

# 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

～認知症カフェから始まるまちづくり～



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



鳥取と言えば……



# 1・鳥取市の現状 (平成31年3月31日現在)

面積 76,531km<sup>2</sup>  
人口 186,970人  
内65歳以上人口 53,737人  
高齢化率 28.7%  
要介護認定者数 10,427人  
要介護認定率 19.4%  
若年認知症(40~64歳) 107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**、認知症への理解を深めるための**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

★鳥取市の本人と一緒にいう



## 2・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など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さんやキャラバン・メイト

Cさんには、何でも相談できる保健師やケアマネジャーを紹介してみよう

→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  
吉方温泉の庭  
の草が気にな  
るなー



何でも話せ  
るって、意  
外と出来な  
いのよね。

妻の下着や化  
粧品、どこで  
買えばいいか  
な？

毎日の献  
立や調理  
が一番困  
る・・・



一人暮らし  
で話相手が  
いなくて寂  
しいな。

家族から一人  
で外出したら  
ダメって言わ  
れるのよ。



次につながる  
ヒントが  
沢山！！！！

# 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  
妻を介護する男性介護者の会



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。



## 事例⑤ やりたい事をみんなで応援する場所へ

- ・旅行に行きたいからリハビリがんばるよ。
- ・高校、社会人と続けてきた野球をもう一度したいな。
- ・みんなのうたに合わせて、僕が指揮者をして、どこかで発表したいな。
- ・壇上でみんなの前で熱唱したいな。
- ・編み物をみんなに教えたいな。
- ・認知症の先輩として、工夫していることを若い人に伝えたいな。
- ・「私認知症です」「あら私もよ。そんなの普通じゃない」という町にしたいな。

じゃあ、どうする？  
みんなで考えたらなん  
とかなるよね。



# 認知症カフェの役割



# 仲間と地域へ！

- 公民館やサロンの出前講座
- 認知症勉強会
- 認知症サポーター養成講座
- ラン伴 など

**本人との出会いが、  
専門職としての考え方にも変化が！！  
私たちも一緒に成長できる！！**



## ● 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
- ・専門職という型にはまった考え方が、本人の力を奪ってしまうことも……  
→本人ととことん、話をする大切さ

## ● 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、そのうち1回は公開講座）
- ・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

## ● 認知症カフェの成果

- 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安心」**

- 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

カフェでやりたいこと、夢や希望を話し、**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31年3月末の参加延べ人数 5,748人
- 1回の参加人数は10～30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。」

「つながるカフェがまた何か始めるらしいよ！」



## 鳥取市のオレンジカフェ一覧

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)の場あり
まね 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・サンテリオン鹿野 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)

場所や時間に変更になることがありますので、事前にお問い合わせください。

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

- 認知症カフェはゴールではなく、出発点！！

認知症の本人が未来を語り、これからの鳥取市を作っていく場所。

- 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  
「多分こういうことかな」で進めずに、とことん話合うこと

# 3・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  
＝これからの夢や希望を話せる場所

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、一緒に行動してみる

- 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



# 本人ミーティング

開催頻度：2か月に1回実施（ミーティング1時間、ランチタイム1時間）

ミーティングがない月は、反省会と次回の打ち合わせを行う

運営委員：本人、行政、疾患センター、若年認知症サポートセンター、  
認知症地域支援推進員

日時や場所を決めるのはもちろん、会の企画、運営も行う

**本人：これから認知症になるかもしれない人のために、何ができるか??**

**行政：研修会やフォーラムなど、行政主体で企画していたことにも本人の意見を！！**



# おれんじドアとっとり

対象者：認知症と診断を受けた本人や、「認知症かな」と気になっている人など

内 容：認知症当事者によるピアカウンセリング 事前予約制

目 的：●早い段階で仲間に出会い、本人にとって良い情報を知ることができる

●認知症と共に、新たな暮らしをスタート出来る入り口となる

●認知症地域支援推進員設置事業で実施、認知症疾患医療センターと協働で行い、本人にとって、必要なつながりをサポートする

# みんなで考えた愛着たっぷりのパンフレット



## おれんじドアとっとり

～認知症の当事者によるピアカウンセリング～

おれんじドアとは、認知症の当事者同士の出会いを大切に、本人にとって良い情報を伝えあい、認知症と共に新たな暮らしをスタートできる入り口となる場所です。認知症になってからも、諦めることなく自分らしい暮らしを実現していけるように、早い段階で仲間と出会い、共に歩んでいきましょう。

- 日 時 毎月第4木曜日  
13:30～15:30
- 場 所 渡辺病院3階ソーシャルクラブ室  
(鳥取市東町三丁目307)

※個別でゆっくりとお話ができるように、予約制としています。  
利用に費用はかかりません。

問い合わせ先  
鳥取市認知症地域支援推進員  
(鳥取市吉方温泉1丁目252番地1 COMMON吉方温泉内)  
☎0857-30-7881



## 本人同士が出会い、一緒に話ろう！

認知症になると暮らしにくさや悩みもありますが、一緒に話し合う中で、いろんなヒントが見つかります。自分たちのため、そして、暮らしやすい町にしていくために、思っていること、やってみたいことを話し合うために、本人ミーティングを開催しています。

Q 認知症になったらやっぱり大変？  
A いえいえ、希望を持って暮らせる方法があります

Q 認知症になっても趣味は続けられる？  
A 一人では不安でも、仲間がいると安心してチャレンジできます

開催頻度 : 2ヶ月に1回 偶数月 1～2時間程度  
場 所 : 鳥取市内

本人ミーティングとは、認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自分の体験や希望、必要としていることを話し、自分たちのこれからのより良い暮らし、くらしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。  
日時や場所は、その都度参加者みんなで決めていきます。参加をご希望の方や詳細を知りたい方は、下記へご連絡ください。 ※希望者で昼食会（自費）も行っています。  
鳥取県庁 長寿社会課 認知症担当 電話：0857-26-7177

みなさんのご参加をお待ちしています！

# 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、どうやったら出来るか」
- じっくりと腰をすえて、一人の暮らしを真剣に考える
- 周りの人をどんどん巻き込んで、仲間を増やす
- 失敗？！ いやいや、より良いものが出来る過程です！！
- いいと思ったら声を出してみる、やりたい事が出来たら一緒にしてくれる仲間を探す



# タイタンビカスの花

おれんじカフェに来て、世界が広がったみたい。

来年の夏も、大輪の花を咲かせ、カフェの看板となりますように。

この花を見る為に、たくさんの方が訪れ、

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。

**Kさんご夫婦のことばより**





ご清聴ありがとうございました。