

認知症の人とともに築く地域

～ひとりとの出会いや声を大切に～



いくつになっても笑顔で藤枝

～ みんなで支える地域の笑顔 ～

静岡県 藤枝市 健康福祉部 地域包括ケア推進課
認知症地域支援推進員 横山 麻衣

藤枝市の概況

主要路線による交通の要衝

富士山静岡空港まで25分

産業:

茶やみかん等の農産物
地酒・スイーツ
乾しいたけの流通等
魅力ある産業が多数

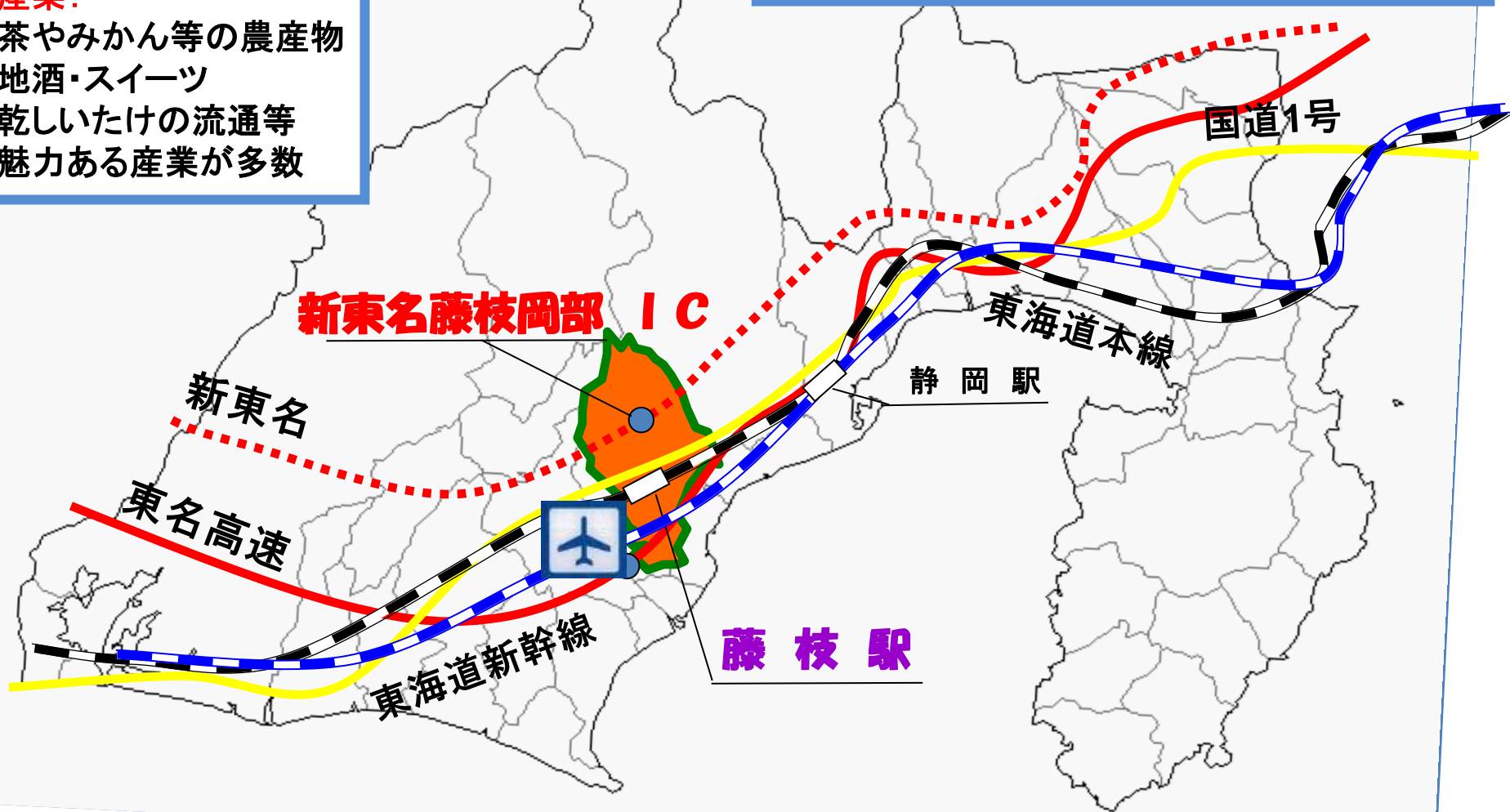
面積: 194.03km²

・「ほど良く都会 ほど良く田舎」

・東海道の宿場町

気候: 比較的温暖

平均気温16.60℃【最高34.4℃ 最低-5.2℃】





藤枝市の概況と推進員の配置体制

人口：142,169人
高齢者人口：43,915人
高齢化率：30.9%
(令和5年2月1日現在)
日常生活圏域：9 圏域
地域包括支援センター：7 か所



認知症地域支援推進員 8名

【専任】市地域包括ケア推進課

役割：認知症施策を総合的に推進
認知症施策担当

【兼任】各地域包括支援センター(令和3年度～)

