

# 認知症の人とともに築く 総活躍のまち”ごぼう”

2020年10月 第1回すいしんいんセッション  
認知症介護研究・研修東京センター



御坊市市民福祉部介護福祉課 谷口泰之



# 御坊市について

- 紀伊半島海岸部のほぼ中央部
- 総面積：43,91 km<sup>2</sup>
- 日高川を境に河北、中央、河南エリアに生活圏域
  - 河北：地元の方と移住の方が混在。
  - 中央：官公庁や商業施設が集中。
  - 河南：農業や漁業が盛ん。2世帯同居が多く残る
- 昼夜間人口比率：115%



令和2年3月31日現在

| 総人口                  | 65歳以上人口       | 高齢化率            | 日常生活圏域          | 認知症地域支援推進員 |
|----------------------|---------------|-----------------|-----------------|------------|
| 22,908人              | 7,272人        | 31.7%           | 6圏域             | 7人         |
| 要介護認定者数<br>(第1号被保険者) | 認知症日常生活自立度Ⅱ以上 | 第7期介護保険料<br>基準額 | 地域包括支援<br>センター数 |            |
| 1,847人               | 1,182人        | 6,520円          | 1 (直営)          |            |

配置先は

- ・直営包括
- ・在宅介護支援センター
- ・認知症デイ
- ・小規模多機能

認知症サポーターが  
たくさんいるまち？

認知症カフェが  
いっぱいあるまち？

# 認知症にやさしいまち

## って、どんなまち？

誰もが見守って  
くれるまち？

“ならない”予防を  
推進するまち？

# 御坊市の認知症施策への考え方

本人の声に耳を傾け、本人の視点に立ち、  
本人とともにこれからの暮らしを考える。  
その先に、認知症になっても自分らしく暮  
らせるまちをつくるのために、多くの仲間  
(本人含め) と地域づくりに取り組む。

**本人視点の重視**



# ごぼう総活躍のまちづくりプロジェクト

少子高齢化により人口減少が進む中、認知症の方や障害がある方でも、「総活躍分の1人」となれる社会を目指し、安心・安全に暮らせるまちづくりを5ヶ年計画で実施。（H28年度～）

## 企画課：プロジェクトの企画調整

### ○健康づくり

**健康福祉課**：生活習慣病予防、健康意識普及啓発、食育推進

### ○生きがいづくり

**商工振興課**：語り部育成

**社会福祉協議会**：シルバー人材センター機能強化

### ○地域づくり

**介護福祉課**：認知症地域支援を通じた活躍の場の創生

認知症になっても  
活躍できるまちって  
素敵やん！



# 1人の男性との関わりから 始まった地域の再生



# 地域の誰からも慕われていた、西山さん

魚を釣っては近所に配り、家から出て馴染みの喫茶店で地域の人と談笑。趣味もたくさん。そんな西山さんが、認知症になってから、地域の人たちと会うことも少なくなっていた。





# 西山さんとの関わりの中から 地域のつながりを取り戻したい



ごぼう総活躍のまちづくり  
プロジェクトVTR



# 西山さんの大事な畑を使わせていただく



大事に育てたサツマイモを近所の園児と収穫



バーベキューコーナーで焼き芋

西山さんが大事にしていた畑。

奥様から「私1人だと、この畑を維持できないからみんなで使ってください」と言っていたが、「**ドリーム農園**」と名付け、地域の人たちとともに野菜等をつくっている。



ドリーム農園動画



# 焼き芋で地域の人たちが集まる！



いい日いいひと時、みんな笑顔



子どもから高齢者までたくさん



学生が大活躍

※2019年11月開催



# 認知症の人の視点で 条例制定

# 市の責務と使命、そして理念を条例に

さまざまな場面で認知症の人たちが地域で活躍している。認知症にやさしいまちって何なのか？誰もがより良い暮らしができる地域をつくるという**市の責務と使命を表明するために条例をつくるう！**

