

住み慣れた地域でいきいきと まち 暮らせる鳥取市を目指して



鳥取県鳥取市認知症地域支援推進員 金谷佳寿子
(社会福祉法人地域でくらす会いくのさん家)

鳥取県の位置とアクセス

東京 ⇄ 鳥取・米子 (ANA)
約75分



大阪 ⇄ 鳥取 (スーパーはくと)
約2時間30分



鳥取と言えば……



鳥取市の現状 (平成30年3月31日現在)

面積 76,531km²
人口 188,286人
内65歳以上人口 52,975人
高齢化率 28.1%
要介護認定者数 10,249人
要介護認定率 19.3%
若年認知症(40~64歳) 90人
日常生活圏域数 18圏域
地域包括支援センター数 5か所
認知症地域支援推進員数 2名



SUGO!USAGI

鳥取市の認知症施策

第7期 鳥取市介護保険事業計画・高齢者福祉計画

《基本理念》 住み慣れた地域でいきいきと暮らせるまちづくり

《基本目標》 地域共生社会の実現に向けて地域包括ケアシステムの充実を目指す



施策の目標

- (1) 健康でいきいきとした生活の実現
- (2) 安心して暮らし続けるための環境づくり**
- (3) 安定した暮らしの場の確保

認知症施策の推進

- 1・認知症への理解を深め、地域で見守り・支え合う体制づくり
- 2・居場所づくりや介護者支援の充実
- 3・早期診断・早期対応に向けた体制の充実
- 4・若年性認知症の支援

認知症地域支援推進員の役割

- 1・本人、家族のための**相談支援**
- 2・各地域包括支援センター 5 圏域での**認知症カフェ**の開催
- 3・認知症ケアの**普及、啓発**
- 4・専門職と住民をつなぐ**ネットワーク**づくり

鳥取市、地域包括支援センターと協働



認知症カフェの取組みの経緯

平成27年7月

社会福祉法人地域でくらす会いくのさん家が鳥取市認知症地域支援推進員設置事業を受託。

平成27年8月

平成27年度第2回認知症地域支援推進員研修に参加

・・・認知症カフェをどうやって開催していくか？

そもそも、認知症地域支援推進員として、何をすれば成功になるのか？

認知症のスペシャリストでもない私に、相談支援が出来るのか？

といあえず！！

地域包括支援センターと、 認知症カフェをやってみよう！！

- 3つの地域包括支援センターの圏域で、それぞれ月1回開催に向けて、関係者で話し合いをする。

デイサービスとの違いは何？ サロンとの違いは何？ カフェって珈琲を飲む場所でしょ？！

→ 勉強会を開催、介護支援専門員連絡会で協力を呼びかける

- 個別で相談のあったAさん、Bさん、Cさんをカフェに呼んでみよう。

色々な相談がつながる・・・初めての介護に悩むAさんには長年介護しているBさん、

Bさんには、同じ思いで介護をしているCさんやキャラバンメイト

→認知症カフェで偶然に出会って、補いあえる関係

相談にのってもらいたい、誰かの役に立てたい　そこに専門職がいる



認知症カフェでは・・・

COMMON
泉の庭
が気

毎日の介護
で身体がく
たくた・・・

次につながる
ヒントが
沢山！！！！

最後まで妻の
面倒はわしが
みないと・・・

毎日の靴
立や評
が一番
る・・・

暮らし
手が
寂

介護保険サー
ビス、どう
やって利用し
たらいいか分
からない。



事例① ～庭掃除～





ご苦労さん会



事例②～調理実習～



日時:平成29年5月29日(月)
10:00～13:00
場所:COMMON 吉方温泉
参加費:500円
持ち物:**エフロン**とあまっている**野菜**
などがあればご持参下さい。

～男性介護者の会～
 **調理実習**

初めての方も大歓迎!
男どうしてワイワイやりましょいな!!

