認知症地域支援体制構築等推進事業に取り組んで　（松阪市）

認知症対策について明確なビジョンを持ち得ぬまま、増加する認知症高齢者や介護家族への相談・支援に追われいたのではないかという反省のもと、この事業を契機として認知症対策を総合的にとらえ、平成２１年からの保健福祉計画（介護保険事業計画）の中に「認知症施策」を重要課題のひとつとして明記した。また、取り組みの中で『認知症予防』に対する住民ニーズが明らかとなり、医療連携と予防、地域づくりを連動させる取り組みを推進していくよう修正を行った。当面の課題としては、「事業終了後にも取り組みがシステムとして機能し定着していくように道筋を作ること」をめざしている。一朝一夕に解決できるものではないが、コアメンバーである 5 つの地域包括支援センターが「認知症資源マップ作成」をツールとして地域づくりへ着手し、モデルとした小エリアで住民と共に地域実態を探りながら「この地域でどうすれば認知症の人や家族を支えることができるだろうか。」ということを考える作業を重ねたことは大きな意義があったと思われる。

★テーマ設定（事業のコンセプト）
〇みんなの理解と見守りで**「認知症になっても安心のまち」**に！
〇予防に努めて**「認知症にならないまち」**に！

★具体的な目標
〇医療との連携と予防　　〇地域の見守り体制の構築

＜具体的な取り組み＞

Ⅰ．医療との連携

１．「物忘れ相談会」の開催　　毎月開催（定員 3～4 人）

精神科・神経内科医の先生方の協力を得て、月１回の開催を続けている。相談者については、自ら物忘れを心配して申し込む者、家族やケアマネジャーの勧めでやってくる者など動機も認知症のレベルも様々である。老人性のうつや、若年性認知症を心配してのケースもある。予防段階の方や軽度な方に対しては予防教室へ誘ったり、スクリーニングにおいて専門機関受診が必要と考えられるケースについても、この相談会へ繋ぐことで、いち早く専門医のアドバイスを得ることができるよう配慮した。専門医療機関への受診をためらう人は多いが、ここでは『相談会』と銘打ってあるため一歩が踏み出しやすいようだ。早期発見・治療への流れを確立するためにも大切な機能を果たしていくと考えられる。見守りや支援が必要なケースについては、住所地の地域包括支援センターが継続して関わるようにし、その後の情報について相談会担当医師やかかりつけ医にフィードバックし、連携を深めていけるよう努めたい。今後は「かかりつけ医」と「専門医」の連携についても、医師会の協力を得て地道に推進していきたいと考えている。

２．認知症講演会の開催

かかりつけ医向け、一般住民向け、市民フォーラム等

認知症への関心が高まってきている半面、予防や治療が不可能な病気ではないかという不安を多くの住民が抱えていることがよくわかった。誰もが罹りうる病気ではあっても、今は予防や治療が可能な時代になりつつあること、そのために早くから正しく理解し、予防の取り組みに参画していくことが大切であることを感じとってもらうことが必要であることを学んだ。アンケートにおいても、「希望を感じることができた。」「早く予防事業を進めてほしい。」という記述が多く寄せられた。また「自分なりに地域でできることを考えたい。」等の意見も多く見られ、「認知症サポーター養成講座」としての啓発の目的も果すことができた。

今後も医師会の協力を得て、かかりつけ医の先生方とともに地域で啓発活動にも取り組みたいと考えている。

Ⅱ．認知症予防への取り組み

１．スクリーニングの実施

脳の健康チェックとミニ講座（脳活性化ゲーム体験をセットに！）

鳥取大学　浦上克哉先生が開発されたタッチパネル式認知症スクリーニング機器（物忘れ相談プログラム）を 4 台購入し「脳の健康チェック」を実施している。

単にスクリーニングのみを行うのではなく、個別に保健指導を組み合わせて不安を与えることのないように配慮するとともに、15 点満点中 13 点以下の方を予防教室へ誘うようにした。また、ミニ講座として脳活性化のゲームを体験してもらうことで認知症予防教室が楽しいものであることを伝え、先入観や抵抗感を取り除き、教室へ誘導しやすいよう配慮した。