**認知症の人の視点で、ともにつくる！**



# なぜ、条例が必要なのか？

施策の内容は変化していくけど、認知症の人の視点重視は変わってはならない。

そのための「**エンブレム**」のようなもの。

# ワーキングチーム結成

御坊市のような地方には、研究機関や学術機関などない。有識者会議なんてできないんじゃないか？  
でも、同じ思いの仲間がたくさんいる。認知症サポート医、医療機関、事業所、家族、そして本人。

**認知症にやさしいまちづくり条例(仮)**

**作成ワーキングチーム結成**



# ワーキング会議メンバー

- 市内在住の本人及び家族
- 若年性認知症の本人、パートナー
- 市内の認知症サポート医
- ケアマネジャー
- 認知症対応型デイ管理者
- 病院地域医療連携室相談員
- 総務課（法制担当）
- 企画課（総活躍のまちづくりP）
- 介護福祉課（認知症地域支援推進員）



私たちはJDWGの  
賛助会員です

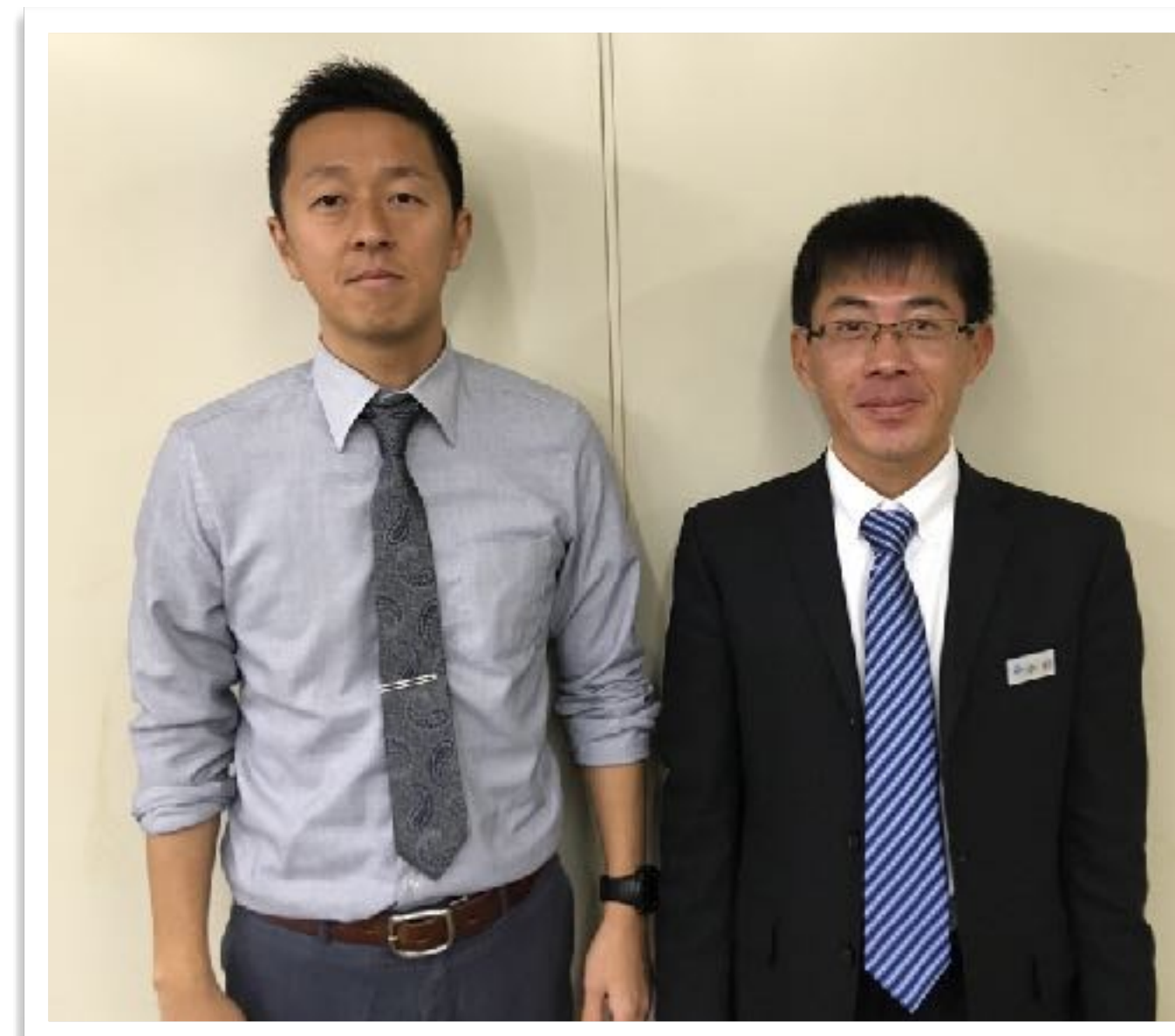
必要に応じて、日本認知症本人ワーキンググループ  
(JDWG)のメンバー等からのご参加・ご助言をいただき  
JDWGの「**認知症とともに生きる希望宣言**」も参考に