役割：認知症の人の容態に応じた個別支援の中で、医療・介護・地域の連携によるネットワークづくりの推進

- 日頃から個別のケースについて一緒に考える姿勢を大切にしています。
(地域ケア会議・権利擁護、事業所を一緒に訪問等)
- 認知症施策推進会議や専門部会(不定期)で課題や計画について検討

👉 藤枝市の認知症施策について

👉 本人とともに取組んできたこと
～認知症施策のベースとなっていること～

👉 日頃心がけていること、工夫していること
～機能強化を日々の中で～

第8次 ふじえだ介護・福祉ぷらん2 1 高齢者福祉計画・介護保険事業計画 認知症とともに誰もが自分らしく暮らし続けられる取組の充実

認知症の人とともに築く地域づくり

- ・ 認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる地域づくりの推進。
- ・ 本人の体験や工夫を活かし、認知症の人とともに暮らしやすいまちのあり方を考える。

認知症の人を見守り家族を支える体制づくり

- ・ 認知症の人が安心して外出を続けられる環境作り
- ・ 認知症の人と家族がよりよく暮らし続けられるよう家族の支援

認知症の人が早期に医療や社会資源に繋がる体制の充実

- ・ 認知症の人や家族、多様な職種や立場の人と協議を重ね、連携し、早期に医療や必要な社会資源に繋がり、認知症の人がよりよく暮らし続けられる体制づくりを推進。

認知症の人とともに築く地域づくり



- ・ぶらり本人ミーティング
- ・さくらの会（若年性認知症の人と家族の交流会）
- ・本人発信支援
- ・認知症施策推進会議

本人も委員！

日頃の思い等を講座や紙面、
多様な方法で本人発信！



藤枝版本人ガイドの作成



広報ふじえだ

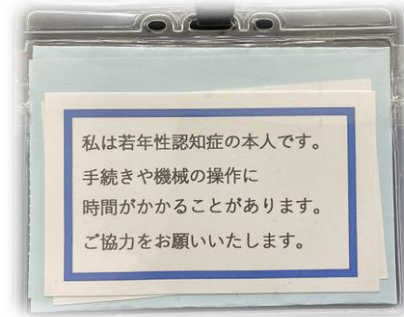
認知症の人を見守り家族を支える体制づくり

認知症施策推進会議分科会②

認知症の人が外出や
社会参加を続けるために
必要なことについて意見交換

- ・ ヘルプカードの普及・啓発
- ・ 認知症の人見守りネットワーク事業（事前登録）
- ・ お出かけサポート位置情報サービス
- ・ ケアラズカフェ
- ・ 認知症サポーター養成講座
- ・ 認知症の人に優しいお店事業所認定制度

本人や家族へ
ヒアリングを実施！
事業の見直しへ



本人の経験から生まれたヘルプカードについて、
外出を続けるための備えとして紹介！

❀ 本人がカードを活用して外出することで、
自然な形で理解が進む。

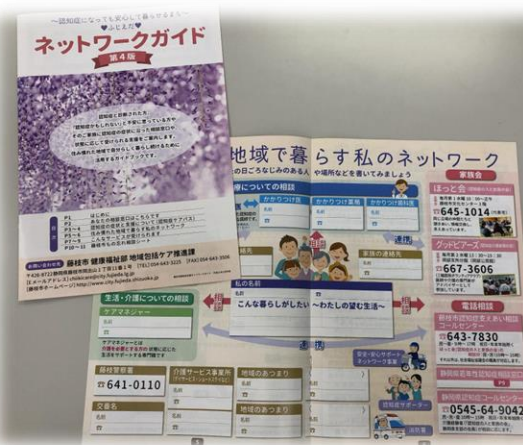
❀ **見守りに関する事業の発想の転換に！！**

→“見守る”だけでなく、本人が外出を続けるための
備えやサポートを考える視点

認知症の人が早期に医療や社会資源に繋がる体制の充実

- ・ 認知症初期集中支援チーム
- ・ かかりつけ医や認知症疾患医療センターとの連携
- ・ 認知症ネットワークガイド（ケアパス）
- ・ 地域ケア会議による個別事例の検討
- ・ 認知症地域支援推進員の配置

