

認知症の人と家族の一体的サポートプログラム 認知症関係者対象セミナー  
2022年2月8日資料

# 「長野県駒ヶ根市 ミーティングセンター Tomoni」 ～ともに～



NPO 法人  
地域支え合いネット  
理事 松原 智文

## 1 駒ヶ根市の概要

長野県



県PRキャラクター  
「アルクマ」



市PRキャラクター

こまかっぱ



アルプスがふたつ映えるまち

長野県 駒ヶ根市

Komagane City



中央アルプス（木曾山脈）



南アルプス（赤石山脈）

長野県南部、伊那谷のほぼ中央に位置する駒ヶ根市は、東に南アルプス（赤石山脈）、西に中央アルプス（木曾山脈）の3千メートル級の山々を、まちから望むことができます。

(市HPより)

(令和3年12月1日現在)

【総人口】 31,638人

【高齢者人口】 10,116人

【高齢化率】 31.97%

【75歳以上人口】 5,553人

【後期高齢化率】 17.55%

NPO 法人  
地域支え合いネット

# 駒ヶ根市の取り組み

平成27年～

認知症を正しく理解し、地域で支え合う活動を促進する取組み

## 「おれんじネット事業」

事業の一環として、認知症のある人や家族が専門職や地域の人とつながる場を運営したり、おれんじカフェの運営支援、認知症サポーターの養成・活動支援等を行うことで、認知症のある人が住み慣れた地域の中で希望をもって暮し続けられるための地域づくりを行っている。

(事業の一部は、NPO法人地域支え合いネットに委託して実施している。)

**おれんじネットとは**  
認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを、住居の確保、食事、専門職、行政等が連携して実施する取組みです。

**おれんじネットの取組み**

- おれんじネット**：認知症の人や家族の悩みを、おれんじネットがサポートします。
- おれんじカフェ**：認知症の人や家族が安心して暮らせる場を提供します。
- おれんじサポーター**：認知症の人や家族の悩みをサポートします。
- おれんじネット**：認知症の人や家族の悩みをサポートします。

TEL:0268-81-6695 FAX:0268-83-8590

**認知症カフェ** (毎月1回)  
市内9か所  
(内、個人宅開催カフェ3か所)

**協働した取り組み**

- 市民 (ボランティア)
- 民間組織 (地域支え合いネット等)
- 医療機関 (認知症疾患医療センター)
- 社協
- 行政 (地域包括支援センター)

**認知症当事者交流会 鈴の音** (毎月1回)

認知症のある人、家族、地域のボランティア、支援専門職の交流会。ポッチャと茶話会を通して交流する。駒ヶ根市のほか、隣接町村からも参加。

**「認知症になっても希望を持ち、生きがいのある暮らしを続けることができる地域」づくりを目指す。**  
(駒ヶ根市第8期介護保険事業計画より)

**認知症介護者のつどい**  
(毎月1回)

認知症の人と共に暮らしている人同士だからこそ分かり合え、共感できる日々の悩みや思いを語り合う。認知症疾患医療センターの専門職も参加しており、家族からの相談にも対応している。

**認知症本人ミーティング うきうき会**  
(毎月1回)

認知症の本人同士だからこそ分かり合える思い、不安、不満等を気兼ねなく話せる。

**住民主体の「通いの場」**  
(市内約150か所 毎週1回～毎月1回)

住民が運営する介護予防のための「通いの場」の中には、認知症のある人も仲間に入って活動している場も多数ある。

認知症のある人・家族と地域をつなぐ場は着実に充実してきた。

↓ しかし

若い年齢層（主に60歳代）の本人が活動する場はまだまだ少ない。

↓ そこで

ある一人の本人（男性 当時60歳代後半、診断は60歳の時）の活動の場づくりを試行的に開始（2020年5月～）。その後、メンバーを増やし一体的支援プログラムのモデル事業として実施。

## 2 運営メンバー選定

### ○ 認知症のある方とご家族

- ・ 専門職、関係者だけで事業を組み立てて本人・家族を招くのではなく、最初から本人・家族は「運営メンバー」という位置づけにした。  
→ 本人、家族は「利用者」ではなく「一緒に活動する仲間」という位置づけにしたかったため。
- ・ 事業立ち上げにあたり声をかけたのは、「認知症当事者交流会 鈴の音」に参加していた本人、家族3組（いずれも夫婦）。地域は、駒ヶ根市1組、隣接2町村からそれぞれ1組。

【本人の状況】  
(2020年7月当時)

年齢	性別	介護度
67歳	男性	認定なし
68歳	女性	要支援1
68歳	女性	要介護3

診断は全員「アルツハイマー型認知症」

### ○ ボランティア

- ・ 本人の活動サポートや昼食づくりのためのボランティアを地域の人をお願いした。

### ○ 地域支え合いネットスタッフ

- ・ 保健師、看護師の有資格者各1名を含む法人スタッフ5名。

### 3 事業説明

#### 2020年7月13日 事業説明会を実施

(メンバー)

