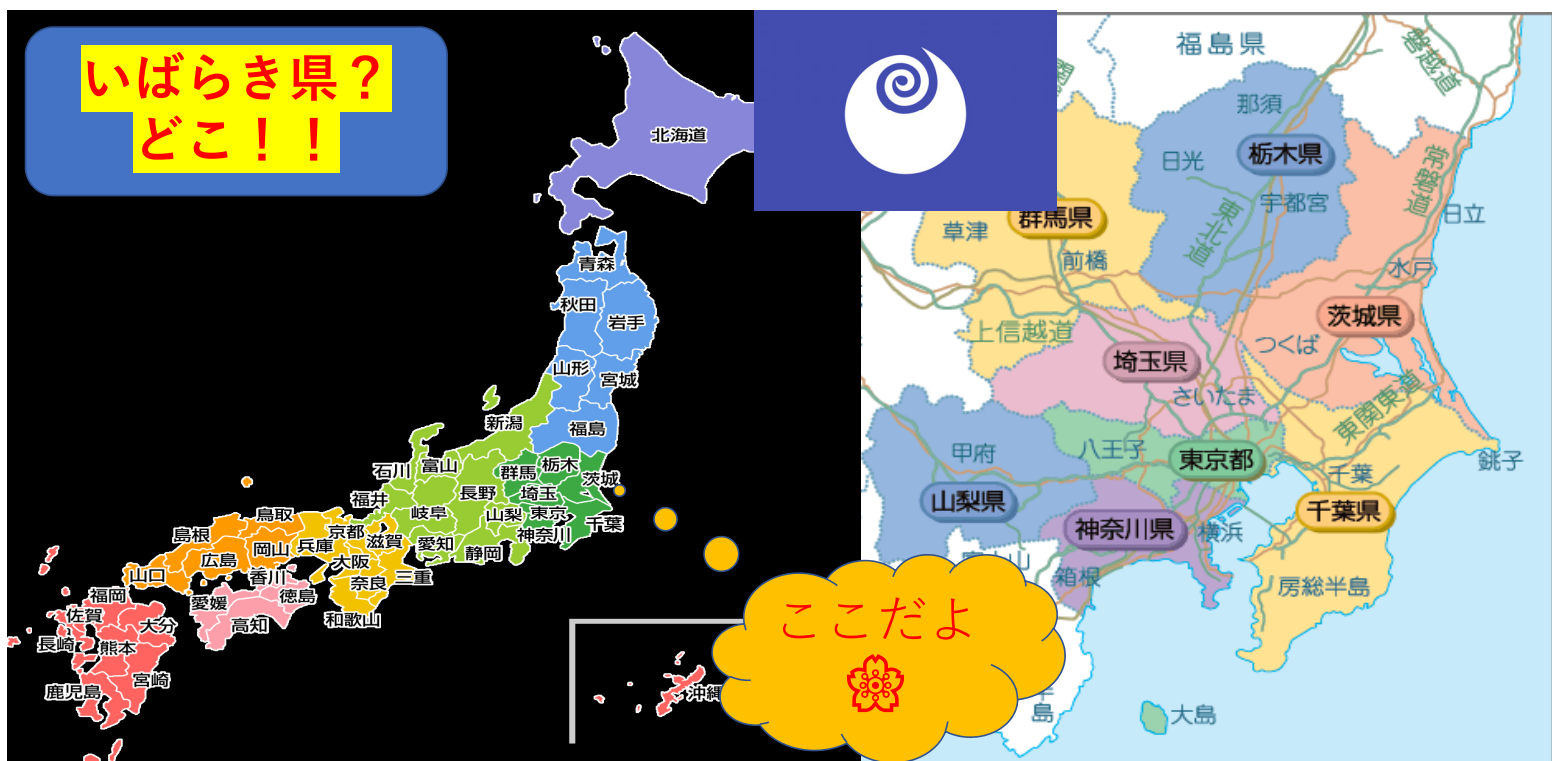


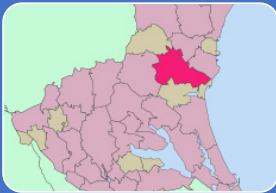
地道な認知症カフェから3年 ～カフェ通して見えてきた仲間感～



茨城県水戸市
西部高齢者支援センター
石橋 さつき

いばらき県？
どこ！！



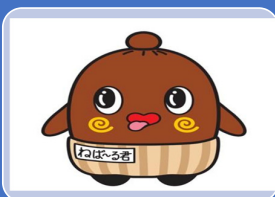


水戸市総面積217.32 K m²（全国で24番目の広さ）
気候特徴・・・平均気温13.9度 冬は少し寒さが厳しいが平均的に穏やかな気候…天災が少ない



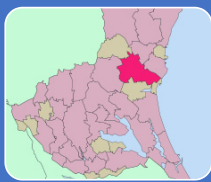
水戸市は茨城県の**県庁所在地**

東京から100 K J R 常磐線 常磐道 国道6号



東・・・大洗海岸
南・・・関東平野

