コラム

八王子市

認知症施策を推進するうえで大切にしていること－認知症のある人や家族の視点を活かした地域づくり

認知症のある人や家族と一緒に地域づくりを進め、認知症のある人や家族の協力により、認知症になってからも安心して暮らせるまち、認知症になってからも活躍できるまちをつくっていきたいと考えています。

認知症になってからも安全・安心に暮らせる地域づくりに向けた取組

認知症のある人の視点で住みやすい地域をつくる「練り歩き隊」の活動

- 認知症のある人や家族、関係者が「練り歩き隊」となって地域の図書館やスーパー等を練り歩き、認知症のある人が実際に本を探したり、買い物をしたりする取組を行っています。まちを練り歩くことで、認知症のある人が当事者の視点でバリアフリー化に向けた意見を出すことができ、施設側も意見を踏まえて対応をしています。
- 例えば図書館では、「掲示物に埋もれてトイレの誘導表示が分かりにくい」という意見があり、実際に掲示物の整理を行うなどの改善を行いました。「練り歩き」は施設のバリアフリー化だけでなく、認知症のある人の新たな社会参加のきっかけにもなっています。

図書館の掲示（Before）

図書館の掲示（After）

取組のポイント
推進員による活動の推進

✓ 八王子市では日常生活圏域（21圏域）ごとに認知症地域支援推進員を配置しています。施設の「練り歩き」をはじめ、学校での認知症サポーター養成講座や企業と連携したチームオレンジの活動など、推進員が主体となり、地域の実情に応じた活動を展開しています。

認知症のある人の活動の場づくり「認知症高齢者等社会参加体制整備事業」

- 認知症のある人が、自身の経験や能力を活かして地域活動等を行うための活動拠点の整備を進めています。
- 活動拠点は令和5年度末時点で3か所整備しています。活動内容は認知症のある人や委託先の法人、認知症地域支援推進員等が意見を出し合って企画しており、現時点では農作業や食堂の運営、商品の販売等を行っています。

常設型の認知症家族サロン「八王子ケアラーズカフェわたぼうし」

- 認知症のある人を介護する家族等が、認知症の介護に関する情報を得たり、介護の不安や悩みを相談することができる場所です。火曜日～土曜日まで開所しており、専門職や介護の経験のあるスタッフが常駐していますので、いつでも気軽に相談をすることができます。
- 認知症に関する講座の開催や地域での出張カフェなどを通して、認知症への正しい理解を広め、認知症のある人や家族が安心して生活できるまちづくりを推進しています。
- 市内の家族介護者の会のネットワーク化を図り、必要な方へ情報を提供できる体制を整えています。

執筆協力、写真提供：八王子市

コラム

町田市

認知症施策を推進するうえで大切にしていること　－地域のさまざまなステークホルダーと連携した認知症とともに生きるまちづくり

町田市では、民間事業者やNPO法人、住民など様々な主体とともに「まちだアイ・ステートメント」を作成しました。多様な主体が自発的に認知症とともに生きるまちづくりに向けた活動を行っており、市は各活動の後押しをしています。

認知症になってからも自分らしく暮らせる地域づくりに向けた取組

「16のまちだアイ・ステートメント」の作成　認知症とともに生きるまちづくりに向けた活動の推進

- 町田市では、認知症とともに生きるまちを目指し、行政や企業、住民が関わりながら様々な活動を行っています。これらの活動のビジョンを定めるために、現在認知症である「私」、これから認知症になりうる「私」にとって、町田市がどのような地域であってほしいのか、目指すべき地域のあり方を「アイ・ステートメント」として16の文章にまとめました。
- 「アイ・ステートメント」は、認知症のある人及び家族をはじめ、行政、NPO法人、医療や福祉の関係者、事業者など多くの関係者の参加のもと作られました。①主語が「私（＝現在、認知症である私と、これから認知症になりうる私）」であること、②取組をした結果「認知症の人の状態や暮らしがどのようになるのか」という形（アウトカム）で表現されていること等が特徴です。