本人の声を丁寧に聞き、地域の中でこれまでの生活の継続や社会参加を続けられるよう伴走型の個別支援を行う中で、本人にとって必要なネットワークづくりを推進する。



本人と専門職の声から
研修を企画

研修会の開催

「認知症の人とともに考える医療や介護のこと」

・ 在宅医療介護連携推進事業と連動

【参加者の声】

- ・ 本人が自立する方向を考えると、家族も楽になる。
- ・ 本人を変える支援ではない。
- ・ 入所の利用者さんも意思を通せる環境作りが大切
- ・ 言われてみれば当たり前のことなのに言われてみないと気づけなかった。



若年性認知症の女性との出会い

- 外に出たい気持ちはあるけど、自分が変な格好してないかなって心配で、準備するのが嫌になっちゃう。
- あれ？すぐに忘れちゃう。私ね、言葉が出なくて・・・だから知らない人とあまり会いたくない。変なこと言わないかなって・・・自信がない。
- （当事者の本）読んだよ。
読んだけどね、私は“うーん”って思っちゃう“なんでなっちゃったんだろう・・・”って。
- （畑仕事）**やってみたい気持ちがある**から教えてください。



**本人（当事者）同士で
生活の工夫や外出しやすい環境を考えてみよう！**

本人同士で話す



- ・外出について
- ・金銭管理（自分のお金を持つこと）
- ・やってみたいこと
- ・日頃の思い（服選びや言葉の出づらさ）
- ・診断されたときのこと
- ・本人同士の交流について

⇒**本人同士でじっくり話す**

私もはじめは誰に相談して良い
か分からなかった。
友達にも言えなかった。

当事者同士の出会いから
定期的な本人同士の交流の場へ



～認知症施策のベースになっていること～

～伝えたいことを届けよう～

👉 地域のグルメや美容、求人等の情報が掲載されているフリーペーパー
コロナ禍でもできることを！
本人ミーティングの中で話していることを誌面をとおして発信！！



一足先に認知症になった
私たちからあなたへ

できること、
やりたいことを大切に

卷頭集

ふじえ～ら 2020年12月号

檢 索



本人とともに取組んできたこと
～認知症施策のベースになっていること～

あなたへ～認知症のわたしたちから伝えたいこと～

令和3年度作成

藤枝版認知症本人ガイド

あなたへ

～認知症のわたしたちから伝えたいこと～



認知症への不安を感じている方や、
診断を受けた方に向けて、
一足先に認知症の診断を受けた本人たちの声や、
暮らしの中での工夫、
これからの暮らしに役立つ情報を掲載。

👣『あなたへ』作成までの道のり👣

認知症の本人を中心に“**認知症になってからも自分らしく暮らす**”という視点で大切なことを、診断前からこれまでの経験を振り返りながら本人同士で話し合い、**認知症の本人の視点から必要な情報や、伝えていきたいことを確認**しながら作成。

本人がタイトルを考え、自分で書く

本人とともに取組んできたこと
～認知症施策のベースになっていること～

もくじ

わたしたちの気持ち	P4～5
わたしの暮らし	P6～9
わたしたちの工夫	P10～11
これからの暮らしに役立つ情報	P12～13
認知症とともに生きる希望宣言	P14～15



『あなたへ』のキャラクターも話し合って決めました。
コンセプトは“**なにものでもない！**”

老後の楽しみ

84歳 男性

わたしの日課は蓮華寺池公園を歩くことです。蓮華寺池公園は高校時代によく走らされた場所で、当時の思い出を蘇らせるために歩いています。

80歳の運転免許更新の時に、家族から“心配だよ”と言われ“そろそろ潮時か・・・”と思い、運転免許を返納しました。もともと歩くことが好きだったこともあり、返納後は、歩いて好きなところへ出かけることを楽しんでいます。新しいことを無理にしようとせず、今できることをやっていきたいと思っています。

妻と暮らしていますが、昔から夫婦でテニスをしたり、お互いにそれぞれの時間を楽しむことを大切にしており、これからも、妻にも自分のやりたいことを、続けてもらいたいと思っています。出かけるときには、携帯電話と財布、何かあった時のために運転経歴証明書（身分証明）を持ち歩いています。妻も『行ってらっしゃい。携帯電話持った？』と送り出してくれます。継続は力なり！これからも自分の意思で続けることが大切だと思っています。



