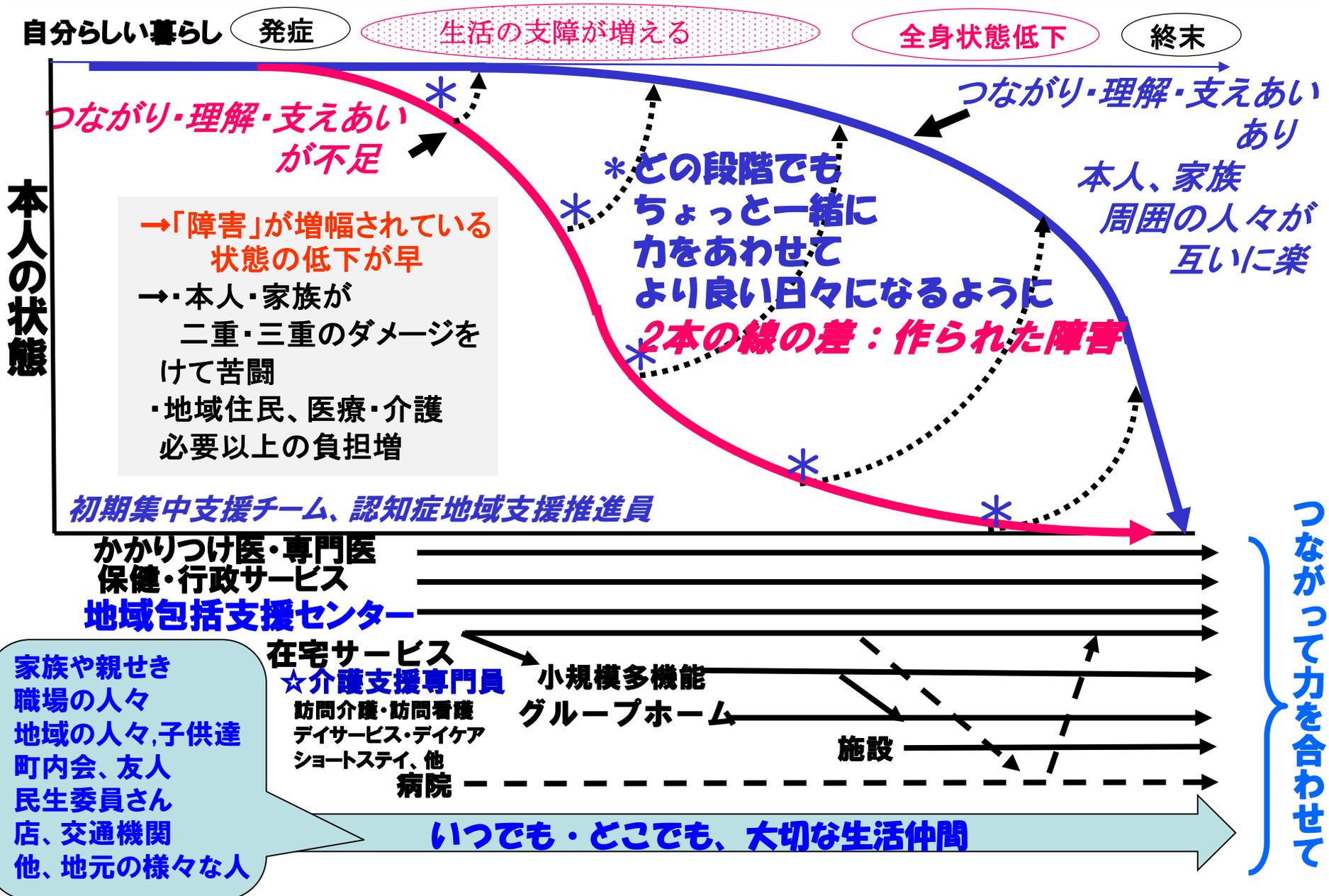
どちらからでも、誰からでも、声をかけあおう。

\* 出会い、知り合い、話し合い、  
ちょっと一緒にできることからアクションを。



安心して外出を楽しみ続けられる地域を作っていくには  
地域の人たちと専門職との普段からのタイアップが非常に重要

# 認知症は長い旅路：地域の中のつながりの有無が人生行路を大きく左右する



すべての市区町村で、様々な人たちが力を合わせて  
やさしい地域づくりをしていくことを後押しする国施策が進行中

認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）

～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～

厚生労働省 平成27年1月

・ 認知症の人を単に支えられる側と考えるのではなく、  
認知症の人が認知症とともにによりよく生きていくことが  
できるような環境整備が必要。

基本的考え方

認知症の人の意思が尊重され、  
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。

★本人が主体  
★本人の視点で  
★本人の声を  
よく聴きながら

★地域の中の多分野・多業種の人たちが、一緒に、力をあわせて

（内閣官房、内閣府、警察庁、金融庁、消費者庁、総務省、法務省、  
文部科学省、農林水産省、経済産業省、国土交通省）

## なぜ外出をしたいのか：本人の声より

- ・外出できなくなったら・・・生きる力がしぼんでしまう
- ・外出を止められたら・・・生きる力が削がれてしまう

- ・楽しみ、心豊かな一日一日になるために
- ・生活を新鮮に・・・マンネリ化すると状態悪くなる
- ・からだの健康を保つために
- ・社会のひとりとして、何かできることをするために
- ・感動を忘れないために

★認知症はあっても、自分らしい日々のために

人としてあたりまえの願いがかなうまちを、一緒に。

認知症になっても安心して  
一人歩きを楽しめるまちづくりを

ままのみんなが、ちょっと一緒にアクションを！



本人



わがまちで暮らす人、働く人一人ひとりが、いいひと時を共に

# 認知症の本人が書いた本 リスト

No.	タイトル	著者	出版社	年
1	ぼくが前を向いて歩く理由	中村成信（著）	中央法規出版	2011
2	認知症になった私が伝えたいこと	佐藤雅彦（著）	大月書店	2014
3	認知症の私からあなたへ 20のメッセージ	佐藤雅彦（著）	大月書店	2016
4	認知症の私は「記憶より記録」	大城勝史（著）	沖縄タイムス社	2017
5	認知症になってもだいじょうぶ！ そんな社会を創っていこうよ	藤田和子（著）	徳間書店	2017
6	笑顔で生きる 認知症とともに	丹野智文（著） 奥野修司（文・構成）	文藝春秋社	2017

## <当事者の声をまとめたもの>

認知症になっても人生は終わらない ～認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば～  
／認知症の私たち（著）、NHK取材班（協力）、harunosora社、2017年

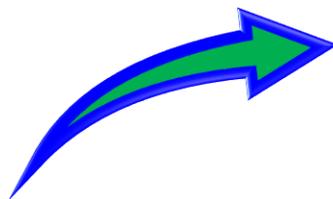
# 本日のサプライズ

## ヴァイオリンのミニライブ

- ・生の音に、いっしょに包まれ
- ・やわらぎ、フレッシュに、イメージを広げ
- ・本人の語りに耳を澄まそう(この次のプログラム)

\* 一人ひとりが秘めている姿、力、思いは、はかり知れない。

本人自身が  
地域の人たちが  
専門職・行政職が



本日駆けつけて下さった方

牧野 英一郎氏

(武蔵野中央病院 院長)

\* 月1回、病棟を歩き「流し」を

「わたしが町に出て体験したこと・わたしができること」  
～自分らしく暮らし続けるために、町に出かけたい～

日本認知症本人ワーキンググループ

平 みき

# 今の私は・・・



- 現在、59歳。
- レビー小体型認知症  
(診断を受けて7年目)。
- 夫と息子の3人暮らし。

# はじめの頃



- 平成21年(50歳) 気力がなくなり、買い物など30分限界  
朝起きれない、一日中寝っぱなし
- 平成22年(53歳) 鬱状態 メンタルクリニック受診(2年間)  
幻視 亡くなったおばあちゃんや両親がみえる
- 平成23年(54歳) 夫がインターネット調べた「レビーかも・・・」  
大学病院でレビー小体型認知症と診断
  - \* 先生から話しを聞いた時は、ショック。
  - \* 病名がついたことにチョットだけホッとした。
  - \* でもこれからどうやって生活していこう、この先どうなるのかと不安になりました。

