

2009 - 21

活動名	認知症の理解から住民参加のまちづくりをめざす羽後町の取組み
要旨	住民中心の認知症予防活動グループ「若竹元気くらぶ」、認知症サポーター養成講座、地域住民へのキャラバン・メイト養成研修などを地域包括支援センターがサポート。認知症の理解から「住民参加のまちづくり」へと歩みをすすめている。
応募者	羽後町地域包括支援センター 伊藤 和恵
連絡先	〒012-1103 秋田県雄勝郡羽後町林崎字五林坂 21-1

認知症の理解から住民参加のまちづくりをめざす羽後町の取り組み

羽後町地域包括支援センター
社会福祉士 伊藤 和恵

[活動の概要]

羽後町民に認知症の理解をしてもらう、認知症予防活動に興味を持って取り組んでもらう、そして認知症でもだいじょうぶな町づくりに住民自ら企画提案できる仕組みづくりを目指し、羽後町はどんな活動をすすめてきたのかについて報告します。

主な活動は次の3点です。

1. 認知症予防活動グループ 「若竹元気くらぶ」
ファイブ・コグ検査から誕生した認知症予防活動グループ
「若竹元気くらぶ」がもたらした効果
2. 認知症サポーター養成講座の開催
平成20年3月という時期にようやくキャラバン・メイトになった
羽後町地域包括支援センター職員の取り組み。
3. 地域住民へのキャラバン・メイト養成研修
1年間認知症サポーター養成講座を開催してきて実人数の
伸び悩みが、次のステージへのきっかけに。

「認知症を知り認知症になっても安心して暮らせる町づくり」をこの羽後町でもしっかりと取り組もう！と本格的に動き出せたのは、平成20年3月に秋田市で行われた「認知症サポーターキャラバン・メイト研修」に参加し、認知症介護研究・研修仙台センター長加藤 伸司 先生の講義を受講できたことと、同時期に横浜市の2つの地区の取り組みを視察できたことにあったと思います。

地域包括支援センターの職員だけの活動では限界があるが、地域の住民の参画と関係機関の連携があれば、いままで見えてなかった社会資源が目の前に現れてくれる、そんな期待も日々の活動のなかでふくらんできております。

[羽後町の紹介]

町の総面積 230.75 km²
総面積の69.3%は山林原野 19.7%は農地
町の主要産業 農業

人口 1万7800人 高齢化率32%

65歳以上の要介護認定者 927人 (高齢者の16.7%)

要支援1 計画作成者数 平成19年4月 69人
平成20年4月 68人

要支援2 計画作成者数 平成19年4月 86人
平成20年4月 75人

高齢者ひとり世帯 486世帯

高齢者ひとり世帯をぬいた高齢者世帯 442世帯

上記のとおり、羽後町は高齢化のすすんだ農村です。高齢者ひとり世帯ふたり世帯も年々増加しており、認知症の妻が認知症の夫を介護するというような「認認介護」といわれる世帯もめずらしくない状況です。

昭和30年に市町村合併し(1町6村)羽後町となり、平成の大合併においては「合併しない町」を秋田県内でいち早く表明した町でもあります。

国の重要無形文化財 西馬音内盆踊りは、秋田県でも有数の集客力を誇り、町民にとっても昔からのなじみ深い伝統行事となっています。

最近、秋田こまちの米の袋に、美少女イラストを起用したことで、全国放送でも「萌え系キャラの米袋に変えることで売り上げを3倍にしたうご」A」という話題もあり、他にも酒、うご牛カレー、いちごロールなど美少女キャラを施した商品が誕生しております。

[活動内容]

1. 認知症予防活動グループ 「若竹元気くらぶ」

ファイブ・コグ検査から誕生した認知症予防活動グループ

「若竹元気くらぶ」がもたらした効果

地域包括支援センターとして運動機能向上教室を開催。

毎週運動をし、休憩時間にミニ講座をプラスしており、参加者との会話の中で、介護予防に関心の高い方々は認知症予防についても関心が高いことがわかりました。

高齢者虐待防止ネットワーク構築のために過去の相談事例を振り返ったところ、「認知症への理解不足」からくる虐待事例が多いことがわかりました。

介護予防サービス計画を作成していくと、要支援の方々の認知症高齢者の日常生活自立度をみると、その約半数がランク（軽度認知症）であることがわかりました。

高齢者実態把握訪問でひとり暮らしふたり暮らしの高齢の方々の家を訪問しお話をしていくことで、「認知症になったら施設に行くしかない」という声を多く聞きました。

これらの業務を通じて、「認知症の予防活動はどうしたらいいのか？認知症を重症化させない対策はないのか？認知症になっても安心して暮らせる地域とは？」という思いがふくらんできました。

