

悩みながら、気づきながら進む 小さな一歩

～本人の声とともに始める取り組み～



ばらのまち福山
イメージキャラクター
ローラ

福山市北部地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
池原 佳子

福山市の概要 (2024年3月31日現在)



- 人口 456,265人
- 65歳以上人口 134,399人
- 高齢化率 29.5%
- 日常生活圏域 11圏域
- 要介護認定者 2,413人
- 地域包括支援センター数 本センター15か所
サブセンター6カ所
ブランチ3カ所
- 各包括に認知症地域支援推進員1名を配置
(欠員ありにて現在計12名) 専任

福山市の認知症施策

第10次福山市高齢者保健福祉計画・第9期福山市介護保険事業計画(2024年度～2026年度)に基づき認知症施策を推進

基本理念：

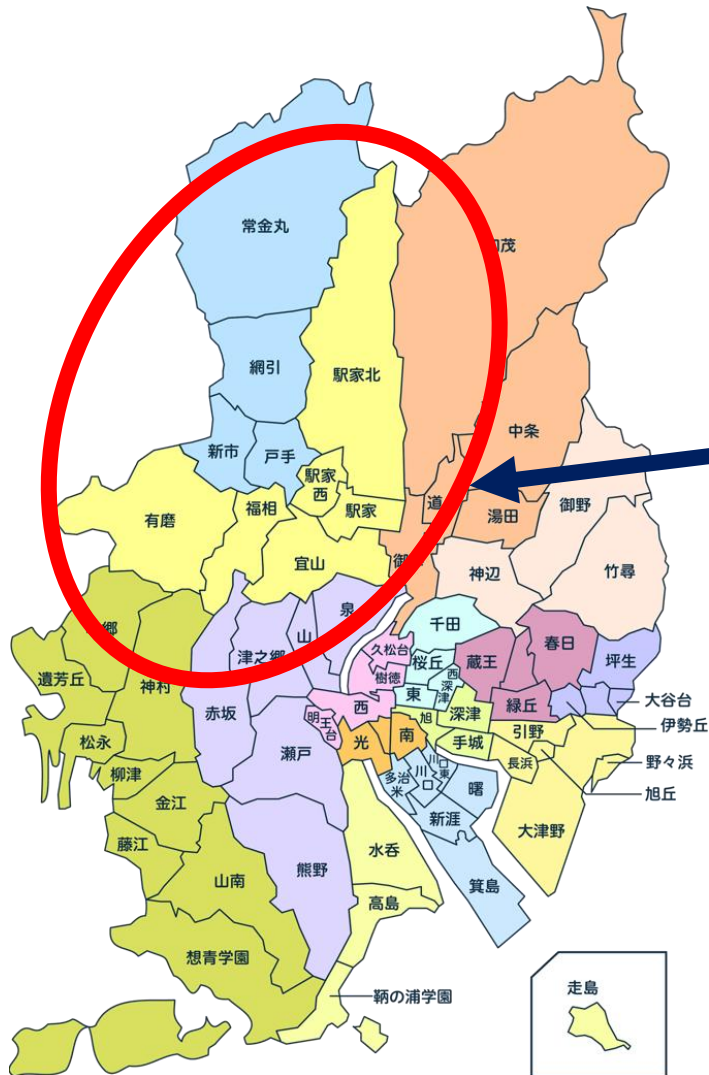
高齢者の人権が尊重され、健やかで、自立し、安心して暮らせる
共生のまち福山をめざして

【主な事業や取り組み】

- ・認知症サポーター養成講座 2007年度～
- ・認知症カフェ（認知症相談支援事業） 2015年度～
- ・認知症地域支援推進員等設置事業 2015年度～
- ・認知症初期集中支援推進事業 2015年度～
- ・頭はつらつ教室（認知症予防教室） 2018年度～
- ・頭はつらつ教室事後教室（認知症早期相談・地域づくり推進事業） 2021年度～
- ・本人ミーティング 2024年度～