# 認知症の本を読んでみた



- 認知症の本を読んでみあまり良い事は書かれておらず、5年が普通の生活の限界みたいにかかれてあり、不安がふくらむ。
- 夫は…  
「残っている脳があるんだから残った脳を使えばいいさ」と。
- 私「残った脳？そんなの役に立つのか？」と思いながらもあと5年、いや5年もあると思ひ、イチかバチかやれることをやろう、5年の間に大好きな旅行も行きたい、おいしいものもたくさん食べておきたいと思いました。

# レビー小体型認知症 私の症状



- 幻視・幻聴
- レム睡眠障害 夜夢がひどい、寝た気がしない  
朝が疲れる、起きれない
- 音に敏感 高い音(ときに子供の泣き声、怒鳴り声)  
後ろからの声かけ
- 言葉が出てこない
- 一度にいろいろが苦手
- 時間の感覚が解らない、時間がかかる
- 1と10の位が区別がつかない

# 生活を自分でしていくための工夫



## ■ 今までと同じでは混乱してしまう:物を整理する

- ・洋服:8割近く処分
- ・食器:今使うのものだけにする
- ・書類などはファイルで区別のつくように

☆思い切って整理してみると、生活がしやすくなりました。

## ■今やれることを今やる。

後でいいやと思わずに自分でやれることをやる。

## ■一つひとつ、やる。

料理や掃除など何をやっても時間がかかります。

・料理：一品ずつ作る

二つの物を一緒にやると、どちらがどうだったかわからなくなるので。

特に料理のように複雑な作業は時間をかけ、一品ずつ心に余裕を持つようにしています。

・掃除：お風呂、リビングなど、毎日掃除をしています。

\*でも、とても疲れるので、念入りにするところを、一日一つずつ決めてやっています。

→今日はお風呂場、次の日はリビング、次の日は2階というように。

☆いっぺんにしない(疲れる、体力的に無理)。

時間をかけないで、少しずつやれば、できる！



自分でやるのは、大変・・・。

☆でも、できることの喜びもある！

☆今日はこれがやれた。

そうすると明日は何しようかと思えます。



# 仲間に出会う



## ■認知力アップデイケアに参加

- ・ 週に一度、大学病院のデイケアに
- ・ 午前9：00～午後3：30まで
- ・ 芸術、音楽、体操、脳トレなどを行っています。

☆仲間たちと楽しく過ごしています。

# 仲間とともに：会をつくる



- 有志が集まり 何度も何度も話し合う。  
“どんな会にしたいのか”と。
- 家族も本人も、支援する支援される関係でなく、  
同じ仲間として認知症について学び合い支い  
合える会を作りたい。
- そして会の名前を  
「ともに歩む認知症の会・茨城」と命名。

- 平成27年6月～ →平成29年NPOに。
- 本人と家族等皆仲間
- 毎月第3木曜日 10時から15時
- 世話役 7名 **本人も企画運営に！**

# ともに歩む認知症の会茨城



# 日本認知症本人ワーキンググループに出会う

平成26年3月 全体ミーティングに参加

☆前向きに暮らしている仲間と出会う

「仲間との出会いによって、勇気と希望が得られた」  
「一人の声は小さくても、一緒に社会へ発信していこう」

その後もパートナーと月1回の小ミーティングに参加

電車を乗り継ぎ、東京のど真ん中まで



## 外に出かける体験



- 初めの頃は、帰る頃にはぐったりして体調が悪くなる。
- パートナーに支えられながら、なんとか。
- 知らない人に「大丈夫ですか？」と声をかけられることもありました。
- 電車の中などの人ごみもととてもつらかったです。

## 一人で:出かきたい! :ヘルプカードを持つ

- いつもはパートナーと一緒にしてくれるのですが、パートナーの都合の合わない日にどうしても出席したい講演会が東京でありました。
- 私はワーキンググループの仲間が「ヘルプカード」を使っているのを思い出しました。
- 「私もヘルプカードを作って持とう」と思いました。
- 息子に東京都のヘルプカードをダウンロードしてもらい、「私は若年性認知症です」と入れてもらいました。どうしてもその時に使えばいい、お守りだと思ってました。

## ヘルプカードを使ってみた体験

- 東京で道に迷い通りかかった人に駅を尋ねました。
  - 「あ！この道をまっすぐいけば大丈夫です」と言われました。指さす方には道が三つ又になってました。この道が理解しづらかったのですが歩いていきました。
  - 今度は二又です。**頭の中はグルグルしてました。**
  - 「あ、そうだヘルプカード!!」と思い、お店の中に男性の店員さんがいたので、恐る恐るヘルプカードを出し、「迷子になってしまい、駅がわかりません。教えて下さい」というと店員は「あ〜」とうなずき、店の外に出て、ゆっくりと行く方向に手を出し、ここをまっすぐ同じような感じが続きますが突き当りが駅です。心配しないで行ってください」と教えてくれました。
  - 私は安心しました。何度もお礼を言っていました。ありがたかったです。

## 駅で、通りがかりの人が親切に教えてくれた

- 電車に乗ろうと思ったらとても混んでいて、大きな荷物を持っていたので仕方なくグリーン車に乗ろうと思いました。
- ホームでグリーン車の乗車券を買うことにしました。
- 複雑です。時間もありません。
- 近くにいた大学生くらいの男性に声をかけました。そしたら「ごめんなさい。僕まだグリーン車を使った事がないのでわかりません」
- そうですよね。学生ではダメだったのです。
- 次にサラリーマン風のネクタイにスーツの男性がきたので、ヘルプカードを出して訊いてみました。
- 男性は了解というような顔をして「どこの線ですか？カードはお持ちですか？」と優しく聞いてくれました。

→席の切符が買えました。

「良かった」と思っていると、男性は「電車の中に入ったら座席の上にランプがあるので、カードをタッチして下さい。赤から緑に変わります。空いてるところに座って下さい」と教えてくれました。

私はグリーン車の席が買えたことだけ考えていたのに、その人は先の事まで心配してくれたのです。

本当に助かりました。

私は今まで電車に乗る生活はあまりなく、まったくわからなかったのです。

（それでも、一人で電車に乗って、東京往復ができた！）

## ヘルプカードを、外出のお伴に

- ヘルプカードを使うのに抵抗がある人もいるでしょう。
- ですが、困って、混乱して、頭が真っ白になる前にヘルプカードを使うことをおすすめします。
- ヘルプカードを使う事により、誰かが、わかるようにしっかり考えてくださいます。
- みなさんとても親切です。
- 一人で外出も安心です。



# 迷うことを恐れずに、外へ出よう

- 迷ってしまうのを恐れてでない・・・ではなく、思い切って外へでましよう、
- 迷うことを恐れずに。  
迷ったらどのようにしたらよいかをあらかじめしっかりと考えておきましょう。
- 自分に合ったヘルプカードを考えてみましょう。



# 迷うのを防ぐために、こんな工夫も

## ■外出するにあたって前日に準備しておく。

- ・私は洋服、バッグ、薬、財布の中の確認など色々な準備を前日にしておきます。
- ・当日だと何かしら抜けてしまいます。
- ・持ち物チェック表を作ると便利です。