西・・・筑波山 日光連山 笠間市
北・・・八溝山 阿武隈山々



人口 271,745人

65歳以上の人口 70,759人



世帯数 125,466世帯

高齢化率 26.04%



高齢者単身世帯 20.029世帯

平成31年4月1日現在

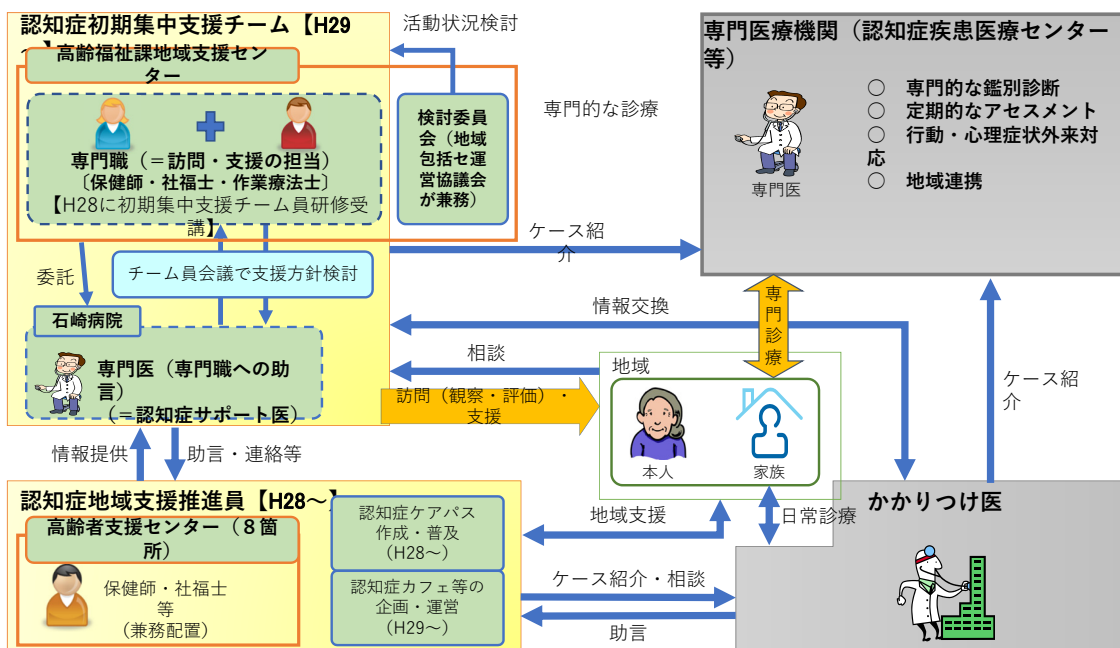
水戸市における認知症総合支援事業について

認知症初期集中支援チーム

認知症サポート医の指導・助言のもと、複数の専門職が認知症者（疑いを含む）を訪問し、観察・評価・家族支援等の初期支援を包括的・

認知症地域支援推進員

認知症の人に対して状態に応じた適切なサービスが提供されるよう、関係者との連携を図るための取組みとして、認知症ケアパスの作成・普及に主導的役割を担ったり、必要に応じて、認知症の人の家族に対する支援として「認知症カフェ」等の企画・調整を行う。