「16のまちだアイ・ステートメント」

1.私は、早期に診断を受け、その後の治療や暮らしについて、主体的に考えられる。
2.私は、必要な支援の選択肢を幅広く持ち、自分に合った支援を選べる。
3.私は、望まない形で、病院・介護施設などに入れられることはない。望む場所で、尊厳と敬意をもって安らかな死を迎えることができる。
4.私は、私の言葉に耳を傾け、ともに考えてくれる医師がいる。
5.私は、家族に自分の気持ちを伝えることができ、家族に受け入れられている。
6.私の介護者は、その役割が尊重され、介護者のための適切な支援を受けている。
7.私は、素でいられる居場所と仲間を持っており、一緒の時間を楽しんだり、自分が困っていることを話せる。
8.私は、趣味や長年の習慣を続けている。
9.私は、しごとや地域の活動を通じて、やりたいことにチャレンジし、地域や社会に貢献している。
10.私は、認知症について、地域の中で自然に学ぶ機会を持っている。
11.私は、経済的な支援に関する情報をもっており、経済面での生活の見通しが立っている。
12.私は、地域や自治体に対して、自分の経験を語ったり、地域への提言をする機会がある。
13.私は、認知症であることを理由に差別や特別扱いをされない。
14.私は、行きたい場所に行くことができ、気兼ねなく、買い物や食事を楽しむことができる。
15.私は、支援が必要な時に、地域の人からさりげなく助けてもらうことができる。
16.私たちも、認知症の人にやさしいまちづくりの一員です。

認知症とともに生きるまちづくりに向けた活動（例）

Dカフェ	町田市では「認知症カフェ」を「Dカフェ」と呼び活動。地域の団体が開催する「Dカフェ」のほか、市内のコーヒーチェーン店で開催している町田市主催の「Dカフェ」がある。
D活	認知症のある人の社会参加を目的としたワークショップ。2017年にD活から認知症のある人による竹林整備活動が生まれ、翌年、竹林で採れたたけのこの販売や竹製品づくりなどを行う市民団体も立ち上がった。
Dブックス	地元の図書館や書店などで、認知症に関する本の特設コーナーを設置。認知症に不安のある人などが、「ここに行けば自分で情報収集ができる」と感じられる場づくりの取組であり、町田市全体に広がっている。
Dサミット	2018年度から開催している普及啓発イベント。企画段階から、地域の社会福祉法人や医療機関、介護事業所など多様な主体が関わっている。

執筆協力：町田市

コラム

小金井市

認知症施策を推進するうえで大切にしていること－認知症のある人もそうでない人も参加できる場づくり

通いの場や地域のサロンなど、さまざまな事業で社会参加の場が整備されています。「認知症のある人のための場」だけでなく、「認知症のある人も、そうでない人も参加できる場」を作っていくことが重要だと考えています。

認知症の気づき・普及啓発に向けた取組

検診事業をきっかけとした認知症の気づきの推進

- 東京都の補助事業を活用して検診事業を行っています。より多くの方の受診を促すため、名称を「認知症検診」から「もの忘れ予防検診」に変更するなど、すそ野を広げる工夫をしています。
- 市医師会の協力のもと、検診事業を市内10か所以上の医療機関に委託できています。認知症検診を通じて市内のかかりつけ医との連携が強化されています。

取組のポイント
検診後の受け皿の整備

- ✓ 検診事業の実施に伴い、検診後の受け皿として新たに「認知症予防通いの場」を作りました。運動など、認知症予防へのエビデンスがある程度認められている活動を中心に実施しています。
- ✓ 「認知症予防通いの場」はあくまで選択肢の一つであり、認知症予防に関心のある方が通える場として整備したものです。「認知症予防通いの場」を含め、認知症の疑いがあっても通うことのできる場が市内にたくさんあり、本人の希望によって選ぶことができるような体制づくりが重要であると考えています。

認知症になってからも安全・安心に暮らせる地域づくりに向けた取組

認知症のある人もそうでない人も参加できる場づくり（認知症施策と生活支援体制整備事業の連携）

- 「認知症のある人のための場」だけでなく、「認知症のある人も、そうでない人も参加できる場」を作っていくことが重要だと考えています。例えば本市では、認知症ケアパスの中で、「認知症カフェ」を「認知症の方でも誰でも気軽に行ける場所」として紹介しています。こうすることにより、認知症のある人とそうでない人の垣根をなくし、誰でも参加しやすい環境を作りたいと考えています。
- 今後も、生活支援体制整備事業（高齢者が住み慣れた地域で自分らしく生活ができるよう、地域の支え合いによる生活支援の体制づくりを進めるための事業）等と連携し、認知症になってからも既存の通いの場やサロンに通い続けられる（または受け入れられる）体制づくりを推進していきます。