## ■電車で出かける時

- ・時刻を確認すると、どの路線に乗るのか何番ホームかなどあらかじめチェックしてメモを持つのも安心できる一つの手段です。



# 自分なりにトライしよう: 自信が湧いてくる

- 認知症になっても自分でやって、自信を。
- 一人で行動しよう、という気力を大切に。
- ドキドキするのも脳にとってもいいと思います。



# できるようになることも、たくさんある

- 認知症になっても人に頼るのではなく、できることは自分で。
- 本当にできないところを助けてもらおう。
- わからないことは聞いたりすればいい。
- 何度も何度もやることによってできるようになることも多くあります。

## ☆外出も

- 諦めないで。



# 家族は、外出を応援してほしい

- 私たちなりに、気をつけて、安全に帰ってこられるよう一生懸命頑張っています。
- 家族は、口出し、手を出しすぎないで・・・。  
本当に必要な事を助けてください。

## 【参考】

今、私の家族は、私が外出する時に  
「お出かけメモ」を作ってサポートしてくれます。

- ・ どこに
- ・ 何時に
- ・ どのような経路で(具体的に)

とってもありがたい！



## 私が思う、認知症になったら大切なこと

- 自分の脳は自分で動かす
- 自分の事は自分で決める
- 自分の人生は自分で決める



そして、仲間！

一人で悩まず、仲間と出会い、  
みんなで生活のヒントを出し合おう。

認知症になっても、町に出かけながら仲間  
が増え、よりよく生活できる社会になっ  
たらいいなあ。



私は自分らしく、今を生きています。

家族・パートナー、信頼できる仲間と共に。

あなたの町でも。



A large field of vibrant red poppies stretches across the foreground and middle ground. In the background, there is a dense line of green trees and a tall Ferris wheel with several passenger cars. A few people are visible in the distance, walking through the field. The sky is a clear, light blue.

ご清聴ありがとうございました

# こんなことができる！町のハンバーグショップで働きながら ～ 病院の医療連携室スタッフと地域でいっしょに ～



はんばーぐ亭 店長 幸森 彩香  
白川病院 医療連携室 猿渡 進平

# 医療法人 静光園 白川病院 概要

## ◆ 診療科

内科・リハビリテーション科・放射線科

## ◆ 病床数及び内訳

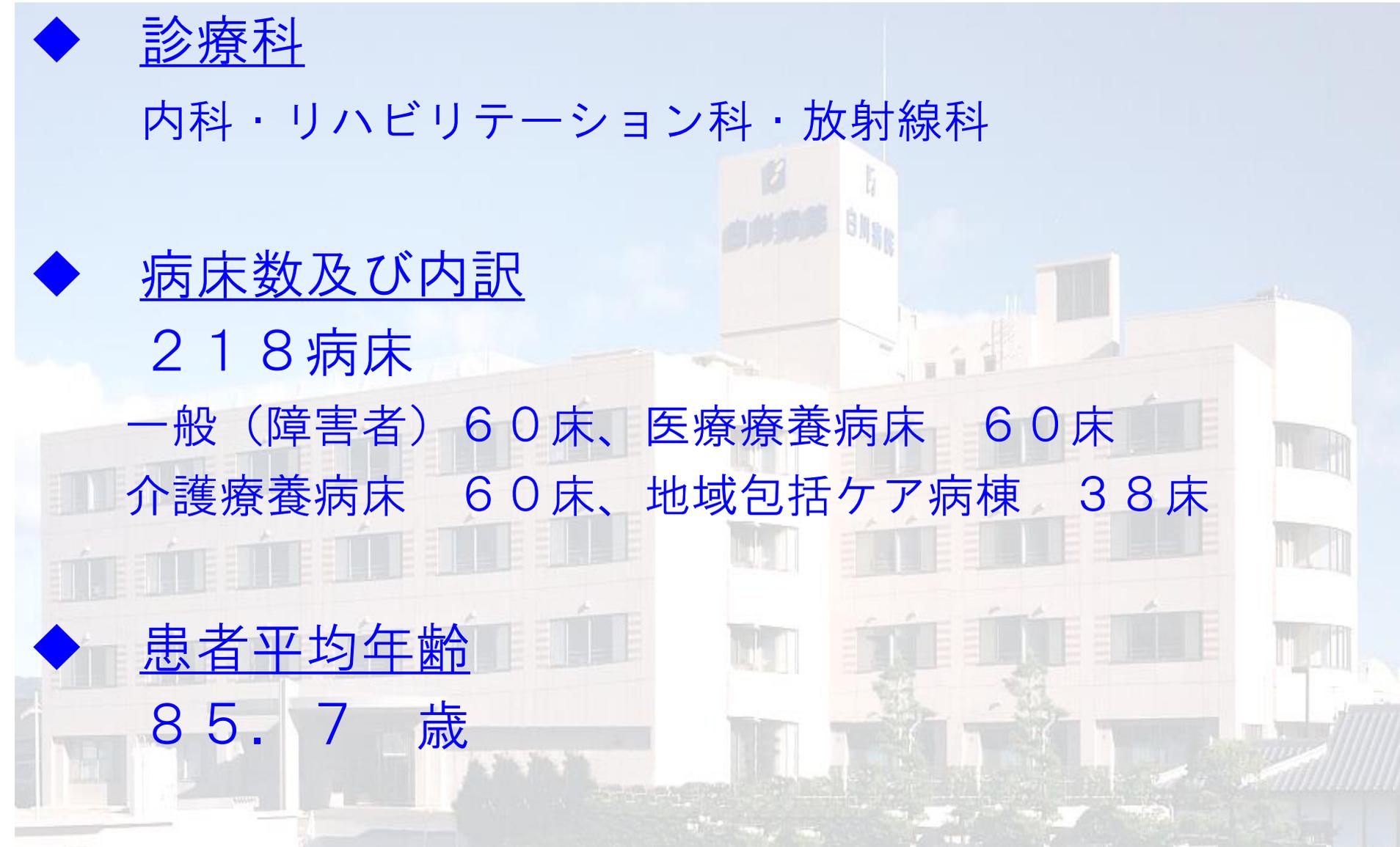
218病床

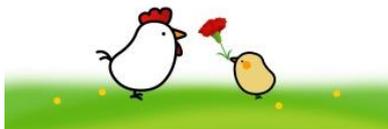
一般（障害者）60床、医療療養病床 60床

介護療養病床 60床、地域包括ケア病棟 38床

## ◆ 患者平均年齢

85.7歳





# 大切だと思うポイント



認知症の人が、一人歩きを楽しめるまちづくり



私たちが認知症の人と共に町を歩くこと



認知症の人のことや想いを伝え歩くこと

# “見守られ訪問”Sさんマップ

## 合言葉「その人らしくなる支援なのか？」



婦人会仲間  
(カラオケが好き)