水戸市認知症施策の総合的推進

認知症高齢者等にやさしい地域づくりの推進



具体的施策 1
認知症への理解の促進

具体的施策 2
容態に応じた医療・
介護の提供

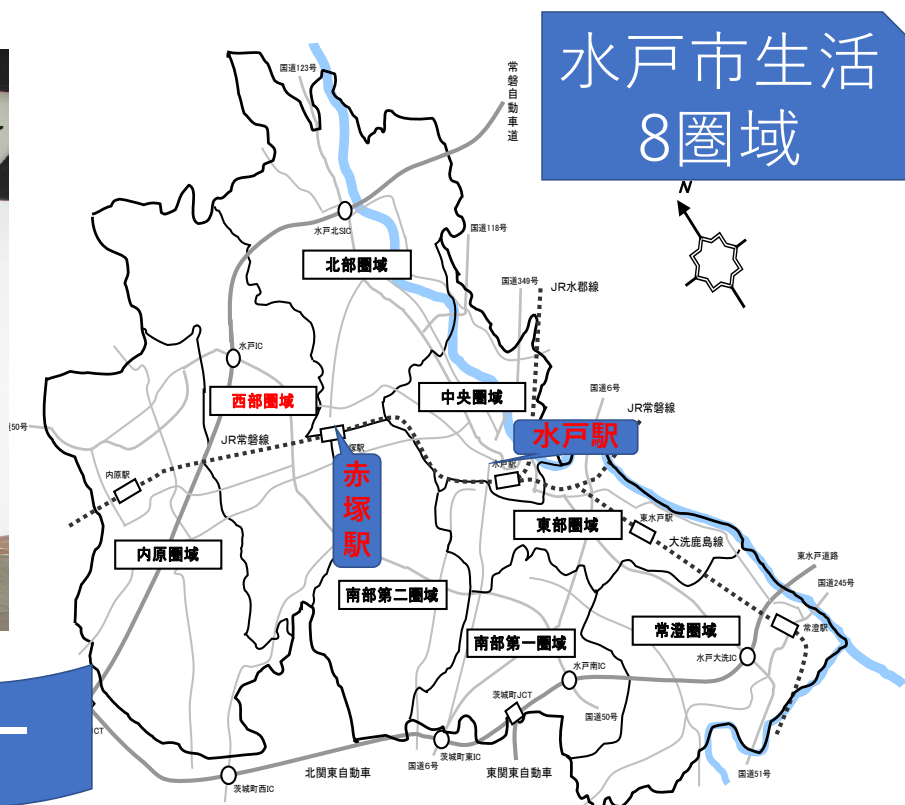
具体的施策 3
若年性認知症への
支援の充実

具体的施策 4
認知症の人の介護者へ
の支援の充実

具体的施策 5
認知症の人やその家族
の視点に立った施策の
促進



西部高齢者支援センター





包括支援センター 基幹型1カ所

直営高齢者支援センター 1カ所

委託型 高齢者支援センター 7カ所 (平成27年)

生活圏域 8圏域



水戸市高齢者支援センター主催 認知症カフェ 12カ所

西部高齢者支援センター運営 3カ所 (2019年度)



認知症地域支援推進委員配置 8名

認知症地域支援推進委員受講修了者 延べ36 名

現在活動数 26名 (2019年4/1現在)