要介護者と家族介護者を一体的に支援するプログラムの実施

- 小金井市では、要介護者と家族介護者を一体的に支援するプログラムとして、「地域とつながるアウトドア“けあ”スタンプラリー」を実施しています。サポーターと一緒に市内事業所をスタンプラリー形式でめぐり、地域と交流するプログラムになっています。
- 本プログラムを開始した時点では新型コロナウイルスの影響が大きく、屋外でのイベント形式のプログラムを採用しました。認知症のある人や家族がより参加の意義を感じられる活動にしていくため、参加者の声を丁寧に聞きながらプログラムのブラッシュアップを行っています。

「地域とつながるアウトドア“けあ”スタンプラリー」チラシ

執筆協力、画像提供：小金井市

コラム

小平市

認知症施策を推進するうえで大切にしていること　－認知症のある人の声を主体とした社会参加の場づくり

認知症のある人もその家族も、当事者同士だからこそ話せる悩みや吐露できる思いがあると考えています。今までどこにも行き場のなかった方達が、交流したり本人発信したりできる場を増やしています。

認知症の気づき・普及啓発に向けた取組

もの忘れチェック会を通じた普及啓発

- 平成30年度より、国立精神・神経医療研究センター病院と市の共催にて、もの忘れチェック会を実施しています。認知症に関する医師からの講話のほか、認知機能をチェックする自己記述式記憶テストを記入してもらい、臨床心理士が採点しています。採点結果により、正常、MCI、認知症疑いに分け、医師による診療情報提供書を本人に渡し、医療機関への受診を勧めています。
- 認知症やMCIの疑いがあるとされた方には、受診して一定期間が経過した後に地域包括支援センターから電話し、受診状況や社会とのつながりの状況、日常生活の困りごとなどを確認しています。
- もの忘れチェック会では、医師からの認知症予防の講話や認知機能チェックを行うことにより、医療機関を受診することへの抵抗がある方も参加しやすくなり、必要な方の受診につなげられています。

日本版BPSDケアプログラム普及のための地域交流会

- ケアプログラムの普及啓発のため、令和４年度からケアプログラムのアドミニストレーター研修を実施しています。開始当初は、東京都医学総合研究所からアドバイスを受けながら実施しました。
- 研修の周知については、事業所連絡会で周知するほか、高齢者支援課から全事業所へメール配信を行っています。研修実施の１週間前にリマインド配信を行うなどの工夫により、毎回、定員20名を満たすことができています。なお、研修を受講した事業所を、市ホームページにて公開しています。

取組のポイント　地域交流会の開催

- ✓ 毎年3月には、アドミニストレーター（研修修了者）等による地域交流会を開催し、ケアプログラムの活用についてフォローアップを行っています。フォローアップを実施することにより、「研修を受けただけで現場で活用できていない」という状態にならないよう工夫しています。
- ✓ 地域交流会にはアドミニストレーター研修未受講者の参加も受け付け、次年度への研修の参加にも繋げています。

認知症になってからも安全・安心に暮らせる地域づくりに向けた取組

認知症支援リーダーを中心としたチームオレンジの活動（認知症カフェ・認知症の人の社会参加推進事業）

- 認知症サポーターステップアップ講座にあたる「認知症支援リーダー養成講座」を平成28年度から市独自で実施しており、認知症支援リーダーが認知症カフェの立ち上げ・運営などの地域活動を行っています。
- チームオレンジが立ち上がっている地域では、「認知症の人の社会参加推進事業」を開始し、認知症のある人も交えた意見交換会を開催しました。

取組のポイント　専属の役職の設置

- ✓ チームオレンジの立ち上げ支援は認知症地域支援推進員が行っていましたが、コーディネーター機能を強化するとともに、認知症地域支援推進員の業務負担軽減のため、新たにチームオレンジコーディネーターを設置しました。