小規模多機能ホーム  
ひだまり

元民生委員で  
以前より見守り等の  
支援を行っている

若い頃から  
手伝いに行っていた商店  
以前は温泉旅行に  
一緒に行っていた。  
一番信頼している

神社  
日課(毎朝・夕)  
お参りに行き、境内に腰掛け  
通人を見る事

永年近所に住んでおり  
息子夫婦永年の付き合いがある。  
たまに夕飯をお裾分け

かかりつけ医

自治会の主事夫婦  
昔から畑で採れた野菜を  
お裾分けしている。

本人の茶のみ友達。  
近頃会っていないが会いた  
と思っている。

親子でよく声をかけ  
話をしている若い家族

よく自転車でウウウとしており  
話し相手になってくれる

永年住んでおり  
現在は担当民生委員  
定期的な訪問をしている

昔からあるお米屋さん  
昔から本人との関わりもあり、  
配達の度に話している。

公民館  
昔から加入している自治会

自治会の副会長で  
時折訪問している  
自治会の集まりに  
誘っている

NPO法人しらかわの会会員、  
見かけるたびに声をかける。

昔からの知り合いで良く一緒  
にお茶を飲んでいる、

# 地域に暮らす認知症高齢者の支援会議





その人“に”何が出来るか？ ⇒ その人“と”何が出来るか？

全てのお客様に  
安心と笑顔を

福岡県大牟田市

はんぼあ〜ぐ亭





# フロフィール

1985年宮崎県出身

7歳から19歳を大牟田で過ごし、就職を機に上京

そのまま東京で結婚・出産するも、離婚のため大牟田へUターン

父が営んでいた飲食店を継ぐことになり、経営の勉強をしながら店長を務める

Uターン当時の私は、大牟田市の高齢化率も、それに対する取り組みも知らない、どこにでもいる平凡な20代





# 高齢者に愛される店

- ✓炭火で焼くからヘルシー
- ✓ポン酢で食べるから胃もたれ知らず
- ✓バス停が目の前



最高齢のお客様は92歳！  
外食できなくなったけど、  
ここなら食べられると言って  
ご来店いただくことも…





# だけど・・・

医療・福祉・介護業界経験者**0名**  
スタッフ平均年齢 昼**40歳** 夜**18歳**  
家庭での介護経験もナシ



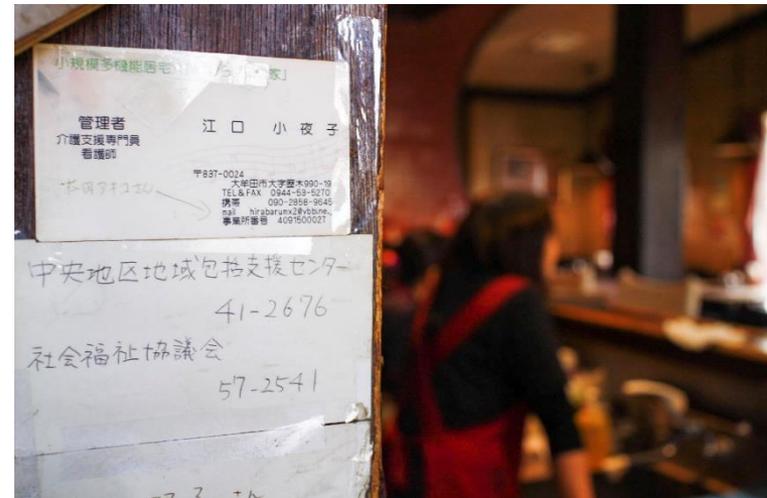
- ・お困りごとがわからない
- ・お手伝いの仕方がわからない
- ・どこまで踏み込んでいいかわからない

できていたのは、食材を小さく刻んだり、段差の前で声をかけたりする程度



# 現在のはんばぁ〜ぐ亭

- 店内に高齢者関係の連絡先
- 周辺の清掃時や出退勤時に近隣の高齢者へお声掛け
- 高齢者行方不明時のメール配信システムへスタッフ自ら登録
- 店の前でもお困りの高齢者がいればお声掛けして店内へ





# おばあちゃんとの出会い

よく来てくれる、いつもひとりのおばあちゃん。  
耳が聞こえない様子だったので、簡単な手話や筆談で  
コミュニケーションを取っていた。

お会計の時はテーブルの上に広げたお金の中から取るように  
促してくる。このやり取りに少し不安を感じていた。

ある日珍しくおばあちゃんが女性2人を連れて来店。  
ご家族かなと思ったら、  
介護施設と地域包括支援センターの職員さんだった。



# 専門職の人たちから

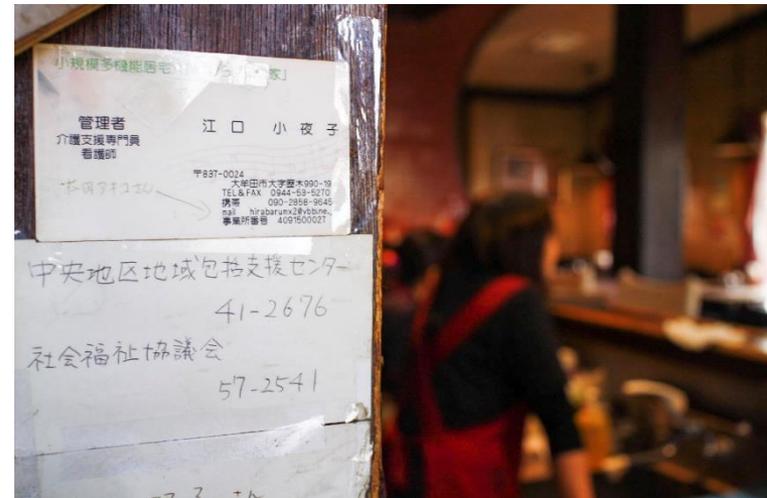


- おばあちゃんが店にやってくる理由
- おばあちゃん的生活
- 認知症ってどんな病気？
- こんなときどうすればいい？
- このまちにいる専門職の人たち



# 現在のはんばあ〜ぐ亭

- 店内に高齢者関係の連絡先
- 周辺の清掃時や出退勤時に近隣の高齢者へお声掛け
- 高齢者行方不明時のメール配信システムへスタッフ自ら登録
- 店の前でもお困りの高齢者がいればお声掛けして店内へ



# こんなこともできるように



友達に会いたい  
おばあちゃん

- いつもはお孫さんとご来店
- ある日ひとりで店の前に立っていた。声をかけてみると・・・？

迷子になった  
おじいちゃん

- コンビニの前にしゃがみこむおじいちゃんは見慣れない顔。よく見ると裸足だった。不思議に思って・・・



# 家族への影響も

市内に数店舗コインランドリーを営んでいる母  
行方不明のおじいちゃんを探しに行くとしたら  
「そんなのは専門の人に任せなさい」  
と言っていたのに…



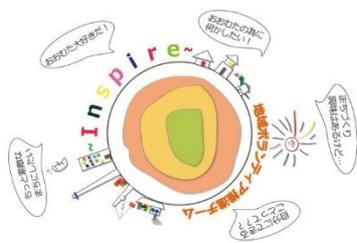
今では



- ・ ひとり歩きする高齢者への声かけ
- ・ 高齢者に異変を感じたら私にSOS
- ・ 行方不明者情報のチェック



# 地域活動への発展



命  
ひとめぐり  
Human Connect



ボランティア・まちづくりに関わる  
若者を増やすチーム

業種や立場を超えて、  
様々な困りごとを解決する協議体

課題や魅力を可視化して発信する  
ライター活動



地域の子どもたちと高齢者を結ぶ活動



# 伝えてください



『困っているのは高齢者だけじゃない』

でも

他人事が自分事へ変わるタイミングやきっかけは人それぞれ

だからこそ、丁寧に伝えてほしい

1人が変われば10人が変わる



# Aさん(認知症があり早朝から出歩く)の生活状況

ディサービス  
迎えに行ってもいない。  
利用者間トラブルあり。



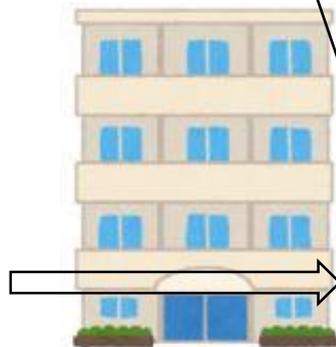
ヘルパー  
いつもいない。  
物を捨てると怒る。



ケアマネ  
一人外出があり  
危険。在宅生活は  
限界。



商店  
お金を支払わない。



30年前に  
夫と入居

一人暮らし。  
毎日、自由に暮らしたい。



義理の弟  
泥棒扱いされ  
不仲



連携室  
相談を受ける。



銀行  
毎回、再発行を  
している。



商店  
客とのトラブルが  
ある。



- 80代 女性生活保護受給中 要介護2
- 家族関係者・・・義理の弟のみ
- 数年前に骨折して入院。認知症の診断あり。退院後からケアマネージャが関わる。サービスには、なかなか結びつかず、トラブルが多く寄せられる。