本人とともに取組んできたこと ～認知症施策のベースになっていること～

実際の工夫を紹介！

わたしたちの工夫

私たちの暮らしは知恵と工夫とおもいやりの中にあります。

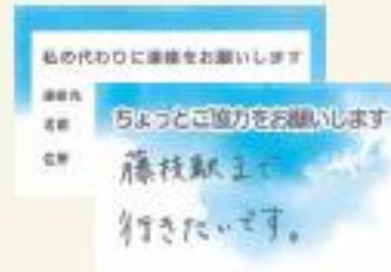
🌱 メモをして予定の管理をしています！

- ▶ グラウンドゴルフや体操教室、サロンなどの予定をカレンダーにメモしています！



🌱 ヘルプカードを使い外出しています！

- ▶ ヘルプカードとは自分が望んでいること（やりたいことや続けたいことなど）を安心してスムーズにできるために、自分が使うカードです。周りの人に自分が望むことやちょっとわかってほしいこと、お願いしたいことを書いておき、必要なときにだけ見せて使います。



こんな時に使っています

- ・セルフレジ等の機械の操作をサポートしてほしい。
- ・病院の問診票や申請書等の記入時に代筆をお願いしたい。
- ・買い物の支払いの時にサポートをしてほしい。
- ・道に迷った時に、帰り道を教えてほしい。

背表紙

本人の声

- ・診断されたときは「自分が認知症に？自分は壊れていくのかも…」とマイナスイメージしかなかった。実際にはそうでないことに気づき、自分自身の中に認知症に対する偏見があることに気づいた。
- ・できないこともあるが、工夫をすれば十分にできることもある。自分に合った工夫を見つけていくことが大切。
- ・当事者同士普通に話ができることが必要。（当事者同士）安心して話ができる。
- ・当事者の本を読んだら共感できることが多かった。診断直後の人が読むと良いと思った。



本人とともに取組んできたこと ～認知症施策のベースになっていること～

居場所の人たちとの出会い～ともに楽しむ～

(畑仕事) やってみたい気持ちがあるから教えてください！

忘れちゃうから難しいことは出来ないけど



ヨガは次いつあるって言ってた？
やってみたい！

何も趣味がないんだよね・・・
何かやりたいんだけど、体動かす事は好き
昔はマラソンもやってた！

それぞれのやりたいことが形になって
♣ 樹木クラブ ♣ の誕生！



居場所の人たちとの出会い

～ともに過ごす中での変化～

● 居場所の人たちとの出会いによって

- ・ やりたいことに、挑戦できる！一緒にできる！
- ・ その中で、自分の伝えたいことを（伝えたい人に）自分の言葉で伝える。
- ・ 必要なのは（支援者ではなく）これまでのような人との繋がり。

● 本人との出会いから、少しずつ発想の転換

- ・ （ヨガ）どうしたら一緒に楽しめるかなあ。
- ・ 「ともに」だね。
- ・ （当事者は）別に何かして欲しいとかじゃないよね。
- ・ 本人と一緒に認知症のこと伝えていきたいよね。

本人とともに取組んできたこと ～認知症施策のベースになっていること～

一人の当事者がよく話していたこと

認知症の症状はひとそれぞれであることを分かってほしい。
一括りにしないでほしい。その人その人のやり方がある。

自分の言葉で伝えていく！

日々の暮らし、講座や会議の
場面など、多様な場面で
本人発信の機会が増える。



本人のおすすめの本を紹介！



認知症と診断を受けて、自分も悩んだ時期があった。
診断されたら最初に読んで欲しい本。
自分も認知症になると何もできなくなると思い込んでいた。
“認知症”はまだまだ誤解されている部分が多くある。
**笑顔で認知症とともに生きる人が“まち”にいることを
知ってほしい！**