# 行政内部でも横断的な連携を

ワーキングチームのメンバーには、行政の立場として介護福祉課だけではなく、総活躍のまちづくりプロジェクトの**企画課**、条例の法制担当の**総務課**の職員にも参加要請。

形式的な人選（課長級等）じゃなく、実際の担当者を入れる！



企画課と総務課の強い味方！！

**部署・立場を超えての連携  
作成のプロセスを最初から共有**

本人の思い



認知症の人たちが思う  
「やさしい」は何なのか？

自分が失敗すると「認知症の人やから」「頭がおかしい」と思われる。

そう思われることが怖くて、失敗したことを隠したくなるんや。

失敗しないように努力してるんやけど、失敗しても気にせんでええ地域になってほしい。

だって、認知症じゃない人も失敗するんやから。

ワーキングチームメンバー御坊市在住 79歳男性



90歳を過ぎたからといって見捨てないで！

90年を生きてきた私だからこそできることってあると思うの。

みんな、私を楽しませようと思って色々してくれるけど、今まで、私のやりたいことを聞いてくれなかった。

そういうことを聞いてくれる、やらせてもらえる地域になってほしい。だって、みんな人生は一度きり。最期まで私の人生。後戻りはできないんだから。

若い人に伝えたいことがいっぱいあるけど、どうやって伝えていいかわからないの。それを一緒に考えてほしい。

だから、若い人ともっと話がしたいの！

御坊市在住 91歳女性



私は九十一才になるけれど  
今が一番充実している  
色々なことに興味があるし  
それを支えてくれる沢山の  
人がいる  
本当にありがたいと思う





NHK厚生文化事業団「認知症にやさしいまち大賞」  
受賞団体への表彰状を御坊市在住91歳の認知症の女性が筆耕

第一回

認知症にやさしいまち大賞

ごぼう総活躍のまちづくりプロジェクト

西山さんから始まった地域づくり

あなた方の活動は認知症七百万人時代を  
目前にした今 認知症とともに生きる  
当事者とすべての人達が自らの住む町で  
ともに安心してよりよく暮らしていくための  
先駆的な取り組みとして選考委員から  
高く評価されました  
取り組みがより発展し国内全体に  
広がっていく事を期待しここに表彰  
します

平成三十年二月十八日

NHK厚生文化事業団

理事長 鈴木賢一





## その他本人たちの声

- ・ **地域のために**できることはなんでもしたい。
- ・ 認知症になることは、**そんなに怖いことではない**。それを伝えたい。
- ・ 人間関係を大事に、お互いに助け合って。でも、常に周りに人がいると疲れるので**干渉しすぎ**（**過剰な介護**）**ない**でほしい。
- ・ 歳を取ったら**好きなように**させてもらえる条例をつくってほしい。
- ・ デイサービスで**お風呂入らないという選択肢**を**選べる**ようにしてくれ。お風呂に入って亡くなる人いても、入らずに亡くなる人はおらんやろ？

# 買い物での本人の気持ち

毎日買い物に行っているが、いつもお札で支払い。  
自宅には小銭がいっぱい。

みんなこれでいいというわけではない

レジで小銭を使えるように店員が配慮するほうがいい？  
「スローレジ」の設置??