本人ミーティングの開催

- 若年性認知症の相談件数増加に伴い、「認知症本人交流会」に加えて「若年性認知症交流会」を開催しています。東京都多摩若年性認知症総合支援センターや国立精神・神経医療研究センター病院と連携して開催しており、他市の若年性認知症のある人も参加しています。

執筆協力：小平市

コラム

日野市

認知症施策を推進するうえで大切にしていること　－活躍の場の創設と安全・安心なまちづくり

認知症のある人及び家族等から「活躍の場がほしい」という声をいただいています。日野市ではこうした意見に応えられるよう、様々な形で社会参加の場を提供し、『認知症になっても安全・安心なまちづくり』を進めています。

認知症になってからも安全・安心に暮らせる地域づくりに向けた取組

介護事業所と連携したチームオレンジの活動

- 令和5年度、日野市初となるチームオレンジ「カフェ・ポトフ」を設置しました。カフェ・ポトフは市内の有料老人ホーム「ボンセジュール日野」を拠点としており、ホームの職員がチーム員の役割を担っています。
- 有料老人ホームが拠点となることで、認知症のある人が注文取りや配膳等を行うなど、当事者の参加につながっています。施設入居者や地域住民、介護関係者など、毎回40～50名程度が参加しています。
- チームオレンジは、家族の支援や認知症サポーター養成講座を受講した方の活躍の場という観点でも重要です。

カフェ・ポトフ　活動の様子

取組のポイント　有料老人ホームでの活動

- ✓ 市民キャラバンメイトの中に有料老人ホームを経営されている方がいたことで、有料老人ホームと連携したチームオレンジの立ち上げにつながりました。市民キャラバンメイトとチームオレンジについて話し合い、ホームと連携した取組を行うことになりました。
- ✓ 圏域ごとのチームオレンジの活動についても、今後、進めていきたいと考えています。

医療連携型認知症カフェの運営

- 日野市では、医療連携型オレンジ広場として、「認知症医療相談カフェ 森の茶屋」を運営しています。認知症のある人やその家族が、気軽に医療や介護等の専門職に相談でき、治療や介護、制度等について情報収集できるほか、専門医による無料医療相談も行っています。現在は対面とオンラインで毎月各1回開催しています。
- 「認知症医療相談カフェ　森の茶屋」は、下記のような基本理念を設けて運営しています。

  - ■ 認知症のある人、ご家族、介護者の方が医療や介護に関する相談ができる場所
  - ■ 認知症のある人が自分の想いを伝えることができる場所
  - ■ ご家族、介護者の方が休息できることで気持ちのリフレッシュができる場所
  - ■ 認知症に関心のある方が集うことができ、ボランティアなどの人材を育成し、認知症のある人とその介護者に対し地域住民の見守りと、支え合いの拠点となる場所
  - ■ 自主的な家族会の立上げの支援ができる場所

- 「認知症医療相談カフェ 森の茶屋」は、認知症疾患医療センター（多摩平の森の病院）が運営しており、外来など認知症に関する様々な相談に対応でき、必要に応じて適切な支援につなげることが可能です。認知症のある人やその家族が孤立することなく、住み慣れた地域での望む生活が続けられることを目指します。

執筆協力・写真提供：日野市

コラム

清瀬市

認知症施策を推進するうえで大切にしていること－認知症のある人や家族の声を大切にした施策展開

認知症のある人やその家族から「自分たちを抜きに認知症のことを決めてほしくない」という意見を多くいただいています。チームオレンジ、本人ミーティングなど、認知症のある人や家族が参加する場をなるべく多く設け、その中で出てくる当事者の声を大切に各施策を行っています。

認知症の気づき・普及啓発に向けた取組

学校教育における認知症に関する教育の推進（認知症サポーター養成講座）

- 学校教育の場において、認知症のある人に関する正しい理解を深めることを重視しており、市内の小中学校及び市内にある3つの大学全てで認知症サポーター養成講座を実施しています。
- より効果的な実施のために各学校への訪問も行っており、教員の声（「体験型の内容を入れてほしい」等）を聞いて講座の内容を検討しています。