（タッチパネル式
スクリーニング機器）

（質問をヘッドホンで聴きながら
画面をタッチして答える）

（予防ゲーム体験で
楽しむ参加者）

個別の保健指導を行う → 必要に応じて予防教室へ誘う

２．認知症予防教室（ひらめき教室）

スリーＡの脳活性化ゲーム等を導入。「物忘れ相談会」参加者や脳の健康チェックで、予防教室への参加が望ましいと思われる方に対して誘いかけを行い、サポーターも加

わり、常時 20 人ほどの規模で 2 時間を過ごしている。

ある日のひとこま・・・

馴染みの顔に出迎えられＡさんが会場へ入ってくる。寡黙なＡさんだが受付ではスタッフに飛びっきりの笑顔を向けた。『今日も来たぞ！』とでもいうように…。

円陣に並べられた椅子に座ってみんなが揃うのを待つ。すかさずオレンジ会のサポーターが隣に座り、「お元気でしたか？今日は暖かい日になりましたね。」と声をかけている。うなづくＡさん。それを見て別のサポーターが「Ａさんの表情、最近とても柔らかくなったわねえ。」と嬉しそうにつぶやいている。みんなが揃うまでの間は、こんな風に仲間やサポーターとの会話を楽しむ。始まった頃は緊張がなかなか解けない顔つきだった参加者達も、今ではすっかりリラックスしているのが伝わってくる。

活性化のゲームが始まると、みんなの目がキラリとして「さあやるぞ。」という表情になる。みんなで日付の確認をし、先週みんなで考えた夢の旅行の行き先などを思い出したりしながらゲームへと進んでいく。うまくできても間違えても笑いあえる雰囲気がその場を包み、あちこちから常に笑いが起こる。その笑いにつられてまた笑う。失敗しても笑い飛ばす…。

うまくできるようになることだけが目的ではない。間違えても平気、くすっと笑って楽しむことが一番大事、それが脳の活性化に繋がるというメッセージが伝わり、一人ひとりが自信を取り戻していくようだ。サポーターはサポーターであることを周りに感じさせない自然さで寄り添い、人生の先輩とそのひとときを楽しもうとしている。

優しさと笑いがあふれる教室は 2 時間があっという間だ。途中で休憩を入れるのだが、お茶を飲みながら、子どもの頃の話が出るとその時代のおやつ談議なったり、学校の様子や昔流行った遊びの話へと盛り上がる。季節の花の話題や、時には「ニュースでこんなこと言っていたなあ。」と時事問題が飛び出ることもある。リーダーは決して「認知症予防の活動をします。」とは言わないのだが、回想法や音楽療法等の要素が組み込まれていて、自然に楽しみながら脳の活性化につながっているようだ。

さあ、今日はどんな一日になるのだろうか…。

認知症予防の評価は、初回と最終回（もしくは 9 回目）にタッチパネル式スクリーニングや長谷川式スケールの実施等で比較した。点数の急激な改善というのは見られないものの、明らかに参加者の語彙が増え、コミュニケーション能力の改善が見られるケースが多かった。物忘れ等により自信を失っていた方が「自分は自分のままでいい。」と自己肯定できるようになってきている姿なども確認できた。参加者は一様に「ここへ来ると楽しい。」「家では笑うことが少ないが、ここでは心の底から笑ったり、話したりできる。」という感想を述べている。この場に参加するために、自分で予定をカレンダーに記入する人、おしゃれをしてやってくるようになった人、生来のユーモア