本人とともに取組んできたこと ～認知症施策のベースになっていること～

働きたい！

とにかく仕事がない今の生活が耐えられない！
これまでSEとして働いてきた。
それ以外で自分に合った仕事が見つからない・・・

➡ ハローワークや職業センターでも相談。
体験や見学を重ね、就労継続支援事業所で働くことを決めた。

**PCの仕事や、A型の就労支援事業所での
就労にも挑戦！**

一人でも多くの仲間が自立すると良い
と思っている。
認知症当事者だからこそ（社会参加）
していった方が良いと思っている。



本人とともに取組んできたこと ～認知症施策のベースになっていること～

希望をかなえるヘルプカードを活用し社会参加を続ける

ヘルプカード作成のきっかけとプロセス

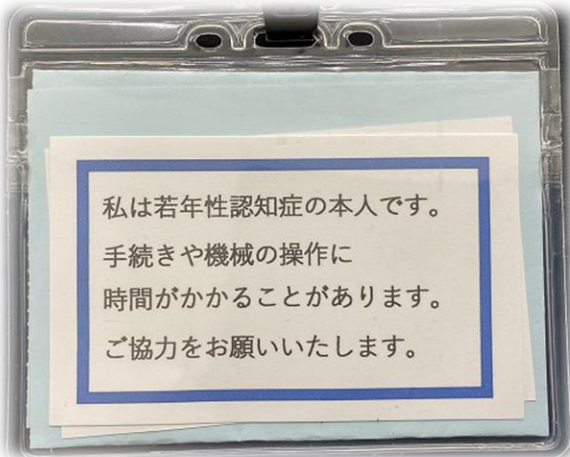
- ・ コンビニのATMで悔しい思いを経験…
- ・ 本人ミーティングで他の当事者がヘルプカードを使っていることを知った。
- ・ “あの時このカードがあれば良かったのかも”
自分にとって必要なカードだ！カードを作ろう。
- ・ 内容は本人の声から、伝えやすさ、伝わりやすさ重視
- ・ 裏側には障害者手帳も入れておくことで、
バス乗車時も便利に！



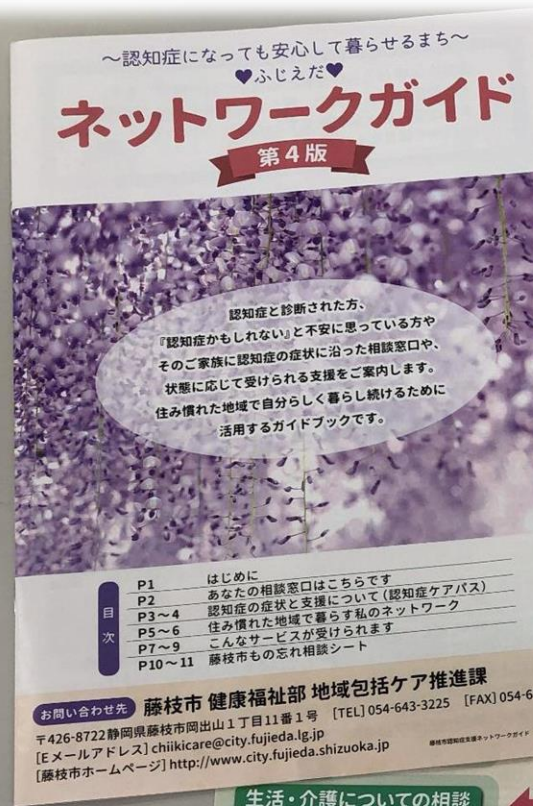
実際に使ってみて起こったこと

- ・ 買い物の場面でも役に立つ！（セルフレジ）
- ・ 病院受診の時にも代筆を頼みやすくなった。
- ・ （カードが）あるのとないのでは違う。
（カードを）見せて頼むと、「ああ、そうなん
ですね」とサポートしてもらえる。

⇒ 自然な形で地域の中での理解が
広がっていく！



本人とともに取組んできたこと ～認知症施策のベースになっていること～



どんな暮らしを送りたいか
どんな繋がりが必要か、みんな人それぞれ！
⇒本人の声から、
その時々に必要な繋がりをもとに
築いていくことが、必要な流れとなっていく

地域で暮らす私のネットワーク

～日ごろなじみのある人や場所などを書いてみましょう～

療についての相談

かかりつけ医	かかりつけ薬局	かかりつけ歯科医
名前	名前	名前
☎	☎	☎

連絡先

私の名前

こんな暮らしがしたい ～わたしの望む生活～

家族の連絡先

名前

☎

生活・介護についての相談

ケアマネジャー

名前

☎

ケアマネジャーとは
介護を必要とする方の状態に応じた
生活をサポートする専門職です

藤枝警察署

☎ 641-0110

介護サービス事業所
(デイサービス・ショートステイなど)

名前

☎

名前

☎

地域のあつまり

名前

☎

地域のあつまり

名前

☎

安全・安心サポート
ネットワーク事業

認知症サポーター

消防署

家族会

ほっと会 (認知症の人と家族の会)

毎月第1水曜 10:00～正午
藤枝市文化センター3階
☎ 645-1014 (代表宅)