本人は・・・

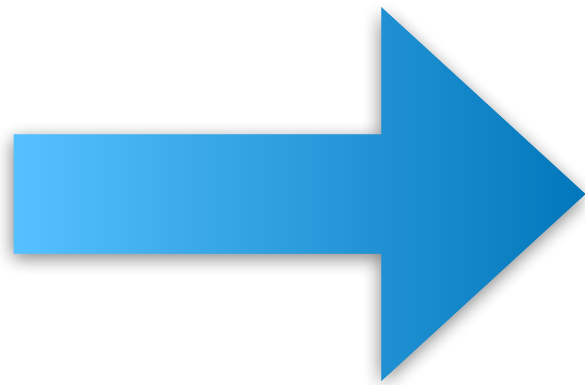
「後ろの人に迷惑かけるから」

「(レジ等) そんなことされたら恥ずかしいよ」





小銭がいっぱい  
ということが  
悪いことなの？



宅配弁当利用時に、小銭で支払い  
本人：小銭を消費      宅配業者：お釣りの用意不要

課題として捉えるのではなく・・・  
自宅に小銭がたくさんあることが強みになる！



# セルフレジに慣れておく「**備え**」も！

※実際の本人の工夫



## 本人の言葉

小銭が貯まったら、セルフレジ行くよ。  
小銭投入口に一気に小銭入れるだけさ。  
そうすれば、自分で小銭数えられなくてもレジが勝手に計算してくれるからね。



# 条例の理念

市、市民、事業者及び関係機関は、次に掲げる基本理念に基づき、認知症の人が暮らしやすいまちづくりを推進するものとする。

## ①自分らしく

認知症になってからも希望と尊厳を保持し、自分らしい暮らしができること。

## ②いつまでも挑戦

認知症の人がその意思によりできることを安心して安全に行え、いつまでも新たなことに挑戦できること。

## ③それぞれが活躍

認知症の有無にかかわらず、全ての市民が暮らしやすいまちとなるためにそれぞれが活躍できること。

# 市の責務

市は基本理念にのっとり、市民、事業者及び関係機関と連携して、認知症の人が希望を持って暮らし続けることができるよう、**認知症の人の声に耳を傾け**、認知症の人とともにより良いまちづくりを**不断に目指す**。



# 認知症の人の役割

## 条例に「認知症の人の役割」を明記

- 認知症の人は、暮らしやすいまちを築くために、**自らの希望、思い及び気づいたことを身近な人、市、関係機関等に発信する**ものとする。
- 認知症の人は、地域の一員として、**自らの意思により社会参加及び社会参画**するものとする。