- ・認知症のある方のご家族 3人
- ・認知症疾患医療センター専門職（看護師・PSW）
- ・地域支え合いネットスタッフ

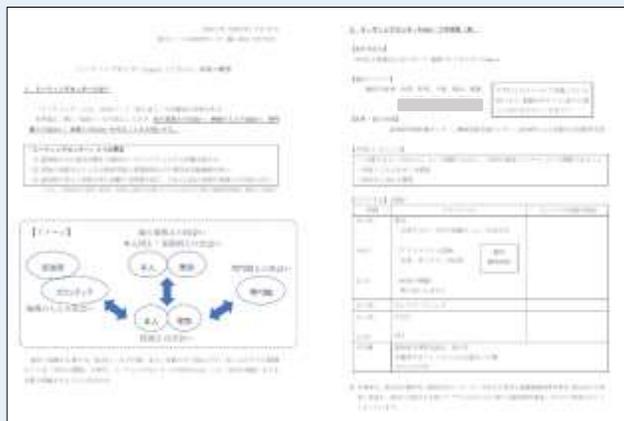
- ・本人と家族を一体的に支援するプログラムの事業について説明した。
- ・今後、診断後支援の場としてつなげていくために、市内にある認知症疾患医療センター（県立こころの医療センター駒ヶ根内）の認知症看護認定看護師、精神保健福祉士の方にも参加していただいた。



まずは3組の本人・家族を中心としたメンバーで実施し、基盤をつくりつつ徐々にメンバーを増やしていくこととした。



県立こころの医療センター駒ヶ根会議室にて



NPO法人  
地域支え合いネット

### 4 開催から継続（2020年8月～モデル事業開始）

会場は、地域支え合いネット副理事長の自宅（通称：つどいの家）を使用。



副理事長 下嶋氏が「地域の人がつどえる場に」と設計して建てた家。

NPO法人  
地域支え合いネット

## 【“ミーティングセンターTomoni”のプログラムの流れ】

毎週火曜日（祝日除く）10:00～13:00

県が定める新型コロナ感染警戒レベルに応じて、昼食無し・午前中のみとする場合もある



## 【活動の内容は、本人・家族を中心としたメンバーで決める】

【現在のTomoniのメインは「音楽」】



【外出】  
（バスハイク）



【公開練習会】



【ハンドマッサージ】

現在は、本人5人、家族4人、そしてボランティアや法人スタッフが活動しています。



【陶芸体験】



【アロマ手浴】



【室内レク】



【麻雀】



【ハロウィンカボチャ栽培・収穫】



## 4 “Tomoni”で特に大切にしていること

### 【水平な関係性】

「支援する人・される人」「企画する人・利用する人」という関係ではなく、「全員がTomoniのメンバー」と考える。本人に対しても、配慮が必要な場面はもちろんあるが、一人の成人として対等な立場であることを専門職・スタッフ側が意識する。

### 【Tomoniは、「人と出会う」とともに「役割と出会う」場であること】

「認知症の本人だから」とか「家族だから」とか「専門職だから」という分け方ではなく、「できる人が、できることをやる」という考え方。本人にも頼る時は頼る。家族の方にも同様。

## 5 “一体的支援”を実施して効果として感じていること

### 【本人の変化】

- ・ 家から出ることには消極的だったが本人が、Tomoniの場は「次はいつあるの？」と出かけることを楽しみにするようになった。  
→Tomoniの場に、この方の大切な役割がある。
- ・ Tomoniが始まった頃から比べて、笑顔も口数も多くなった。  
→この場では気軽な冗談も受け入れられるし、仲間もいる。

居場所と仲間の存在が自信に

### 【家族の変化】

- ・ 本人の症状から生じる生活上のさまざまな困りごとを、他者（専門職・他の家族）に話せるようになった。
- ・ 本人の症状に対する見方が変わった。

他の家族・本人との出会いが力になる

## 【専門職として感じる一体的支援の効果】

- ・ 本人・家族と一緒に活動し、時間を過ごすことで専門職としてもその関係性を目の当たりにする。  
→ 本人、家族の一方から聴いているだけでは見えない関係性が見えてくる。



- ・ 家族にとって：本人の様子も一緒にみている専門職だからこそ、相談しやすい。
- ・ 専門職にとって：本人、家族の関係性、悩みを、具体的なイメージをもって聴くことができるし、一緒に考えることができる。



「関係の再構築」にアプローチする糸口となる

## 【さいごに】

“Tomoni”は、一組の夫婦から始まりました。

一人、一組から始めていくことで見えてくる課題もあれば、思わぬ拡がりも生まれることもあります。

私たちは、まずは小さく始めてみて歩きながら・走りながら考えていくことも時には大切だと考えています。

地域にこうした場を必要としている人が一人でもいるならば、始めるチャンスだと思います！

