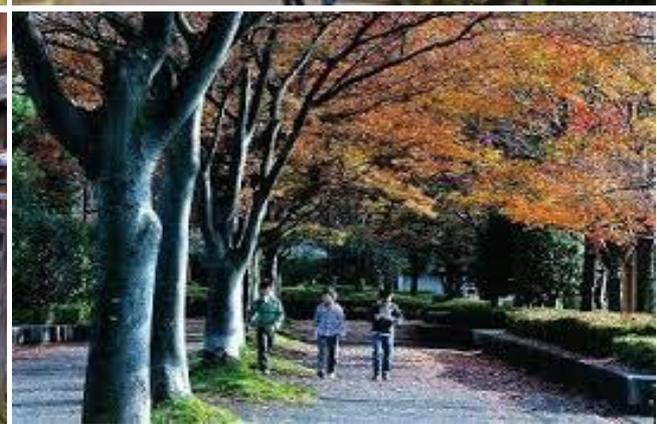


一人歩きを楽しめ、無事に家に帰れるまちを 一緒につくろう！

～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

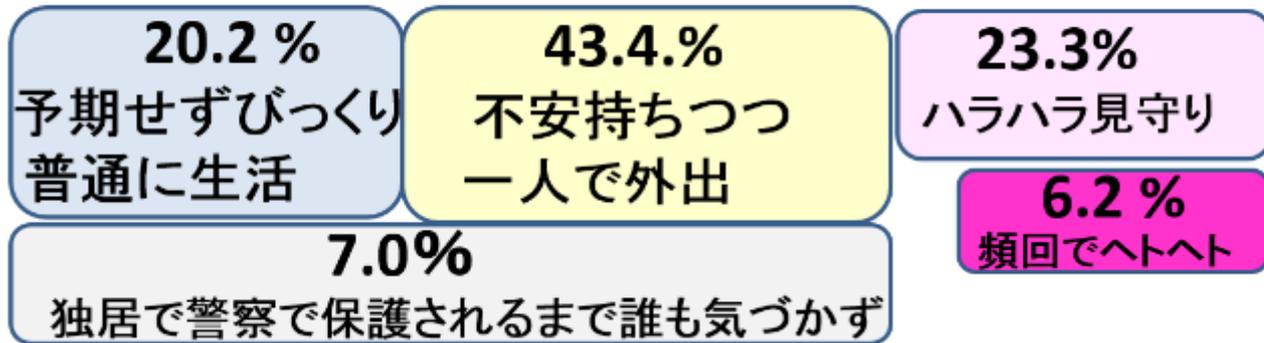


【調査2】釧路地域SOSネットワーク10年の検証調査(SOSネットワークと永田の協働研究:2003年)