毎月一回 行政と一緒に推進員の会議を行っています



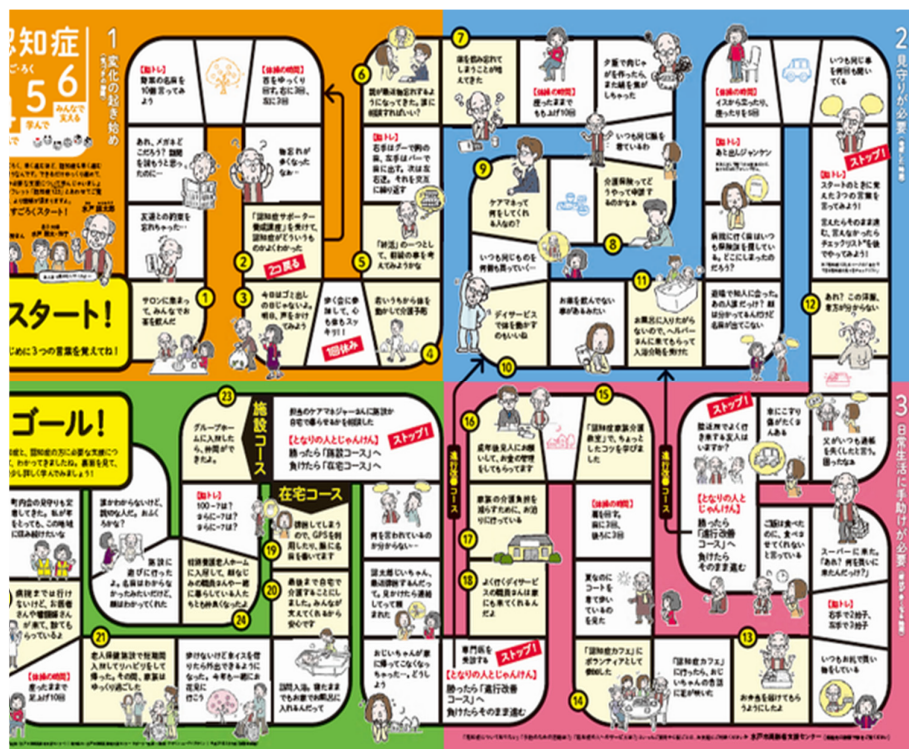
認知症地域支援推進委員会議

水戸市の認知症ケアパス

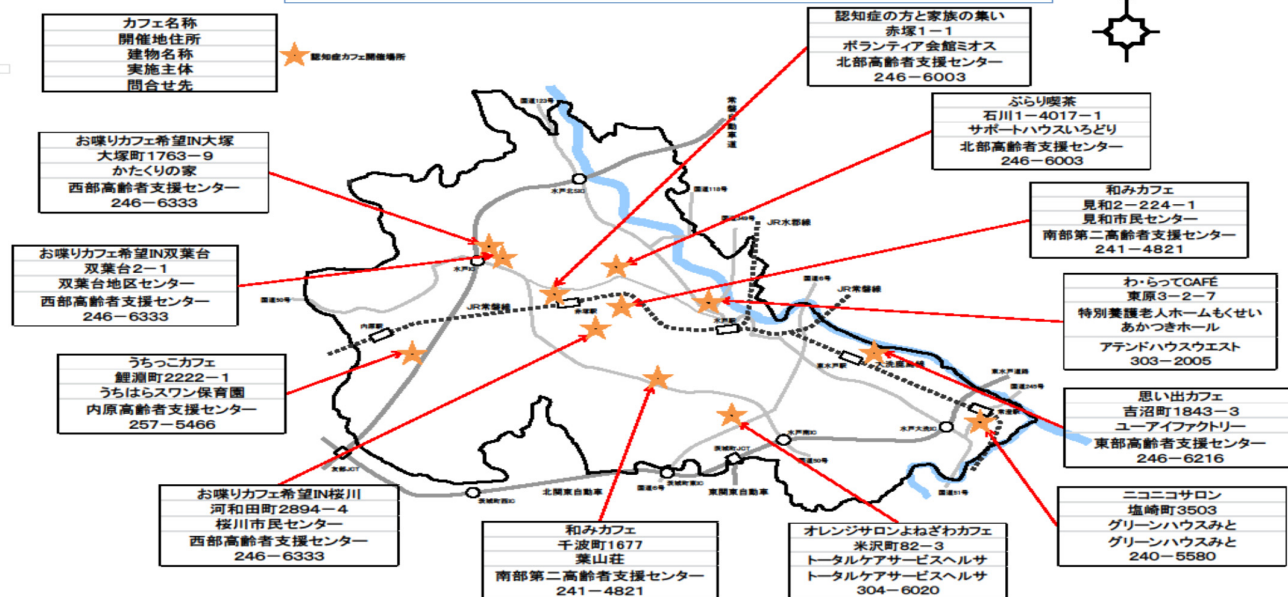
認知症を知るための 最初の一步



水戸市



水戸市認知症カフェマップ



西部高齢者支援センター主催

「お喋りカフェカフェ希望」



開催より3年

しみ～るカフェ



おしゃべりカフェ希望が大切にしてきたこと

本人が本人
の言葉で

感じたこと
思ったこと

楽しかった
こと

驚いたこと

今月のト
ピックス

伝えたいこ
と

困ったこと

不思議だっ
たこと

なんでもいいから今はなしたいことを話しましょう