そんなときに、横浜市を視察してはどうか、ということになり、2つの地区の取り組みをみせていただくこととなりました。

ある地区では定期的にファイブ・コグ検査（高齢者用集団認知検査）を行っており、ある地区では一般住民がすでにキャラバン・メイトとしてイベントの司会、寸劇、活動報告と生き生きと活躍していました。住民にオリジナルキャラクターを公募してたくさんの作品が会場の前に展示されていました。

秋田県ではようやく地域包括支援センターの職員が、キャラバン・メイトの研修をうけたそのときに、もう横浜市では、こんなにも、支援の輪がひろがっているか！とおどろきました。

羽後町に戻り、まずは中央公民館の成人いきいきセミナーという場で、「ファイブ・コグ検査」プラス認知症予防活動というものを地域包括支援センターと共催でやってもらえるか、相談したところ、こころよく、受け入れていただきました。

この中央公民館の事業との連携があったため、あまり知名度のなかった地域包括支援センターの受け入れも容易になったと思われます。

高齢者用集団認知検査（ファイブ・コグ検査）を平成20年6月から広報で定期的開催情報を告知し、実行したところ、成人いきいきセミナー常連の同じ顔ぶれになってきました。（好奇心旺盛な70代前後の元気なおかあさん方）

介護予防教室にも参加している元気な70代前後の女性のこのグループは「認知症を知りたい、認知症を予防したい」という認知症について関心の高い層であり、「認知症予防活動」に取り組みたいという意欲が強い方々でした。

「公民館の常連」のみなさんに、しっかりと支えられる形で、このように認知症予防活動はスタートできました。

認知症予防活動グループでは言いにくい、というご意見がでたため、グループで「若竹元気くらぶ」という名前をつけました。



（ファイブ・コグ検査の様子）



（若竹元気くらぶのみなさん）

検査をし、認知症予防活動に取り組み、また検査をし、・・・日常生活のなかでどのように認知症予防に取り組んでいくかを「若竹元気くらぶ」の会員ひとりひとりが考え、実行し地域包括支援センターに提案してくれる関係。また、地域包括支援センター（事務局）でも会員のみなさんのリクエストに応える形で、さまざまな分野のゲストをお呼びし、テーマをきめて情報を得る場をつくる支援をしてきました。

一例としては・・・

- 管理栄養士 「食事から認知症予防」
- 理学療法士 「今日からウォーキング」
- 弁護士 「成年後見・消費者被害について」
- 旅行代理店 「旅の組み立て方」
- 医師 「認知症予防活動の今後について」

こういったさまざまな分野のゲストとのかかわりのなかで「若竹元気くらぶ」のみなさんは地域の相談役として、認知症の相談にとどまらず、たとえば「死にたい」という高齢者の話も傾聴し、地域包括支援センターにつなげてくれる頼もしい存在となっております。

自分たちでは相談窓口にたどりつけない、そんな地域のなかにかくれた声を、「若竹元気くらぶ」のかあさん方は、地域包括支援センターに届けてくれています。



(食事から認知症予防)



(オリジナル体操を作ろう！)

「自分たちが活動していくなかで準備体操、オリジナルのが欲しいなあ」ということで、「若竹元気くらぶオリジナル体操」もできました。BGMは昔から羽後町といえば、西馬音内盆踊り！ということでこの音楽を使うこととなり、地元の矢野洋品店のご主人が実はミュージシャンであることを若竹元気くらぶのお母さん情報で得て、体操については佐藤美智子先生のお力を借りて完成となりました。

このオリジナル体操は若竹元気くらぶだけでなく、認知症予防活動に参加するすべての住民にもひろげていくことで地域の連帯感も強まるのではないかと思います。

今年度から、若竹元気くらぶはウォーキングに週3回以上取り組んでその記録をもとに毎週報告しあい、互いに自分のウォーキングコースのすばらしさを伝えたり、記録の伸びを喜び合ったりしています。歩数計はもちろんオレンジ色でそろえています。

ファイブ・コグ検査で当初数名いた AACD 該当者が現在すべて問題なしの範囲に移行し、ほかの会員も偏差値がアップしている状況です。

最近では「若竹元気くらぶにはいりたい」という方もでて MCI や若年認知症の方の家族からも、「デイサービスなどの福祉のサービスではなく、自然なかたちで楽しめるこの若竹元気くらぶの活動に参加させてほしい」というご意見もできました。

このことから、介護保険サービスを利用するにはまだ・・・という高齢者の方々の貴重な社会資源になりつつあるのではないかと期待しております。



(ウォーキングは楽しい！)



