

出前型地域住民向け介護予防教室と認知症カフェ・よろず相談所

東京都認知症介護指導者 桑田 直弥

キーワード: 地域支援 アウトリーチ

活動の概要(活動の主体:個人)

【活動目的】

職場周辺の地域住民に向け、孤立や閉じこもりを防ぎ、屋外に出る機会を作り、認知症の知識啓発や認知・身体機能の賦活、抑うつ防止のために意欲・発動性の賦活を行うため。また、地区内で支援のキーパーソンや他者とのつながり作りを助成し、地域住民が相互に助け合いのできる地域へ向けたエンパワメントを行うため。

【活動内容】

[1. 出前型地域住民向け介護予防教室]地域の区長、民生委員児童委員等と連携して、一般区民を対象とした、予約不要、無料開催、年齢制限なしの介護予防教室を開催。市内の各会館を借りて、各地区 3 か月に 1 回 2 時間の頻度で実施する。開催地区は 8 地区。参加人数は 1 回 10 名~40 名。具体的には、会館内にテーブルや椅子を配置し、転倒予防体操、集団アクティビティ、認知トレーニング、デュアルタスク(計算と足踏みなど)、認知症啓発講座などを実施した。

[2. 認知症カフェ・よろず相談所]地域の区長、民生委員児童委員等と連携して、一般区民や認知症を患う本人およびその家族を対象とした無料の認知症カフェを、月 1 回 13~17 時の頻度と時間で地区会館にて実施した。具体的には、会館内にテーブルや椅子を配置し、手作りのお菓子やコーヒーを持ち寄り、予約なし・年齢制限なしのオープン形式で実施した。

活動のきっかけ、背景(指導者としての立場で)

顔見知りの区長から指導者に向けた地域の相談事がきっかけとなった。大きく理由は以下の 3 点である。①地域での老人会や食事会などのイベントを開催しているが、老化や孤立化により年々参加者が減少している。②また、民生委員児童委員として、訪問活動を行っても閉鎖的な対応のため、活動が無為に終わる場面も多く、次の担い手が減っていること。③新聞の溜め込みやゴミ屋敷の一手手前の状態、認知症または認知機能低下が疑われる独居高齢者は明らかに増えているが、どのように対応して良いかが分からず、積極的な介入ができないまま、放置となることが多いこと。以上の問題は解決すべき課題であると認識しているが、地域の関係者だけでの解決は難しく、地域包括支援センター等の拠点も従来業務で手一杯であったことが背景として挙げられる。

活動の成果

介護予防教室は 8 地区において、3 か月に 1 回の活動頻度で年 4 回実施した。同意を得て各地区で 4 回とも参加した対象者は計 118 名であった。年齢は平均 81.58 才。女性は 72.5%(男性が 27.5%)。介入効果評価として、教室の 1 回目と 4 回目には、活動担当の指導者とは異なる評価担当者が対象者へ個別に認知機能評価を行った。介入前後の結果、対象者全体の平均として、MMSE は 21.6 点→23.1 点、FAB は 11.4 点→14.3 点、GDS は 7.9 点→5.3 点と認知機能や意欲・発動性の改善が示唆された。

認知症カフェ・よろず相談所では、行政の介入を拒否していた独居高齢者が「無料でコーヒーとお菓子を食べられるから」という理由で来て下さったり、「病院で鑑別診断を受けるのは嫌」と言う高齢者が「地元の会館だったら近いから」という理由で来て下さるなど、従来は介入困難であった高齢者が立ち寄ることができる地域のオアシスとして機能していることが示唆されると同時に、異なる地区の関係者が活動の合間、お互いの地区の境遇を意見交換し、地域運営や認知症支援の課題と向き合うことで、当事者グループにも似た機能も散見された。

今後の展望

2020 年度はコロナ禍により、従来のように会館を借りた形での集合実施は難渋した。地域の関係者とは Zoom を用いた WEB 会議にて情報交換や最新の情報共有を定期的実施した。また、地域支援として、政府の「新しい生活様式」に基づき、3 密を防ぐ形での代替手段として、IT 活用の支援に変換している過渡期でもある。スマートフォンの無料アプリ LINE を活用し、フレイル予防を目的に在宅で出来る運動を提供した。また、YouTube を活用し、認知症の知識啓発や在宅で出来る認知機能賦活プログラムの無料提供を行った。

こちらの事例報告は、「認知症介護指導者養成研修等のアウトカム評価に関する調査研究事業報告書(令和 2 年度老人保健健康増進等事業)」の巻末資料【認知症介護指導者の活動事例】からの抜粋です。