「私たちが、言っているんだね。なんか、色々やりたいことが出てくるよ！」

認知症施策推進のための協議体に**認知症の人の参加**を位置づけ。

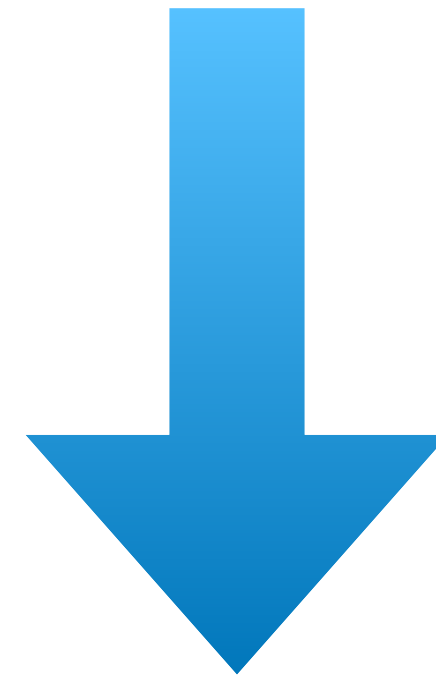


# 事業者の役割

- 事業者は、認知症の人が安心して自らの意思や力に応じて**働くことができるよう**、その人の特性に応じた配慮を行うよう努めるものとする。
- 事業者は、認知症とともに暮らしていくことに関する知識や対応力を深めるため、**従業員に対し必要な教育を実施**するよう努めるものとする。
- 事業者は、認知症の人が**暮らしにかかわる必要なサービスや支援を安心して利用できるよう環境の整備に努める**ものとする。