(若竹元気くらぶ企画会議の様子)

2. 認知症サポーター養成講座の開催

平成20年3月という時期にようやくキャラバン・メイトになった羽後町地域包括支援センター職員の取り組み。

ようやくキャラバン・メイトになれた時期にすでに横浜市で住民主体のキャラバン・メイトが活躍されていることがわかり羽後町に戻ってからは、民生児童委員、ひとり暮らしの会等各団体に認知症サポーター養成講座を開催してほしいと職員が出向いて説明していきました。

その結果多くの団体から「認知症サポーター養成講座を受けたい」という依頼があり、1年間で述べ人数で900名実人数では600名以上の受講者ができました。

講座開催は20回を超えており、この活動により、羽後町地域包括支援センターの存在を羽後町の住民にPRすることもできました。

この認知症サポーター養成講座開催への取り組みがなければこんなにもたくさんの団体の方と向きあう機会もなかったのでは？と思うほどたくさんの出会いがありました。

3. 地域住民へのキャラバン・メイト養成研修

1年間認知症サポーター養成講座を開催してきて実人数の伸び悩みが、次のステージへのきっかけに。

たくさんの方々が認知症サポーター養成講座を受講していただいた一方で、実人数の伸びがなく、延べ人数が増えていく現象ができました。

このまあいままでのやり方で認知症サポーター養成講座を開催していても、2回目、3回目の受講者が増える・・・。

地域全体に認知症の理解をひろめるためにはどんな方法があるのだろうか？

そこでたどりついたのはあの横浜市で見た「住民キャラバン・メイト」です。

地域住民に、特に高齢者にかかわる職業、学校関係者にこのキャラバン・メイト養成研修を受講してもらうことで、地域のなかに入り込むきっかけづくりにしていこう！という思いで、平成21年6月に住民向けのキャラバン・メイト養成研修開催しました。

郵便局、理美容組合、銀行、消防署、学校関係者、タクシー会社など地域包括支援センター職員が各職場を訪問。

主旨を説明していくことで約100名の参加者がありました。

厳しい研修であったため、90名分の修了証授与となりました。



(キャラバン・メイト研修)



(金融機関・教員、タクシー会社などから参加)

学校関係者にキャラバン・メイトが誕生したため、地元の羽後高等学校でボランティア部をはじめ多くの高校生に受講してもらう機会ができました。

その高校生が今度は地元の田代小学校、仙道小学校の5、6年生むけに認知症を理解するための紙芝居を作成し、披露してくれました。

その小学校5、6年生のみなさんが、地元の小規模多機能型施設や特別養護老人ホームなどでお手玉や歌、紙芝居、大型パズルなどで高齢者の方と遊び、たくさんの笑顔をもたらしてくれています。



(羽後高校教員キャラバン・メイトの活躍)



(高校生から小学生に紙芝居を)



(田代小学校の子どもたちの活躍)



(お手玉、パズル、紙芝居いろいろやろう！)

地元のタクシー会社(マルトタクシー)は専務がキャラバン・メイトになったために、社員全員が認知症サポーター養成講座を受講する流れとなりました。現在、徘徊老人の情報だけでなく、「同じ買い物をなんどもしていくばあちゃんがいる心配・・・」など地域包括支援センターにさりげなく地域の情報を届けてくれる存在です。



[活動の成果と今後の展望]

各活動の取り組みを通じて少しずつではありますが、この羽後町にも「元気な高齢者をふやそう」「認知症になる時期をかぎりなく遅らせよう」「もし認知症になっても自分らしく安心して暮らしてる羽後町を目指そう」という動きがでてきました。特に、認知症予防活動グループ「若竹元気くらぶ」のみなさんは常に、羽後町地域包括支援センターの取り組みに興味をもってくださり、住民としての意見、提案などを積極的にされ、認知症に関するイベントについても企画参加していただいています。

また、地域住民にキャラバン・メイトを養成したことで、地域にある生活関連領域の人々とのつながりもでき、いままでかなわなかった 学校の生徒さん方への啓発もこの研修がきっかけでとてもよい形で実現することとなりました。理美容組合会員のサポーターの存在も心強いです。

羽後町地域包括支援センターにとってもこれらの活動を通じて本当に多くの社会資源、地域の力に出会い、その可能性を感じることができています。

認知症の理解からはじまって、住民参加のまちづくりへといまようやく、そして確実に一歩踏み出せたようです。

この流れをとめることなく、芽吹いたものひとつひとつを見逃すことなく大切に、羽後町の住民とともに育んでいけたら、と思います。



(安心安全パトロール隊のみなさん)



(理容美容組合のみなさん)