のセンスを発揮して周りに優しさを与えている人など、一人ひとりの健康観や生活の質といったものの向上が見られたことは、評価できるのではないかと思う。

今後も一人ひとりの変化を丁寧に見つめ、支援する教室でありたいと思う。

教室への継続等の判断を含め、医学的な評価をどのように確立するのかについては今後の課題となっている。

Ⅲ．認知症の人や家族を支える人材の育成・地域づくり

１．認知症の人を支える住民活動・・・

介護予防いきいきサポーター「オレンジの会」

介護予防いきいきサポーターとして登録。(11 名)

宅老所への支援、認知症予防教室のサポート、認知症予防教室ＯＢ会の支援などで活躍中。オレンジの会では、月１回定例会(松阪公民館)を開催し、宅老所における介護予防(認知症予防)教室の報告を行って情報交換をしたり、ひらめき教室やＯＢ会の運営についての検討やスリーＡゲームの復習を行っている。

市の介護予防サポーターとしての位置づけであることや、内容が市の事業のサポートやその後の受け皿となっていることから、現在のところは市の担当者が毎回出席し、運営の支援を行っている。　(写真はスリーＡ講師から研修を受けるオレンジ会メンバー)

２．認知症サポーター養成講座の展開とキャラバン･メイト支援

後述する地域資源マップについての取り組みが進むにつれ、サポーター養成講座も多く展開されるようになった。平成 23 年度末までに 5,000 人のサポーター養成をめざしていたが、設定した年度目標値を超えたため上方修正し 7,000 人としたところである。また、いくつかの民生委員協議会から、「もう一度認知症を学びなおしたい。」という要請が出たり、公民館講座の中に講座を組み込んでもらえるところが増えたりと、関心の高まりが感じられるようになった。

メイトの支援という点では、メイトを本事業の核となる人材と位置づけ、マップの骨子検討やアイディア提供を求めてきたが、そのことで逆に本来の「サポーター養成講座の講師役」という役割が不明瞭となり、講座の講師役が一部のメイトに限られてしまっていた。事業の進捗状況をフィードバックするとともに、他のメイトの活動を

伝えたり、中には「こんなに楽しくやっている。」といった寸劇の披露や、うまく専門職とタイアップしてやっている事例などの紹介をして、今後も地域づくりに積極的に関われるよう促したい。

職域においては、イオングループ(マックスバリュ中部)が県と協働して、各店舗従業員を対象にサポーター養成講座を展開したのをはじめとして、百五銀行、第三銀行、商店街連合会などでも講座開催が進み、サポーター講座の内容と併せて市の動についての理解を求めることができてきた。

３．地域資源マップづくりと地域へのアプローチ

マップ作成を地域づくりのツールとして位置づけ、市全体の情報を掲載した共通版作成後、各地域包括支援センターがそれぞれ設定した小エリアでマップづくりに着手した。

高齢者安心見守り隊の構想

マップづくりの話し合いの中から、高齢者本人の権利擁護を最優先していくことをめざして地域の高齢者が安心して暮らし続けられるよう、進んで地域で見守り活動に協力していただける方を養成していこうという構想が出てきた。そこで 5 つの地域包括支援センターはそれぞれの設定した小エリアで、「高齢者安心見守り隊」を養成し登録を進めた。手法はそれぞれだが、地域の実態に合わせた取り組みが今後も進んでいくよう支援を続けたい。

まとめ

無我夢中で取り組んではきたものの、進展したところもあれば未着手の部分も多い。各事業が有機的に作用しているかを検証して課題を整理し、学んだことや方向性を共有化することから、また始めねばならない。

幸いにも市内 5 つの地域包括支援センターで同時に地域づくりに着手でき、地域包括支援センターの動き自体を活性化し底上げを図る取り組みになったのではないかと感じている。マップに特化していえば、永遠に完成型はなく、出来上がったものを持って地域に飛び出していき、ネットワークをひろげていくことが大切だ。養成した「安心見守り隊」の人々や地域の機関との連携もまさにこれからである。

ご本人の視点・ご家族の視点がきちんと押さえられているのかを常に問いかけながら、今後も支援体制の構築に取り組んでいきたいと思っている。