など

福山市北部地域包括支援センター



圏域データー（2024年3月31日現在）

■人口 36,667人

■65歳以上人口 11,346人

■高齢化率 30.9%

■職員数 12名

（認知症地域支援推進員1名含む）

北部地域包括支援センターは、黄色のエリアになります。
サブセンター駅家・サブセンター芦田の2か所も設置してます。

福山市の取組 2018年～

頭はつらつ教室（事業名：認知症予防教室）

週1回

各包括エリアの推進員が主

内容：脳の活性化を目指す学習、百歳体操



頭はつらつ教室 事後教室（事業名：認知症早期相談・地域づくり推進事業）

月1回
～週1回

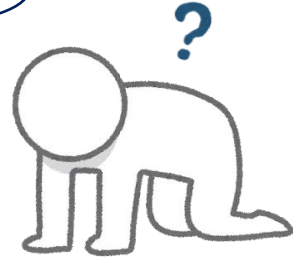
各包括が主

内容：脳トレや体操、学習会などさまざま

2022年9月～2023年1月 頭はつらつ教室 北部包括編

認知症って予防できるの？

認知症の予防って何？



教室が始まり

前に進めそうな気がする

【考えたこと】

- ① 途中で交流会を実施するとき、GWをしてみよう！
- ② 音楽ができる包括職員がいる。一緒に参加してもらおう！

頭はつらつ教室
終了



話をする中で

2023年4月 頭はつらっ教室同窓会

【同窓会の内容】

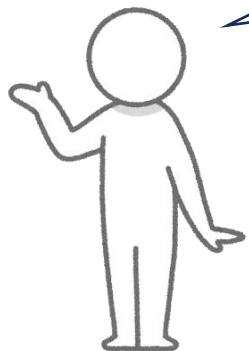
- ・認知症予防教室 修了式で放映した、教室の振り返りPPTをみんなで見る。
- ・各グループに分かれて、近況報告
 - ①頭はつらっ教室が終わってからどんなことをして過ごしていましたか？
 - ②これからしてみたいことはありますか？
 - ③修了式で「続けて集まりたい」という声があり、月1回集まりを検討中。集まりがあれば参加されますか？
 - ④集まるなら、どんな会の名前がいい？

【会の名前】

- ・ ひらめき教室
- ・ コスモスの会（秋から始まったので）
- ・ ひまわりの会（元気そうだから）
- ・ 北部なかよしクラブ
- ・ 五月の会（5月から始まるから）
- ・ のぞみ
- ・ 生涯現役