# 認知症にやさしいまちづくり条例



やさしいって言われると、自分たちは支援される、  
守ってもらおう立場だと感じる。

# 認知症の人とともに築く総活躍のまち条例



認知症の人の役割  
事業者の役割って  
どんなことなの？

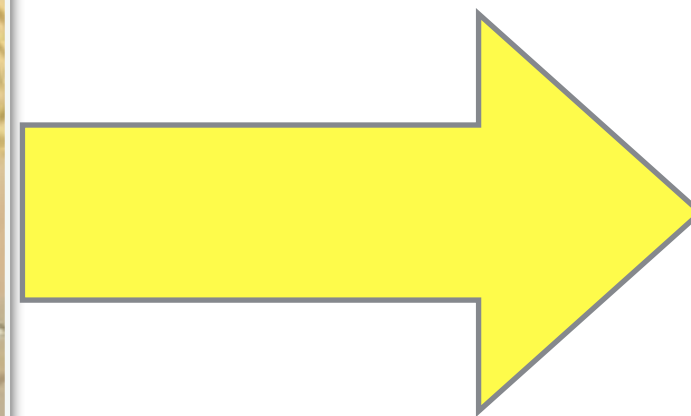


# 本人たちの「活躍」

専門職も地域の人と一緒に総活躍！



ノベルティ作製で活躍



もっと  
役に立ちたい！



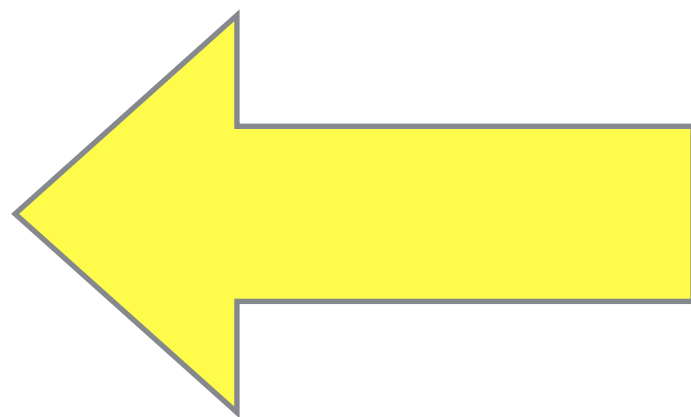
スターチス収穫で活躍



花束作製で活躍



JA青年部に花束を寄贈





# ごぼうホッとサロン

スーパー銭湯の事業者とともに本人が交流できる場を



みんなで食事しながら語り合う



職員も入浴、風呂上がりのひととき



風呂上がりの一杯



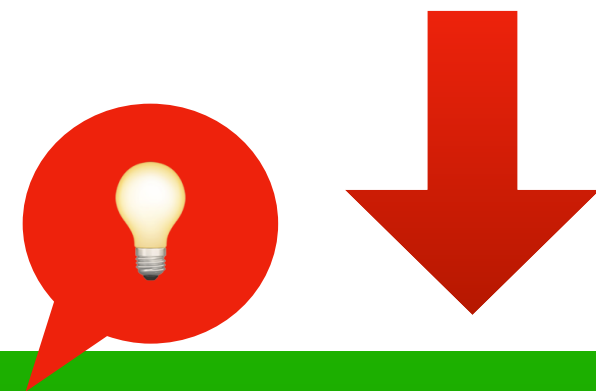
ひ孫と参加し、ゴロ寝



# 本人が気づき、そして活躍！

## ●本人が銭湯で

「シャンプーとか石鹸(ボディソープ)とか、どれがどれなのかわからへん。もっとわかりやすく”頭”、”体”、  
みたいに書いてくれたら、間違わへんと思うよ」



その声を聞いた市職員が銭湯に伝える

## ●銭湯側

「実は、スタッフ間でも、お客様が容器を間違っているのを見て何か解決策がないのかと話していたのです。貴重なご意見ありがとうございます！」



目を凝らしてよく見ないと間違ってしまう





子どもから大人までわかりやすく！



スーパー銭湯動画

間違う人が激減！

認知症の人の視点から、**ユニバーサルデザイン**に！

©御坊市



郵便局に行こうと思って道に迷っている人が・・・  
「いつもと違う道から来てしまって、わからへん」





いつもの道から見ると郵便局がある！





迷った日は、こちらから見ていた・・・





# 何でいつも行く郵便局がわからなかったのか？



「こうなればいいな！」

本人の声から、住みやすい地域を考える



# 市内の郵便局長と意見交換

市内の郵便局と「高齢者等の見守り協力に関する協定」を締結していることもあり、懇談会の際に今回の事例を本人視点からの動画を見ていただきながら紹介。



## 郵便局側

確かにこれはわかりにくい。認知症の方だけじゃなくて、ドライバーにもテマークあるとわかりやすいね。持ち帰って検討します！



# テマーク実現に向けて

## 局長から嬉しいお知らせが！

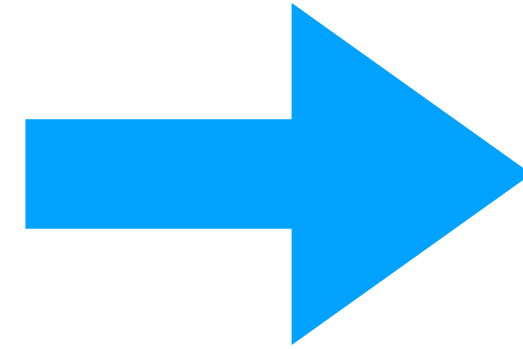
「早速、局内で共有しました。  
必要性が認められて、現在予算  
要求中です。エンブレムタイプ  
か、壁にペイントするか等を検  
討して、**近いうちに実現したい**  
と思います！」



この手書き案が実現！？



実現しちゃいました！！





後日、郵便局の人たちに聞いた話ですが・・・

**あの本人視点の動画が  
我々にとって気づくきっかけだった！**

当事者の声を聞かなければ  
わからなかった



郵便局動画



# バリアフリーもユニバーサルデザインも 気がつけばいつの間にか街にあるもの



街の変化に意外と気づかない??

少しずつ、安心して暮らせる街になれば・・・



# みなさまへ

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを、**自分ごと**として考えてみましょう。でも、**自分ごとって何??**  
認知症になったら・・・というより、自分がこれから、住み慣れたまちでどういう暮らしを送っていききたいか。  
そのために、**ひと足先に認知症になった方々の声を聴く。**

for??

with!!

「認知症の**人**に」ではなく、「認知症の**人**と」何ができるか。  
まずは1人でいいから、その人から始まる繋がりを大事に。

仲間とともに、認知症になっても、希望を持ち、誰もが活躍できる地域をつくっていきましょう！



取り組み等について  
お気軽にお問い合わせください。

連絡先

電話 0738-23-5851

メール [y-26217@city.gobo.lg.jp](mailto:y-26217@city.gobo.lg.jp)

御坊市市民福祉部介護福祉課 谷口 泰之