# 大牟田愛情ねっと【高齢者SOSネットワーク情報】

〔所在不明者情報〕

【氏名】： ██████████

【年齢】： 95歳

【性別】： 女性

【住所】： 大牟田市 ██████████

【所在不明発覚時の時間】： 8月25日 午後6時30分頃

【服装】： 上下白色のパジャマ（柄あり）、草履、つば広の帽子

【身体的特徴】： 身長150センチメートル、体重42キログラム。4点杖で脚を引きずって歩かれる。黒髪、短髪。

【認知症の有無】： 有（名前は言える、連絡先は言えない）

【行方不明歴の有無】 （羽山台のマミーズ、自宅周辺）

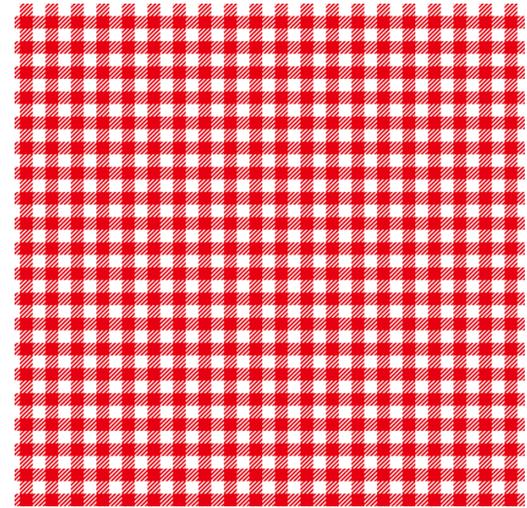
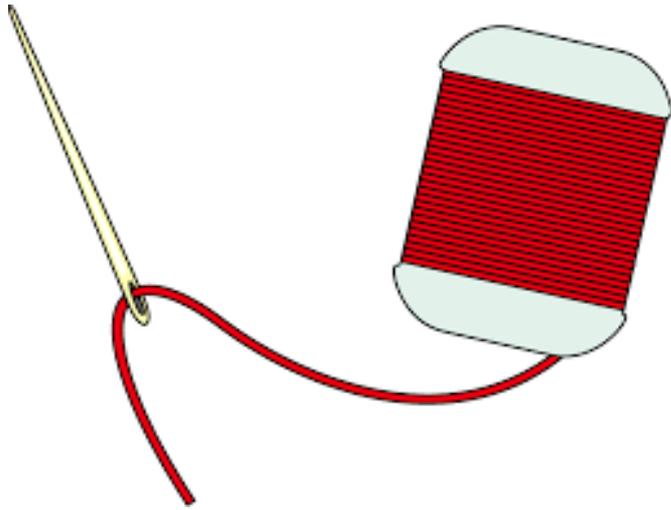
本人の写真

# Iさんを地域の中で見守るための検討会議



認知症になっても安心して一人歩きを楽しめるまちづくり  
～ 町のみんなが、ちょっと一緒にアクションを！～

## 町の中で想いを紡ぐ



- ・糸 ⇒ 本人が生きる人生、想いや物語
- ・布 ⇒ 町で暮らす人・町にある様々な資源
- ・針 ⇒ 専門職(本人共に歩む人)

# マンション管理人として考えたこと、 やってみたこと・生まれてきたこと ～認知症の人たちと、この町で一緒に～

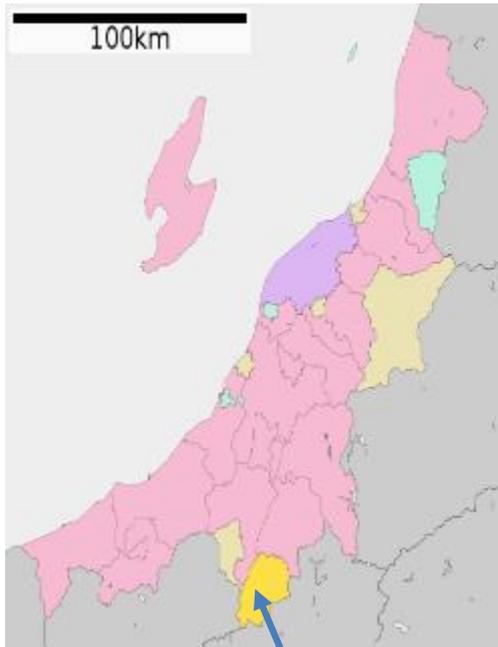


新潟県湯沢町

マンション管理人・アクション農園倶楽部団長  
マンション住民

丸山 静二  
渋谷すみ枝

# 湯沢町の紹介



新潟県湯沢町(ゆざわまち)は、古くから温泉場として知られ、川端康成の小説『雪国』の舞台、近年ではフジロック・フェスティバルの会場でもある苗場スキー場がある。湯沢町は緑豊かな自然に抱かれた町

- ・面積: 357.00km<sup>2</sup> (町のほぼ94%が山林が占める)
- ・群馬県境の苗場まで町中心部から車で30分  
(湯沢地区、神立地区、土樽地区、三国地区、三俣地区)
- ・気候: 初雪11月中旬, 雪解け4月中旬  
積雪量 3m前後 約半年は雪との生活
- ・人口: 8,163 人 高齢化率35.24% (平成29年3月末)





- \* マンション人口が、人口の1割超
- \* マンション居住の高齢者が増えている

小さな町でも  
現在進行形

**\* マンション暮らしの高齢者に起きている色々な課題**

**\* マンション管理人として、思ったことは・・・**

ちょうど、町の行政からの呼びかけ:ちょっと参加してみた・・・

アクションミーティング

23年度から開始

認知症の人と、家族と、みんなが  
ともに安心して暮らせる地域をめざして

それぞれが声かけあって集まってみる

話し合ってみる

☆立場を越えて

行政の関係者、介護・医療職の関係者、  
地域の仲間・知人、同級生、などなど

伸びのびと  
話合う

出会い、アイデア、力、つながり、元気、  
安心、希望、自分たちで生み出そう

やりたいことが一致した人がチームを組んで  
できることから、いっしょにアクション!



行政の呼びかけで、仲間を誘いあって集まったら  
色々な人との出会いがあった。

## アクションミーティングに参加してみて思ったこと

○町に、いろんな立場の人たちがいるんだなあ・・・。  
知ってるようで、知らなかった。

- ・行政といっても、保健師、係長、課長さん 様々
- ・介護・医療の人たちも、様々
- ・民生・児童委員さんや地域を守り支えている人たち
- ・その他、いろいろ

○みんな、認知症の人のことをなんとか支えたいと  
思っている・・・でも、どうしたらいいか悩んでいる。

☆これまでの行政やプロのやり方でなく、もっと、気楽に  
取組める楽しいことをやれたらいいなあ～。





## 畑をみんなでやったらいいんじゃない？

- \* マンション住民も、昔からの町の住民も、自然に集まって、仲良くなれたらいいな。(立場の違いなんかを越えて・・・)
- \* 認知症のある人も、ない人も、畑で、いっしょに汗を流せたら元気になるじゃないかな。
- \* 建物の中だけでやっても、一部の人しか集まらない。外(畑)だと、集まりやすいよ。
- \* (堅苦しく)話あってだけいないで、ちょっと外に出て、やってみようよ。

# 「畑」のアイデアへの反応は……



「いいね！」と言ってくれた人たちがいた！



「伸びのび、一緒に畑をやれたらと、いいねえ〜」。

同じ思いの人がいてくれた！

行政職、福祉・介護職、同級生、地域の人

**\*まずは、自由に言うてみるのが大事だ。**

**アクション農園倶楽部が誕生！**

やりたい、と思う人たちが一緒に

どこでやる(土地)？準備は？お金は？等々……

いろいろ必要なことはあるけれど、自分たちだけでなく、  
「畑をやってみようよ」と周りの人にも呼びかけてみよう。



# 「畑、やれたらいいんね」と、みんなでつぶやいていたら・・・



土地を貸してくれる人がつながった！  
「草取りしてくれるなら使っていいよ」

苗、種、肥料、農具、その他が次々と  
「少しだけだけど使って」。色んな人が持ち寄ってくれる。



看板なら任せて。足組作るよ。  
町の看板屋さん、土建屋さんが：知人つながりで



カラス対策に、案山子もいるよね。

# 一人ひとりが、ちょっとできることを、少しずつ…



最初に眩いてから、数か月後に、  
アクション農園倶楽部がオープン！



畑開きのテープカット。

- ・町長も、よろこんで参加。
- ・町役場の産業観光課の課長さんも。  
(行政職員にも、畑が、大好きな人が…)