* 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



★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！



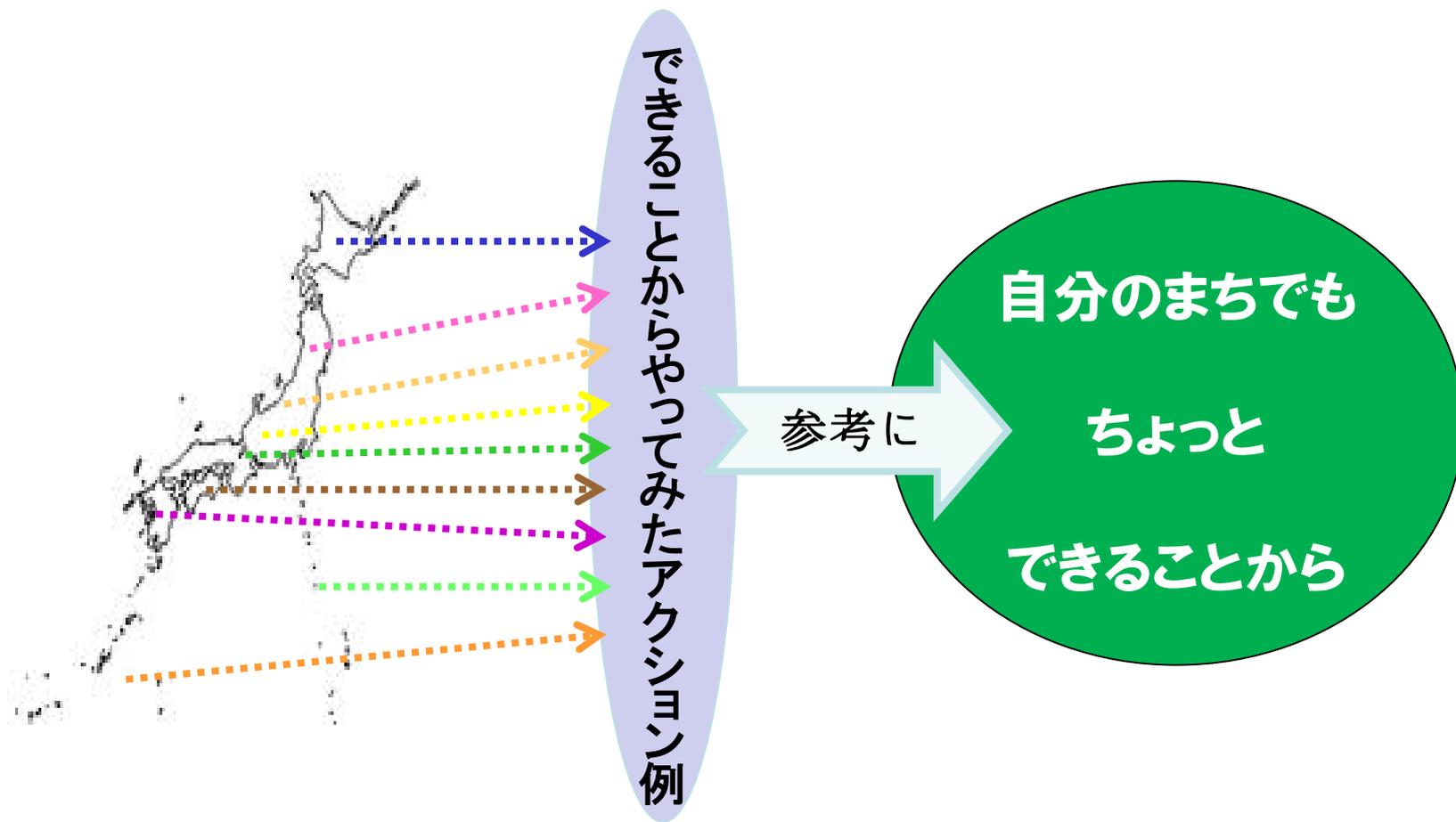
本人 自分なりの暮らし 発症 生活の支障が次第に増えていく 最期

まちの人たち



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



2013年4月結成

隊員40名 わん隊員44匹

* 年々、仲間が増加

★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



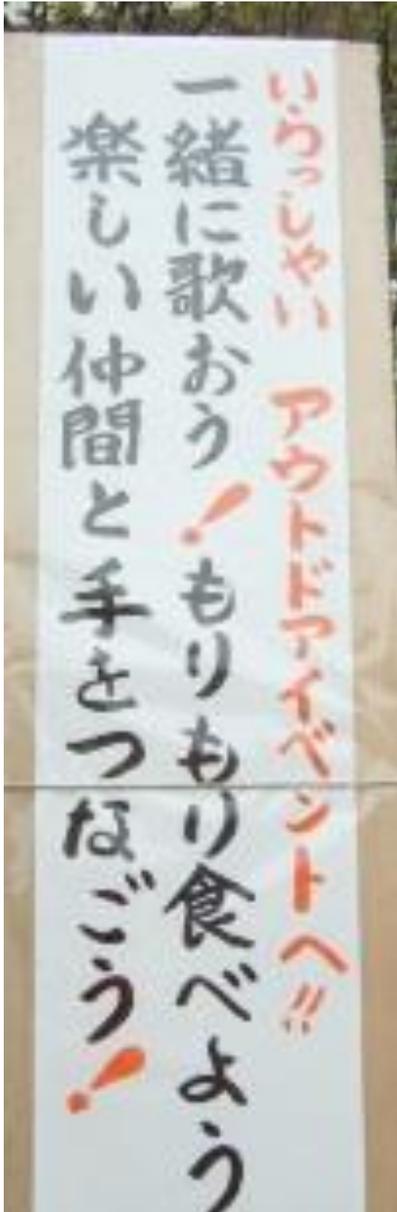
藤井寺市

- * 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。

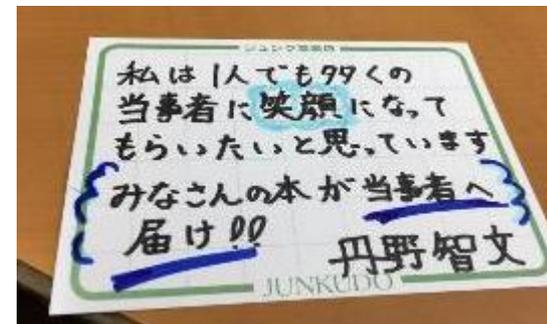
* それまで、認知症の本を一か所でなく
医学書コーナーやあちこちに置いていた。

* 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



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！



スターチスグッズが
大好評

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。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。