メニューは決めず
冷蔵庫の残り物で
ちゃちゃっと作るで～

(お問合せ先)
COMMON吉方温泉
☎0857-30-7881
担当:金谷・阪本



つながるカフェでは誰もが 自分の得意を活かした主役になる！！



庭の草刈り



男子会



マジックショー



イラスト入りの名札作成



健康法の伝授（顔のマッサージ、嚥下体操）

事例③地域のつながりへ



認知症カフェでの妻の一言

プールでひと泳ぎ・・・

なかなか更衣室から夫が出てこないから、男性更衣室をのぞいてみるとロッカーの使い方が分からず、戸惑っている夫。

仕方なく男性更衣室に入り介助をしたけれど、とても困った。

あれからプールに行こうと言わなくなった。

本当は山登りも好きだけど、行かなくなってしまった。

施設研修で認知症サポーター養成講座を開催

グループワークでは・・・

- ・更衣室に写真付きの手順書を貼ったり、目印をつける
- ・認知症の人だけではなく、全ての方が利用しやすくなるように、見守りや声かけを増やしたい
- ・多目的トイレを、家族更衣室として使ってもらう
- ・他の利用者さんにも、困った人を見かけたら、スタッフに声をかけてもらうように

事例④ 共に歩む

鳥取県鳥取市にある山 標高263m



石井さんと

久松山に登ろう！



日時：5月12日(土)

9:00～12:00

【タイムスケジュール】

9:00 鳥取県立博物館前 集合

登山開始!!

頂上で歌の合唱～♪♪

11:00 下山予定



○各自、水分、タオル、帽子を持参してください。

○下山後時間がある方は、博物館内のカフェ・ダール・ミュージアムで、

お茶をしながら、ちょこっと話しましょう。

○参加申し込み 電話 080-2906-8461

認知症地域支援推進員 金谷まで気軽にお問合せ下さいませ。



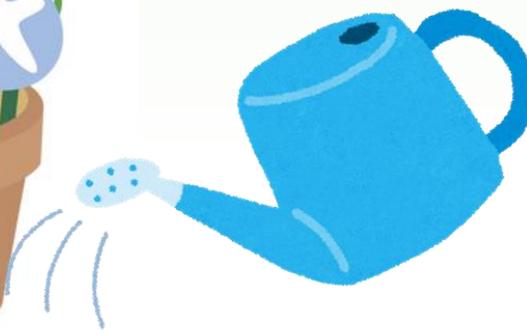
認知症カフェの役割

★
趣味・楽しみ

★
生きがい

★
地域との関係性
役割

★
仲間



仲間と地域へ！

- 出前講座
- 認知症予防教室
- 認知症サポーター養成講座



※地域包括支援センターと協働で企画、立案を行う

行政のみでなく、小規模などの他の介護保険事業所と一緒に行動

書面のやりとりじゃなくて、気の合う仲間とざっくばらんに話せる

→**効果的にネットワークが作れる**



● 苦慮したところ

- ・認知症カフェの周知
→カフェの良さをどうやったら分かってもらえるのか。
- ・目的の明確化
→回を重ねると、目的を見失ってしまうことも……
- ・認知症カフェに来られなくなった方へのフォロー
→キーパーソンはやっぱり地域包括支援センター

● 工夫したところ

- ・1人の支援を丁寧に、じっくり関わり、仲間を増やす
- ・広報（チラシ作成、新聞、ラジオ、市報、ケーブルテレビなど）
- ・鳥取市認知症カフェ連絡会設立（年2回程度開催）
- ・認知症カフェ運営の手引き作成
- ・認知症カフェ運営事業費補助金制度の創設 → 施策につながった

● オレンジカフェの成果

- 相談支援の場として、有効活用

介護保険サービスの利用や受診につながった

参加者同士が見守りを行い、不安な時に声をかけてくれるようになった

地域の方が、認知症の人とうまく付き合ってくれるようになった

「将来自分が認知症になっても、認知症カフェがあると安心して」

- 新たな関係性の構築

介護者同士のつながり（男性介護者の会、若年性認知症の母を介護する娘の会）

民生委員や地域のサロンのお世話係さん、キャラバンメイトとの連携

「鳥取東部認知症を語る会」を有志で設立

同じ思いの仲間が増えた→出来ることも多くなった

- つながる

カフェで困っていることを気軽に話せ、**新たな取り組みに繋がる**ことが増えた

現在の認知症カフェ

- 鳥取市内の地域包括支援センター 5 圏域に1か所ずつの設置を目指して、平成27年9月から、包括支援センター保健師と協働で企画
現在鳥取市内で 8 か所
- 平成27年9月～平成30年 3 月末の参加延べ人数 3,509人
- 1 回の参加人数は 1 0 ～ 3 0 人
- 参加者の口コミで広がっている
「カフェに行ってみると、何とかなるかもよ。」