参加者の思い・家族の思いと変化

「ここが妻には一番
合っています」

妻の介護を終えて・・・
「それでも生きていか
なきゃならない」「こ
こは明るくていいな」

今日は一人できました

頭がすっきりしました

「お父さん凄い！」

参加者の変化を感じたこと（Aさん）



以前は

家から出ない・出してもらえない
ニコニコしているが話はしない
物忘れの自覚はある
初日参加は夫が連れてきた

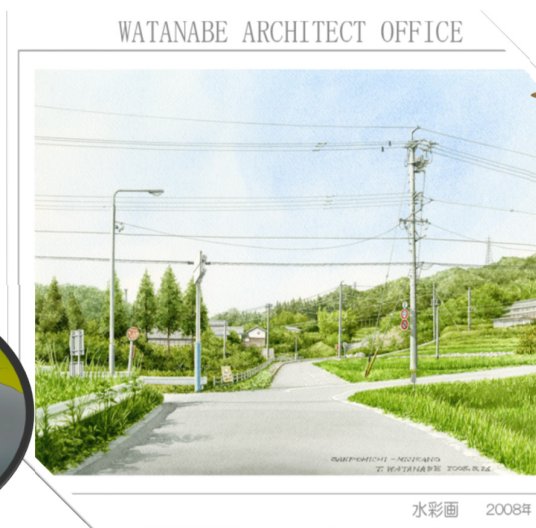


今は

認知症には何がいい⇒人と話すこと
誰と話したらいいの⇒朝の挨拶⇒毎日の散歩（自分で
決めた）
必ず話をする。ほかの人の話から話を転換できる
物忘れの状況を自分で話すことができる