## ●農園倶楽部の団長は…

マンション管理人の自分がやることに。

\* やりたい人たちが自主的に

\* 行政や専門職ではやりづらいことを、  
自由な発想と行動力で、  
とにかくやってみよう。

\* 地元の様々なつながりを駆使して  
→従来の行政・専門職にはない  
新しいつながり、出会い、  
おもいがけない力が出てくる。

# 毎週火曜日は、農園の日！

農園は、「毎週火曜日」の午前中です。  
雨が降っても、必ず、誰か来ていないか、  
確認に向かいます。



畑はいつも、「畑まもるくん」が守っています。

定番化、習慣化することで……  
認知症の方にも、

- わかりやすく、参加しやすくなります。
- 暮らしの中の楽しみごとになります。

毎回「お知らせ」する必要がありません。  
周囲の理解が広がります。

# 農園は、誰でも参加できるコミュニティスペース

認知症の人達に「畑の先生」になってもらい、

「畑のイロハ」を教えてください。

自分のペースで、できることを。



決められた役割を強いるのではなく、  
農作業ができる人、できない人に関わらず  
誰でも参加できるのが、  
「アクション農園倶楽部」です。

参加者みんなで、作物を収穫するまでの  
プロセスと充実感を楽しみます。

# ”農園”から支え合い、地域づくりに

参加者は認知症の人、高齢者、  
地域の人たち、マンション住民、  
研修医、看護学校の生徒、  
介護者、介護スタッフ、行政職と様々です。



月に1回、湯沢認定こども園の**チビッコ達**が遊びに来てくれます。  
そのチビッコを含めると参加者は50人くらいになります。  
チビッコが来る日はいつも以上ににぎやかです。

医療・介護の専門家じゃなくてもできることはたくさんある！

# 人のつながりが広がって 色々な変化が自然発生！

思いがけない  
力を発揮

元、土木作業  
やってたんだ



(引きこもっていた人が)  
自分で採ってみたいな



マンション住民とグループホーム入居者、  
そして自宅で妻と2人暮らしの認知症の  
人が自然と一緒に作業に励む



「お彼岸だからみんなでおはぎ食べようよ。」  
地域の方から差し入れです。  
地域の人と認知症の人と自然に。



畑へ「行きたい」  
ヘルパーさんや施設職員と一緒に。

他の介護職場の職員  
同士が畑でつながる。

傾聴ボランティアさんと認知症  
の人が畑で、ゆったり、じっくり。

孤立しがちだった人たちが、畑で出会えてうれしい！ 自然と仲良く、元気に！

# 認知症の人は、すごい力を秘めている。 共に過ごす体験を通じ、たくさんの学び、支え合い、日頃のつながりへ。



物忘れはあるけれど、  
できること、わかることも沢山！



知恵や技を伝授してもらえる。



畑に子供たちや若い親も。  
ママは畑でリフレッシュ  
子供を、認知症の人が見守る。



仕事の後は腹ごしらえ。



通りがかりの人も・・・  
ちょっと一緒に。戸外ならではの  
思わぬつながりは生まれる。



畑に来たい本人のために  
ちょっと送迎を。

# 収穫の喜びを仲間とともに

収穫した作物を、その場(畑)で、  
仲間と一緒に味わい、  
自然の恵み、この地でのつながりを、  
ともに感じることのできるひと時・・・。



トマト、すいか、ジャガイモ、  
サツマイモ、サトイモ、枝豆、なす、  
キュウリ、オクライチゴ、カボチャ、  
ゴーヤ、メロン、トウモロコシ・・・  
ひまわり、コスモス  
(お花も植えてます)

地元みんなが協力して、  
たくさんの「季節の味」。  
お互いの元気を喜びあう。



畑まで  
なんとか  
行き来…。

畑を通じて、自然な見守りにつながりが広がってきた…。  
その中で、気がかりなことも。



認知症の人たちに、これからも安心して町に出かけてほしい。  
でも、この先が心配な人たちがいる。

外に出かけたまま行方不明になる心配のある人がいる。

- \* 知られていない。見過ごされがち。
- \* 一部の人たちだけで、心配・対応している…。
- \* マンション住民のため、地域のために、  
もう一歩、何かできないか…。

安心して出かけられ、いざという時も大丈夫な町にしたい！

湯沢町の行政も、行方不明を何とか防ぎたいと、動き始めようとしていた

認知症SOS探索訓練アクションミーティング（平成25年度から）

★メンバーの一人として、毎年、参加しています。

## 参加者

- 訓練対象地区の町内会長、民生委員、住民（介護者、地区組織老人クラブ その他）
- ファミリー健康プラン推進員（27年度）
- ケアパスアクションミーティング参加者（26年度）
- 認知症キャラバンメイト
- 社協、特養、小規模多機能型・グループホーム、病院、通所介護 町内全介護保険事業所から複数参加
- 認知症地域支援アクションミーティング参加者
- 警察署生活安全課
- 地元FM局
- 健康福祉部：認知症地域支援推進員、地域包括支援センター、保健センター、福祉介護課
- 総務部総務管理課：防災、消防団担当

わが町には  
こんなにも  
色んな人たちが  
行方不明を防ごうと  
取組んでいる！

## SOS探索訓練アクションミーティング(25年度から毎年実施)

- \* 特別な訓練では、実際の場面で役立たない。
  - ⇒ **普段の生活**の中で起きている内容についてよく知り、  
みんなで話し合っ、無理のない方法を実施してみよう!
- \* 周囲が大騒ぎしすぎて認知症の本人が、怖がって隠れてしまっていたことがあるよ。
  - ⇒ 「本人だったらどうか・・・」、みんなが本人の立場になって  
考え、動くことを大事にしよう。
- \* 一部の人がだけでやっても、限界がある。
  - ⇒ 訓練をきっかけに、一人でも多くの人たちに伝えよう。  
やさしい理解者、支え手を一人ずつでも増やしていこう!

一にも二にも、一緒に話し合いを重ねる：地元で暮らす人たち、行政、専門職と一緒に  
★自分ごととして、話し合おう。



実際に想定して模擬訓練：毎年やってみながら、見直しと改良を地道に繰り返す



家族が躊躇しないで、通報できるように



一緒に探す：危険箇所を念入りに



本人役・家族役：当事者の思いを



町のお店、ホテル等に知らせて回る

自分も一緒に



反省会で、次の一歩を話し合う、見つけていく。



お疲れさま！農園の野菜を使った豚汁を、反省会で出す年もある。

# 今年度の模擬訓練&反省会より

2017年10月2日 ☂



時雨まじりの中、220名が参加。  
「こんな寒い日に、これが本当だったら・・・」



参加者みんなで反省会

- ・感想、気づき、アイデアが続々と
- ・研修医や看護学生も一緒に



警察の人も一緒に



町長も一緒に

- \* 地元で暮らしている人だからこそ知っている小道や(休めそうな)場所がある。
- \* ふだんから、もっと町をよくみて、よく知っておきたい。
- \* 行方不明発生時に一緒に動く仲間を、自分の周りに一人でも増やしたい。
- \* 真剣に考えて、何とかしたい！と願っている人たちがこんなにいる。  
このつながりや経験をふだんに活かしていきたい。
- \* 「見つけること」を目的にしがちだが、見つけた後も、本人と家族の毎日は続く。  
その時だけではなく、その後を支えていくことの大事さを考える機会になった。