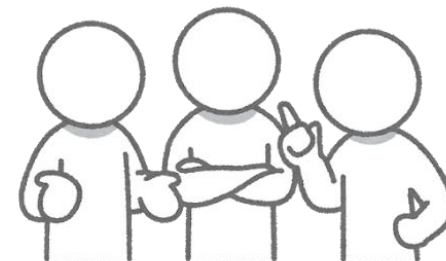
推進員が参加者へ

「会の名前、ここからどうやって決めますか？」



参加者から推進員と包括職員へ

「決めてくれたらいいよ」



これって、本人の声？

もっとみんなで会の名前をうまく決めること、
どうしたらできた？

もっと回数を重ねていったら、
何かかわってくる？



ひまわり倶楽部の内容



名前・今日のひとこと

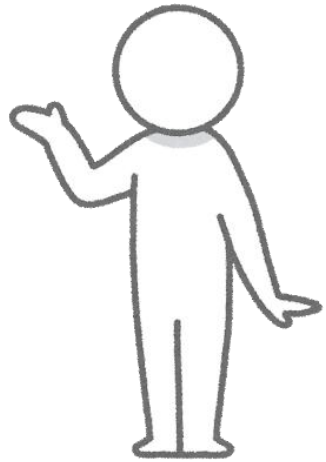


ラジオ体操



今月の活動

2024年度のひまわり倶楽部の活動を決めるとき・・・



推進員が参加者へ

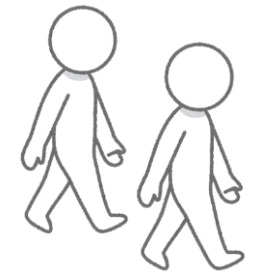
「2024年度はどんなことがしたいですか？」

参加者から推進員と包括職員へ

「小学生と交流したい」

- ひまわり倶楽部の開催場所と小学校の正門は100mも離れていません（しかも、平地！ほぼ直線距離！！）
- 参加者の中には杖や歩行器を使用している方もいます
- 参加者の中には、小学校区で生活されている方もいます

校長先生に挨拶に行く



初めて小学校の校長先生と話をすることもあり、地域包括支援センターについて説明し、認知症サポーター養成講座ができること、**ひまわり倶楽部の参加者の声を伝える**

校長先生から

「11月の小学校の学校へ行こう週間に合わせて授業を見学する」ということであれば可能



11月のひまわり倶楽部の開催日と小学校へ行ける日が違うので、検討させてください



小学校へ行ってみる？

小学校へ行くとなると、ひまわり倶楽部の開催日が違うけど、
10月は開催する？11月は1回？2回？

包括管理者と相談 → 「ひまわり倶楽部の参加者に聞いてみたら？」

【9月のひまわり倶楽部で相談】

- | | | |
|----------------------------------|---|-------------|
| ①小学校の学校へ行こう週間に合わせて授業を見学する？ | ➡ | みんなで行ってみよう |
| ②10月のひまわり倶楽部の翌週が学校へ行く日になる | ➡ | 10月はお休みにしよう |
| ③11月は？2回する？2回目は包括の花壇にチューリップを植えるよ | ➡ | 11月は2回しよう |

生活支援コーディネータにも声をかけて、一緒に小学校へ！

小学校の見学へ

校長先生 「校舎の2階、3階はどうされますか？見学されますか？」

杖や歩行器を使われている方もいらっしゃる…
本人たちに聴いてみよう



杖や歩行器を使われている方々の声

「行く。上がる！」

【結果】

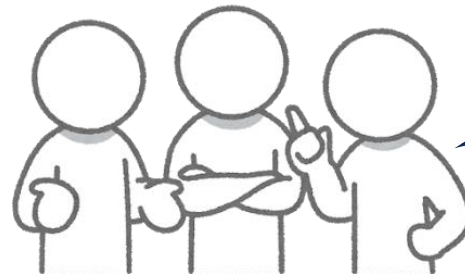
杖や歩行器を使用されている方も一緒に手すりや校舎の壁を伝いながら3階まで上がり、校舎や授業の様子を見学しました

見学後の参加者の声

- ・昔、中学校で通ったところ。どんなふうになっているか気になっていた。近くには親戚の家もあって、上から見てみたかった。今日は来ようと思っていた。
- ・一人暮らしで家の中でこけてから、自宅の2階への階段を上がることが怖かった。今日は、みんながいるから階段を上がった。自信になった!ほんと、よかった。
- ・道で会っても挨拶が少なかったが、学校だと挨拶も多かった。学校が安心できる場なのと思った。



階段が上がれないと勝手に思っていた



同じこと思ってた!

気づいたこと

- ・参加者の「こんなことしてみたい」と想いを伝えることが苦手な方もいること。
でも、参加されているには、その方なりの想いがあること。
- ・ひとつの場や経験がそれぞれの想いをつなぐことがあること。
- ・『できない』と偏見があること。そのことをほかの人にも伝えることで、
同じように偏見があったと気づいている人もいることを知ることができたこと。

**本人の声を聴き、まわりに伝えていくことの大切さ
つぎにつながる一歩**

ご清聴ありがとうございました



ばらのまち福山
イメージキャラクター
ローラ