取組のポイント
庁内連携

✓教育委員会や子ども家庭支援センターとの連携により、市内の小中学校及び市内にある3つの大学全てで認知症サポーター養成講座を開催することができるようになりました。講座の実施は地域包括支援センターで行い、アンケート対応は教育委員会や子ども家庭支援センターで実施しています。

認知症になってからも安全・安心に暮らせる地域づくりに向けた取組

認知症のある人を含むチーム員と地域の人がともに集うことのできる拠点づくり（チームオレンジ）

- 令和４年４月に立ち上げた「中清戸オレンジハウス」で週１回のサロン活動を継続しています。
- 認知症のある人を含め、参加する人が気持ちよく過ごせるよう、認知症サポーターステップアップ講座で認知症のある人の声（言われたくないこと、嬉しいことなど）をしっかりと伝えています。

取組のポイント
運営の在り方

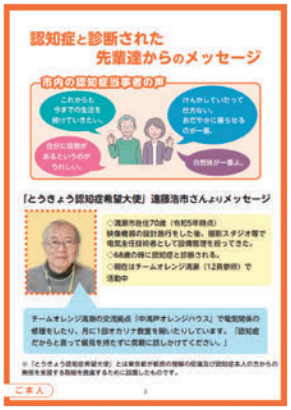
✓「中清戸オレンジハウス」での取組も４年目を迎えています。今後拠点を増やすためには、チーム員で自主的に運営できるように少しずつシフトしていくことが重要だと考えています。

認知症のある人や家族の声を取り入れた施策の推進（認知症ケアパスの改訂）

- 認知症のある人や家族の声を取り入れた施策を推進する一環として、認知症ケアパス改訂に当たり、認知症のある人や家族の意見聴取を行いました。
- オレンジハウスに参加している方だけでなく、市内グループホームでも認知症のある人への取材を行うなど、なるべく幅広く認知症のある人や家族の声を取り入れられるよう工夫しています。

取組のポイント
認知症のある人や家族の意見の反映

✓改訂前の認知症ケアパスでは、認知症の病態や家族によるフォローのポイントなどを中心に構成していました。
✓認知症のある人や家族からは、「認知症のある人の実際の気持ちが知りたい」という声があり、その声をもとに内容の見直しを行いました。
✓認知症のある人や家族への取材を通じ、誰のための認知症ケアパスか、という根本的なあり方から見直す必要があると気づかされました。



清瀬市認知症ケアパス（P3）

執筆協力・画像提供：清瀬市

コラム

東久留米市

認知症施策を推進するうえで大切にしていること　－認知症になる前からの活動継続に向けた仕組みづくり－

認知症になる前から、できるだけ地域の活動に参加していただき、認知症になってからもその場に通い続けられることが、認知症のある人の社会参加の促進につながると考えています。東久留米市では、認知症カフェやチームオレンジ、市民の自主グループなど様々な資源を活用して、認知症になってからも安心・安全に暮らせる地域づくりに向けた取組を進めています。

認知症になってからも安心・安全に暮らせる地域づくりに向けた取組

持続可能な社会参加・交流の場づくり

- 持続可能な社会参加・交流の場づくりに向けて、認知症カフェ、チームオレンジのほか、脳の健康教室を開催しています。脳の健康教室では、参加者同士で協力し、多くの自主的な活動グループが誕生しています。市としては、こうした自主グループの継続支援に力を入れています。
- 自主グループが自立して活動ができるよう、市から生活支援コーディネーターや専門職（栄養士やPTなど）の講師を派遣する取組などを行っています。グループの活動のマンネリ化防止にも役立っていると考えています。

自主グループ　活動の様子

取組のポイント　自主グループへの支援

- ✓ 自主グループに参加していた方が、認知機能の低下等により社会参加の場からフェードアウトしてしまうことがありますが、本来であればこうした状態にある方こそ活動を継続していただくことが重要だと考えています。
- ✓ 自主グループを対象とした認知症サポーター養成講座の開催などを通じて、認知症になってからもこれまでの社会参加が可能となるよう、工夫しています。