参加者の変化を感じたこと（Bさん）

Bさんの挑戦



今日は自然
の中に行こ
う！

お互い様の関係

いつもと違う道⇒迷子

通り道に溝に落ちた車と遭遇

困った人がいる⇒助けよう

「どちらにお帰りですか」

送ってもらった⇒自分も助かった

参加者の変化を感じたこと（Cさん家族）

以前は

- ・市の開催の予防教室（混乱）
- ・介護保険もまだ大丈夫
- ・殻に閉じこもっていた
- ・奥さん付きっきり

今は

- ・人の話が聞ける
- ・他の人へ目が向くようになった
- ・夫の状況をかくすことがなくなった
- ・表情の変化

本人は話すことでどのように変わったのか

話すことに自信が持てた

話すことに快感を覚える

生活に意欲が持てた

話すことの大切さを感じた

家族どうしの仲間感



自分の
頑張り



夫の状況に変化



介護保険の導入



同じ境遇の人との話し



付き合って話を聞いて
くれる仲間

参加者の変化を感じたこと（Dさん家族）

虐待

半年後

支援センターでの訪問

妻のことで相談したい



環境（人の心の環境）整備で仲間感

あたり前の関係

お互いに話を聞きたい

語り合いたい

同じ仲間として聞きたい

カフェがあるのでこの日常が継続できる

散歩の話毎回同じでも風景が浮かぶ・・・一緒にいきたい・・・見守りではないよ

トイレから帰ってきたやっぱり戻る場所が分からない・・・本人が迷う前に手を振り声をかける

日常になったから日時は忘れるが、カフェに来ることは忘れない

同じ話を聞いているのではない・・・いい話を聞いているんだよね

気持ちよくさっさと帰る



継続
しているこ
とが大切

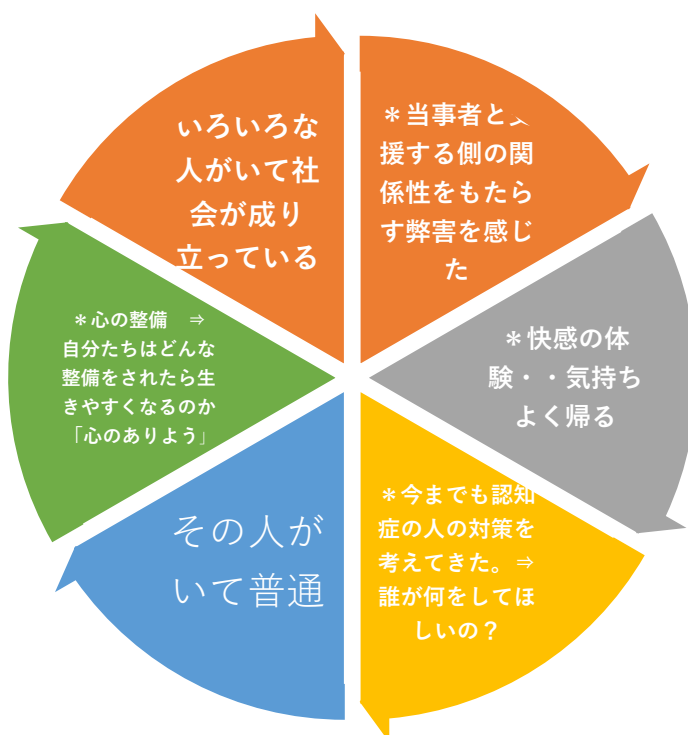
助けなきゃではない・・・お互い様

支援者から一緒にいる人へ気持ちの変
化が起きている

地域の人足並みそろえる？・・・そろわなく
てもいいかと思える

出会わなければこんな気持ちになれなかった
(日常の継続)

メッセージ



一番変わったのは参加している地域の方々

語り合うだけの地味～なカフェ開催

昔の子供会の仲間でカフェが始まった。

退職者で空き家を使ってこんなカフェやりたいねの声（空き家は確保）

参加することでこんな風につながった⇒広がった⇒発展してきた

今年度の水戸市の認知症施策における強化課題

★本人ミーティング開催（基幹型の重点的に取り組み事項）

★水戸市包括支援センターの重点的に取り組み事項

認知症の初期段階の人の生きがいを支援するために

認知症初期段階の人が集い情報発信をする本人ミーティングを企画・開催します。

水戸市地域包括支援センター事業実施方針

認知症の本人の声を 聴いてみよう

参加者 308名

一般の方95名

専門職 154名

看護学生 80名

3圏域の高齢者支援センター合同で開催



この声を次につな げていきたい

*もっと近くから認知症の方の声を聴きたい

*聞くだけではなく話し合いたい

*地域の方と一緒に話してもらいたい

*地域の認知症の方と一緒に話したい

*もっと小さな輪で話したい

*身近に困っている人いそうだね

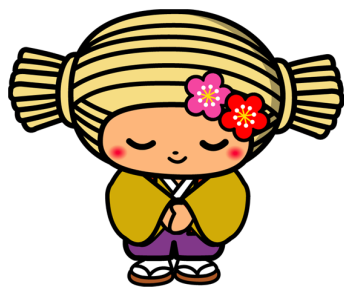
(認知症本人が語る参加者アンケートより)





認知症地域支援推進員として意思統一が
できているか

次の活動につなげていくために
今・抱えている課題



ご静聴ありがとうございました