## マンションに住んでいる人たちも、模擬訓練に参加



\* マンションに住む一人、この町に暮らす一人として。





**マンション(管理) : 町全体をみても、見えにくい暮らしの課題の縮図**

**日々、暮らしの現実と向き合いながら、だからこそ、つぶやいていきたい**

**「ちょっといっしょに、畑でも」**



一人ひとりが、この町を舞台に、思いと力を伸びのびと。



- \* 行政や医療・介護の専門家じゃなくても（ないからこそ）できることはたくさんある。
- \* ふだんからのつながりが、いざという時の力に。

この活動を次の世代につないでいきたい。  
一緒に活動を行っていききたい住民・リーダー役の人たちとつながり、一緒に色々な意見を出し合いながら、お互いが安心して元気に暮らせる町を、これからも目指していきたい。

この町でこれからも一緒に。  
自然に、楽しく、息長〜く。



ご清聴ありがとうございました。



# 子供達も一緒に 安心・安全なまちをつくりたい ～グループホームが町のやさしいつながりスポットに～



グループホーム  
トトロの森

施設長 住友 幸子

(町内会事務局長)  
管理者 佐藤 大輔

# ご紹介

グループホーム トトロの森  
トトロの森のデイサービス（共用型）

場 所：札幌市清田区美しが丘4条7丁目7-12  
利用定員：15名（2ユニット）  
開設年月：2002年6月

地域の状況：清田区の人口  
115,094人



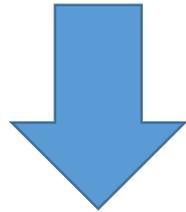
猫のヨモちゃん



# 地域づくりは私達の道しるべ

始めの一步～体験から感じた地域のイメージ

認知症の人への偏見・誤解・防御（？）



ゴミ拾い

地域と交流する機会を模索



毎日、買い物 出会った人には笑顔で挨拶

# やがて…うれしいお客様

- \* トトロの森って なんだろう？
- \* 知らないことを教えてくれるよ！
- \* 学校の出来事を教えてあげよう！
- \* お友達も一緒に来たよ！



- ☆ 親御さんがご挨拶に…
- ☆ 児童会館からも連絡が…
- ☆ 公園でも声をかけてくれます
- ☆ 町内子供会も来てくれました
- ☆ 小学校の図書室を開放してくれました



遊びに来た子供さんが作ってくれた石のトトロ

～子供たちが応援者になりました～





芋もち作りの先生



七夕にお菓子を上げる楽しみ



学校帰りに立ち寄って  
「新しい曲を習ったの」と  
聴かせてくれました



中学生は  
カボチャ団子作り



児童会館記念式典に  
ご招待されました



盛装して参加

～子供達が応援者～

# 元気をもらって始めた地域への取り組み

## ①町内子供会へ向けて認知症サポーター養成講座開催

- ・ 父母も聴きにきてくれました
- ・ 利用者さんもお話しをしてくれます



## ②地域に向けて「ケアケア交流講座」開催

- ・ 講師はスタッフが担います。
- ・ ご家族も体験者として参加
- ・ 本人の立場として利用者さんも参加



## ③区内グループホーム交流会を開催

- ・ 区内のグループホームが集って
- ・ 家族や各町内住民も参加



## ④SOSネットワーク 捜索模擬訓練

- 区内のグループホーム管理者および各地域と協働して継続
- 本年度より、区の認知症施策の一つとなる
- 我が町内会は独自のシステムを構築

## ⑤町内会役員として町内の一員に

- 現在、事務局長を担っています

## ⑥自衛消防団員として地域を守る

## ⑦“AED” 地域への開放

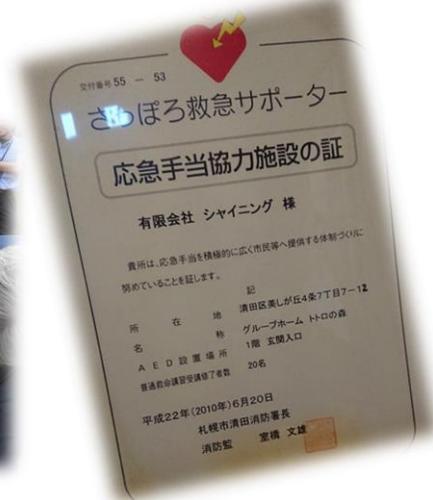
- さっぽろ救急サポーターの登録



小学生や高校生も参加して



ご近所さんも一緒に避難訓練



救急サポーターの証

# ～分かってね。残された力はたくさんある～



袋詰め作業中



地域のFMラジオでご本人の声を伝える「トトロの森のごはんまだかい」2年間放送しました。



積極的に地域の美容室へ



クッキーを作って販売



販売中



若い人のお店も楽しい



アンケートも書かなくては



運営推進会議へ参加



# 私達にも夢がある！聴こえてくる利用者さんの声

本が大好き  
豊かな知識

子供達へ  
昔の話を教える

小学校から感謝状を  
いただいた

大好きな人と  
お洒落な喫茶店で  
待ち合わせ

区の図書館へ  
通う

小学校の図書室を  
開放してもらえた

毎月のお便りと  
お手紙を大好きな人に  
お届けする



和服で会いに  
行きます

子供達へ本の  
読み聞かせ

達筆なお手紙 &  
一句を大好きな  
人に送る



キヨさん 92歳  
私、学校の先生に  
なりたかったのよ

「大好きな人と  
差し向かいで美味しい  
コーヒーが飲みたい」

カレンダーへ  
今日一日の出来事を  
書き込み

「NHK認知症の人の声」  
直筆で応募

書籍「認知症になっても  
人生は終わらない」に  
掲載される

出版社  
Harunosora

訪れたカフェで  
貼り出してくれた

いつでも  
どこでも一句  
プレゼント

ボードへ今日の  
予定と共に一句

役割りとして  
ホームの居間へ

「私、作家になりた  
かったのにお母さんが  
反対したのよね」



よく来てくれたわね



地域の小学校へ

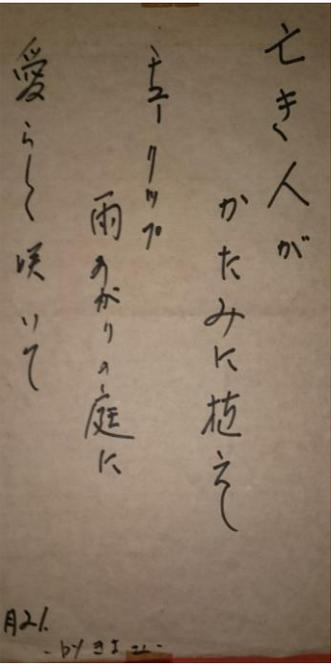


感謝状を頂きました



～キヨさんご紹介～

私の名前があるのよ



ご本人の作品



児童会館からも感謝状を



訪れたカフェに一句プレゼント



ホラ！見て！

# 私達にもできることがある！聴こえてくる利用者さんの声

交流の機会が増えた

広がるネットワーク

- ・結構繁盛しています
- ・新聞社からの取材がありました
- ・収入で材料の購入



姪御様から作品協力の申し出

他からも作品の共同販売を希望

ホームでリメイク店開店

売り子として沢山のお客様と会話

地下歩道空間で作品販売



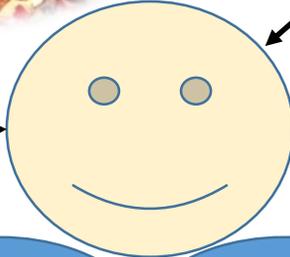
ホーム内の小物作り&作品展示

- ・来客者からお褒めの言葉
- ・作品の希望

帰りには街でランチ



お手玉作り児童会館へプレゼント



「みんな喜んでくれたら万々歳さ！」

おしげさん 85歳  
パッチワーク名人

ランチ最高！

児童会館祭りにご招待されました



山本リメイク店 料金表

【料金についてのご注意】  
表示されている料金はご希望される際の目安としてご覧下さい。  
表示されている料金にリメイク料金が別途加算される場合もあります。

【お直し内容のご注意】  
お直しは、全ての素材のコンディション、その他お客様の要望によりましては、お直しできない場合がございます。

料金表

ズボンの裾上げ	: 1本	¥10円～
ズボンのウエスト詰め	: 1本	¥20円～
衣服、部分直し	: 1着	¥30円～
(衣類の状況に応じての価格設定とさせていただきます)		
アイロン掛け	: 1着	¥0円
(皆様に感謝を込めてサービスとして行わせて頂いております)		
パッチワーク	: 1作品	¥要相談
(作品の依頼内容で価格が変わります。パッチワークに関しては技術料が別途料金として加算されますので予めご了承下さい)		
その他の依頼に関しても相談に応じており		