認知症カフェの多様性の尊重・確保

- 認知症カフェの拠点を活用してチームオレンジを設置しており、現在日常生活圏域３か所のうち、2か所の圏域でチームオレンジを設置しています。チームオレンジの立上げに当たっては、認知症地域支援推進員が条件に該当する認知症カフェに声かけし、フォローを行う形で立ち上げ支援を行っています。
- 市の認知症カフェのあり方については、市民が主体的に検討し、運営を行ってきた経過があり、チームオレンジになるかどうかも、それぞれのカフェの運営者が判断しています。市民の積極的な参加と自由な考え方による運営により、市内には多様な認知症カフェが存在しています。例えば、自治会が運営主体となり実施するカフェや認知症のある人の自宅を開放し開催するカフェ、認知症予防に力を入れているカフェ、介護事業所と住民ボランティアで運営するカフェ等、多様な認知症カフェの存在が、認知症のある人の社会参加の実現と、認知症に関する一層の理解促進に寄与していると考えています。

取組のポイント　多様性の確保と自主性の尊重

- ✓ 認知症カフェやチームオレンジの多様性を確保するため、行政は「後方支援」を意識しています。それぞれの地域特性や自主性を尊重することで、各地域に適した活動が継続すると考えています。
- ✓ 地域包括支援センターの認知症地域支援推進員と生活支援コーディネーターが連携しカフェの継続支援を丁寧に行うことで、地域の資源として定着していると考えています。

執筆協力・写真提供:東久留米市

コラム

利島村

認知症施策を推進するうえで大切にしていること　－認知症になってからも地域で支えあえる環境づくり

利島村は人口約300人の離島の小規模自治体です。行政の支援だけでなく、住民全体が認知症に対して理解を持ち、地域で支える環境整備を行っています。

認知症の気づき・普及啓発に向けた取組

住民を対象とした認知症サポーター養成講座

- 村全体の認知症への理解促進を目的に、年に１度、利島村高齢者在宅サービスセンターによる認知症サポーター養成講座を開催しています。各家庭にIP端末が配布されており、様々な周知を行う体制が整っていることから、本講座もIP端末を活用して周知しています。
- Iターン等により新規移住者が増加して20～40代の住人が増えています。新規移住者に対してもこのような講座等を積極的に周知するとともに、若年層への効果的な周知方法も検討しています。
- 認知症サポーター養成講座を受講することにより、住民の間で認知症への理解が進み、認知症に対する偏見が減り、地域全体で支える環境づくりにつながっています。地域が認知症への関心を持つ・意識することが、行方不明対策にもつながると考えています。

住民全体を対象とした「脳の健康教室」や交流の場の提供

- 利島村では、社会福祉協議会にある利島村地域包括支援センターに委託して、住民全体を対象に、KUMONの「脳の健康教室」（「読み書き」「計算」を毎日の生活の中で習慣づけ、脳の衰えを予防し、脳の健康を維持する教室）を開催しています。現在、隔週で月に２回実施するとともに、定期的に食事会も実施しています。
- 島外の病院から専門職を招聘し、体操教室も開催しています。このような取組を通じて、今後もより一層交流の場を増やしていきたいと考えています。
- 社会福祉協議会にて認知症カフェを運営しています。誰でもいつでも気軽に立ち寄れる場となっています。

取組のポイント　食事会の開催

✓「脳の健康教室」を開催するだけでなく、食事会を定期的に行うことによって、住民同士の交流の機会を確保しています。住民同士で会話を楽しむ機会を作ることが、「脳の健康教室」への積極的な参加にも繋がっています。

関係者間での日常的な情報共有

- 地域ケア会議等を通じて、関係者間で日常的に住民の健康情報を共有しています。住民の数が少ないこともあり、細かい情報も把握しやすく、早期の段階で医師から助言をいただくことができています。
- 高齢者の見守り活動として配食サービスや訪問を行っており、そこで得られた情報も関係者間で共有しています。
- 利島村だけでなく島外と連携することにより、専門職に対する支援体制を整えています。
- 独居高齢者は今後増加していくことが予想されるため、こうした方々が今後も島に住み続けられる環境を整備することに努めています。

取組のポイント　情報共有ツール

✓ 多職種で確認・情報共有できるクラウド型の介護ソフトを導入することで、住民の状況をスムーズに確認・共有できる環境を整えています。

執筆協力：利島村