名称 (連絡先)	場 所	日 時	参加費等
つながるカフェ 0857-30-7881 担当: 金谷・阪本	吉方温泉一丁目 252 番地 1 COMMON 吉方温泉	第3水曜日 11 時 ~ 14 時	500 円 (昼食代)
なかよしカフェ 080-1929-5479 担当: 本城	吉方温泉一丁目 252 番地 1 COMMON 吉方温泉	第4土曜日 (奇数月のみ) 13 時 ~ 16 時	250 円 (飲み物、菓子代)
認知症予防カフェこやま 0857-32-2727 鳥取こやま地域包括支援センター	湖山町西一丁目 512 番地 学習・交流センター鳥取	第3金曜日 10 時 ~ 11 時半	100 円 (飲み物代)
オレンジカフェめくむ 090-4653-6022 担当: 宮城	桜谷 25 番地 5	第3土曜日 13 時 ~ 16 時	250 円 (飲み物、菓子代)
オレンジカフェあおや 0857-85-0117 社会福祉法人青谷福祉会 特別養護老人ホームなりすな 担当: 清水	青谷町善田 27 番地 1 なりすな地域交流館	第4木曜日 9 時半 ~ 11 時半	200 円 (飲み物、菓子代) ※上記プラス昼食代 400 円 (予約済) の時あり
まち 鹿野カフェ 0857-82-6571 鳥取西地域包括支援センター 0857-84-3700 老人保健施設ル・サンテリアン鹿野 担当: 山根	鹿野町鹿野 1517 番地 鹿野地区保健センター	第4火曜日 10 時 ~ 11 時半	200 円程度 (飲み物、菓子等 希望者のみ)
のんびりカフェ 0858-87-3000 小規模多機能型居宅介護事業所なでしこ 担当: 竹本	用瀬町古用瀬 473 番地 3 なでしこ地域交流ハウス	第1火曜日 11 時 ~ 14 時	500 円 (昼食代)
なぎさカフェ 0857-82-6571 鳥取西地域包括支援センター 0857-82-3971 社会福祉法人あすなろ会 気高あすなろ 担当: 田中	気高町八幡 268 番地 気高あすなろ地域交流センター	第2火曜日 14 時 ~ 15 時半	200 円 (飲み物、菓子代)



H29.8 現在

課題

- 認知症カフェは一つのツールであり、開催することが目標にならないように

認知症にならないように学ぶ場ではなく、認知症になっても参加し続ける事が出来る関係性をつくること

- 地域の住民がそれぞれ、自分に合った居場所に行くことが出来る困った時に、地域で支えていける関係作りが必要

- 認知症カフェでの交流を通して、推進員活動の見直しを！

地域の実情を受け止めること、固定観念にとらわれないこと、任せること

今後の活動、取組みの方向性

- 認知症カフェ＝認知症になっても、ここに来たら大丈夫と思える場所

地域の社会資源の中の一つとして浸透するように、焦らない事。

- 一人の支援を大切に

まちづくりをするのは私ではなく、鳥取市にいらしている市民ひとりひとり

一人の「困った」を、自分のこととして考えるきっかけを作り、一緒に考えること

- 認知症本人の思いを聞く、そして一緒に考える

本人ミーティングの開催、継続

これから認知症地域支援推進員として 活動されるみなさまへ

- 自分の得意を活かす
- 「何かしなくちゃ」→「一緒に何が出来るか」
- じっくりと腰をすえて、一人の支援を丁寧に
- 周りの人をどんどん巻き込んで、仲間を増やす
→ 自然とネットワークが広がる
- いいと思ったら声を出してみる



タイタンビカスの花

来年の夏、大輪の花を咲かせ、カフェの看板とになりますように。

この花を見る為に、たくさんの人が訪れ、

そして、この場所から、つながりが広がっていきますように。

認知症になっても

大丈夫と思えるような

安心できる居場所が

鳥取市にはたくさんあります。





ご清聴ありがとうございました。