作品の数々



ご近所のお子さん



足は痛いけれど  
地域の人の応援を受けて  
ラン伴に参加

リメイク店開店中

～おしげさんご紹介～



スタッフに赤ちゃん誕生  
病院にかけつけました



子供さんを見かけると  
すぐに仲良しになります



皆さんに優しいおしげさん



町内の盆踊り  
こども達に応援



# 地域へ出ていこう~いつもは聴こえない その人の声が聞こえる

\*地域の馴染んだ雰囲気や、ご近所さん・子供達との会話の中には、私達がいつもは気づかない発見があります

**ただいま模索中**

地域で活躍できる場を…会館の雑巾・お食事店の箸置き（折り鶴）作り

こども達と一緒にできる事を…お留守番の子が安心して集えるホーム

「誰にでもついて行かない！」子供達へ不審者体験実施中

⇒町内の「こども110番の家」マップ作製へ 等々

お聴き頂いて有難うございました。

～最後にトトロの森が所在する町内会の  
会長さんの声を聴いてください～



ケアケア交流講座で家族心理を  
体験中の町内会長さん

町会長から

**Q. 地域の人たちにとって、トトロの森はどんな存在か**

- A. 11年前から知っているが、地域にとって、「陸の」灯台。
- ・ 認知症に関する仕事をしている、頼りになる存在。
  - ・ 24時間、そこにスタッフがいる。  
つねに連絡をとりあえる、情報を交換できる。  
地域にとって、大事な存在。

**Q. 地域として、トトロの森に望むことは？**

- A. 自分の身近に、認知症の方がいる。  
自分たちシロウトが、講座で学んだことを、教えてくれる場を  
たくさんつくってほしい。  
多くの人に知識を普及してほしい。



深みゆく 秋を しみじみ手にとりて  
 行かないでよ 云ってみたいな  
 トトロの住人 作

七きく人が  
 かたみに植えし  
 テニールツカ  
 雨がかりの庭に  
 愛らしく咲いて  
 5月21日  
 -byヨシユ-



いたい



拾い

奉賽箱



私たちを知ってもらいたい

認知症を理解する町内にしたい

私達にもできることがある！





# 町内会役員及び自衛消防団を担って ～事業所と地域との架け橋になる為に～

グループホームトロの森 管理者  
佐藤 大輔

# 町内会事務局長を経験して

- 自身の目的: 事業所を代表して参加していることを忘れず地域への貢献に努めたい
- 仕事の内容: 町内会長との情報交換
  - 各役員との連携
  - 役員会議への参加
  - 回覧等の配布
  - 町内会活動の参加(七夕祭り・子ども神輿等)
- 今後目指すこと: 町内の方々と交流を深め、事業所への信頼を得て、安心できる町内会にしたい。

# 役員として町内行事への参加 ～四季折々、この地で暮らす人たちとともに～



七夕まつり



こども神輿・お餅つきにはスタッフもお手伝いに参加



ゴミ拾い



# 自衛消防団員の経験から

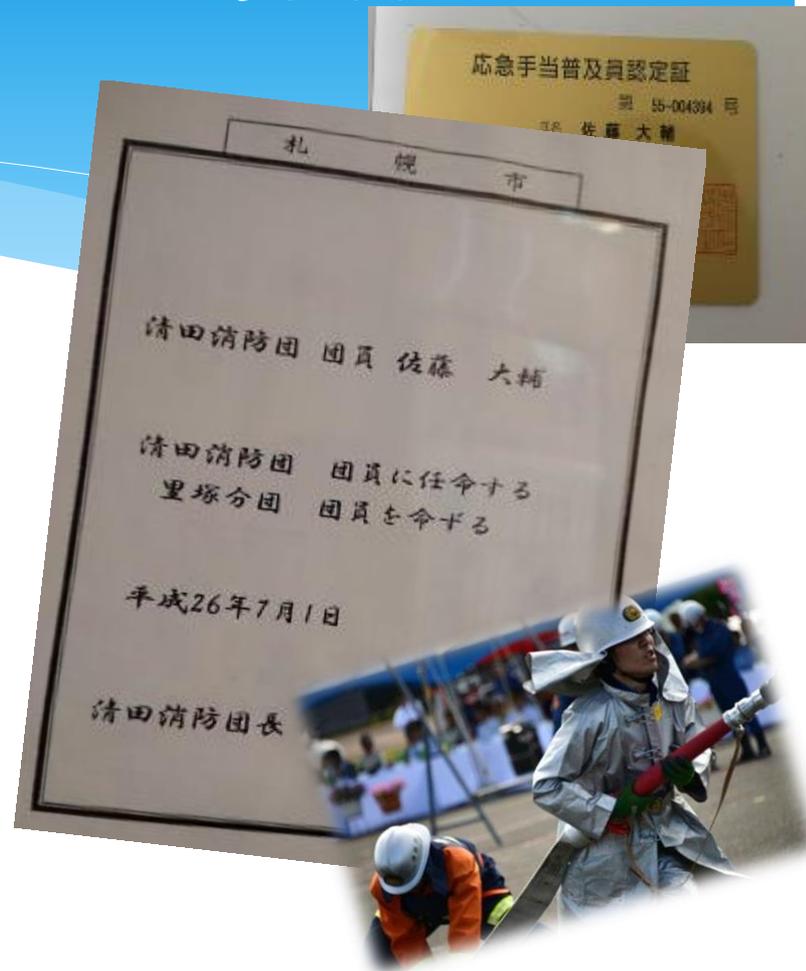
- 自身の目的: 事業所で暮らす人たちはもちろん、事業所周辺の地区を守りたい
- 仕事の内容: 事業所周辺にて火災予防啓発活動
  - ・歳末警戒パトロール
  - ・出初式に参加
  - ・年一回消防訓練大会  
(各地区の消防団が訓練の成果を競う大会)
  - ・応急手当普及員の資格取得
  - ・研修会への参加
- 今後目指すこと: 地域、子供達へ向けて救命救急や防火について伝える機会を作りたい。

# 自衛消防団員として活動



消防訓練大会

頑張るぞ！！



\* 行方不明になった地域の人の  
搜索協力も。

# 経験して思う事

- ①経験した事が無い事への挑戦に、戸惑いや不安があった。  
しかし、町内会長からの一言で勇気が湧いて「やってみよう」と思った。人の言葉は重く、有難いものだと実感しました。
- ②事業所の活動をお知らせをする等々、事業所と町内会とのパイプ役になることが出来たと思います。
- ③町内住民及び事業所で暮らす一人ひとりの安心・安全な生活を護れるように、消防団活動を通して学び、事業所からも発信したいと思います。



大人も、子供も一緒に  
安心・安全なまちをつくりたい。



グループホームを  
町のやさしいつながりスポットに。





ご清聴有難うございました。

これからも  
頑張っていきたいと思えます。