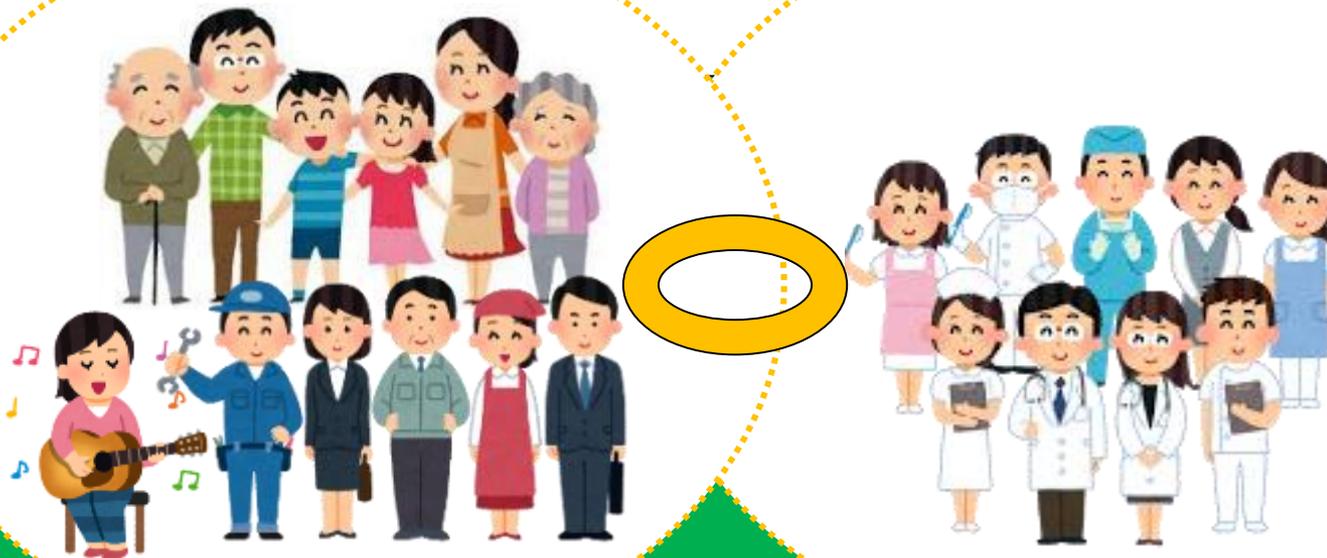
<アクションが展開していているところの共通点>

- ✧ 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。

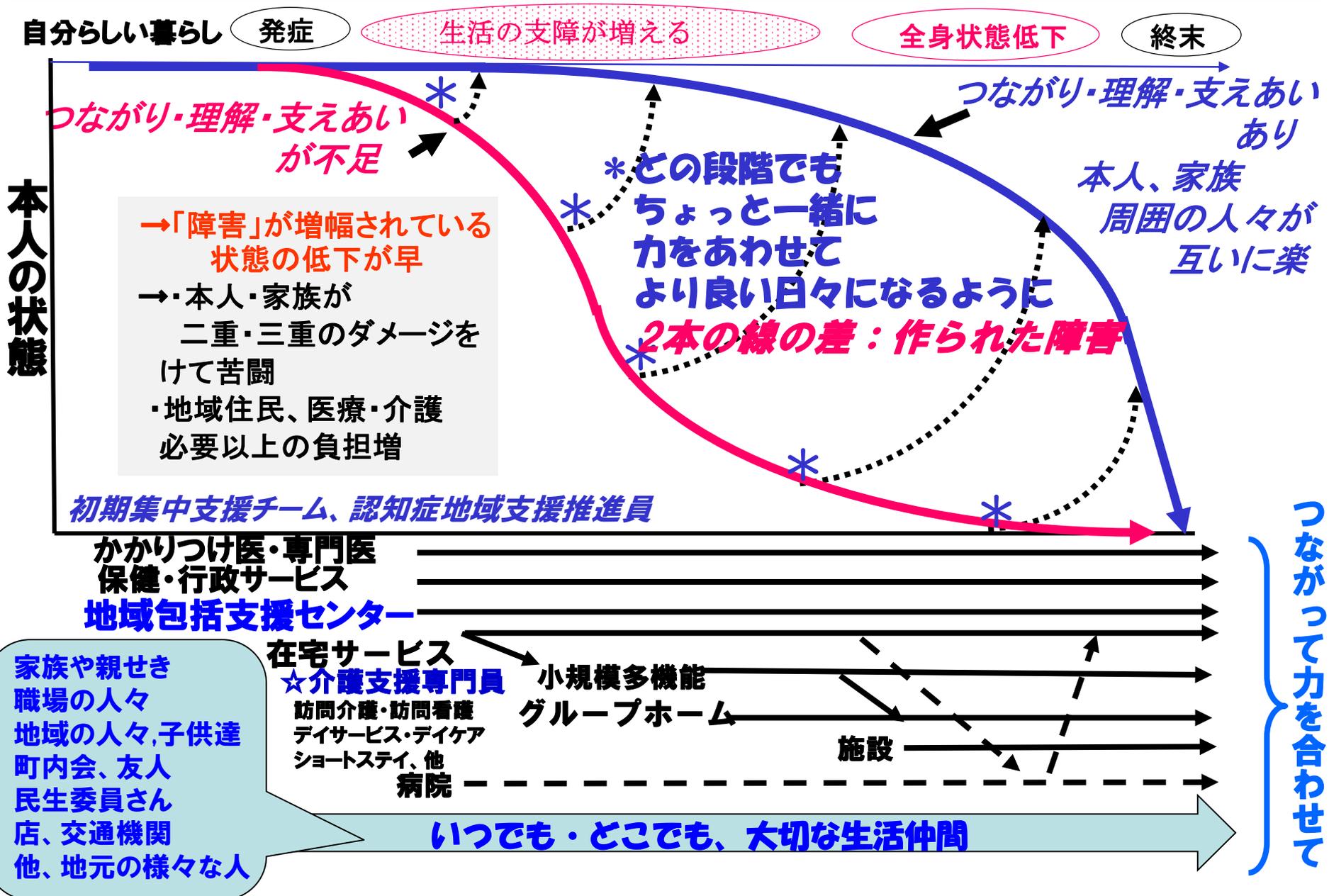
どちらからでも、誰からでも、声をかけあおう。

* 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

わがまちのみんなが、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きましょう	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

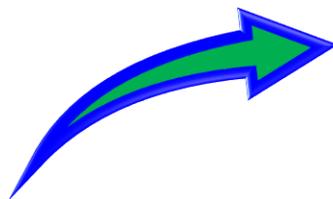
本日のサプライズ

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