同じ立場の仲間たちと
顔きあい、情報交換し、
支えあっています。

グッドビーズ (認知症介護家族の会)

毎月第2水曜 13:30～15:30
岡部支所分館 (岡部公民館)
☎ 667-3606

(三輪議員ボランティアクラブ)
医師や介護の専門家が
アドバイザーとして
参加しています。

電話相談

藤枝市認知症支えあい相談
コールセンター

☎ 643-7830

月～金 9時～17時 祝日・年末年始除く
ほっと会 (認知症の人と家族の会)の
相談日: 月・木 (10時～15時)
それ以外は、社会福祉協議会の職員が対応します。

静岡県若年性認知症相談窓口

P9

静岡県認知症コールセンター

☎ 0545-64-9042

月・金 10時～15時 祝日・年末年始除く
介護経験者 (「認知症の人と家族の会」
静岡県支部の会員) が相談に応じます。

本人とともに取組んできたこと

～認知症施策のベースになっていること～

大切なのは個々のケアパスを積み重ねていくこと 住み慣れた地域で暮らす私のネットワーク

あなたの日ごろなじみのある人 や場所などを書いてみましょう

民生委員

名前

☎

ご近所さんやお友達

名前

☎

何でも相談

安心すこやかセンター

名前

☎

生活・介護についての相談

ケアマネジャー

名前

☎

ケアマネジャーとは
介護を必要とする方の 状態に応じた
生活をサポートする専門職です

藤枝警察署

☎ 641-0110

交番名

名前

☎

介護サービス事業所 (デイサービス・ショートステイなど)

名前

☎

名前

☎

地域のあつまり

名前

☎

地域のあつまり

名前

☎

<

名前

☎

>

名前

☎

診断・治療についての相談

志太医師会 認知症対応医

志太医師会に登録した認知症の
診断、症状に対応可能な医師です。
認知症対応医への受診を希望する場合は、
安心すこやかセンターに相談してください

かかりつけ医

名前

☎

かかりつけ薬局

名前

☎

かかりつけ歯科医

名前

☎

連携

家族の連絡先

名前

☎

相談

連携

家族の連絡先

名前

☎

私の名前

名前

☎

こんな暮らしがしたい ～わたしの望む生活～

相談

相談

連携

安全・安心サポート
ネットワーク事業

認知症サポーター

消防署

家族会

ほっと会 (認知症の人と家族の会)

毎月第1水曜 10:00～正午
藤枝市文化センター3階

☎ 645-1014 (代表宅)

同じ立場の仲間たちと
話しあい、情報交換し、
支えあっています。



グッドピアーズ (認知症介護家族の会)

毎月第2水曜 13:30～15:30
同部支所分館 (同部公民館)

☎ 667-3606

(三輪医院ボランティアクラブ)
医師や介護の専門家が
アドバイザーとして
参加しています。



電話相談

藤枝市認知症支えあい相談 コールセンター

☎ 643-7830

月～金・9時～17時 祝日・年末年始除く
ほっと会 (認知症の人と家族の会) の
相談日: 月・金 (10時～15時)
それ以外は、社会福祉協議会の職員が対応します。

静岡県若年性認知症相談窓口

P9

静岡県認知症コールセンター

☎ 0545-64-9042

月・金・土 10時～15時 祝日・年末年始除く
介護経験者 (「認知症の人と家族の会」
静岡県支部の会員) が相談に応じます。



原点は**個別支援**

ひとりとの出会い、声を大切にする。



それぞれの**立場を活かす**。

配置先や配置形態（専任・兼任）など、
それぞれの**強み**がある。

それぞれの強みを生かし、**連携・協働**



色々な事業を抱える中で、

本人の声から**社会参加**（やりたいことをともに実現していく）
に焦点を当てて取組むことで、**他の事業の考え方が整理**
されたり、**一体的**に考えられたり、**加速**していく。

本人と出会うまでは、“事業をどうするか”という視点で考えていました。
本人との出会いから、認知症の人との**関係性**や自分自身の**認知症観**を見つめなお
すきっかけになりました。本人と**出会い、体験をともに**する中で、**起きたことや**
発見（**本人発信**でもある）を地域や専門職に**リアルに伝えていく**ことが大切！



本人が望む**社会参加**を、**本人とともに**進めることで、地
域の中で**普及啓発**や**認知症バリアフリー**、そして**地域共
生**が自然に生まれ、広がっていく。



“ために”から“ともに”へ
～推進員が立場を活かして本人とともに一步一步～

