

# 認知症がある人と仲間がともに

## まちを変える、明日をつくる



# 八王子市の概要（2023年3月現在）



人口：561,034人

面積：186.38km<sup>2</sup>

65歳以上人口：155,058人

高齢化率：27.6%

要介護認定者：30,331人

認知症高齢者数：15,410人

（介護保険主治医意見書・認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱa以上）

地域包括支援センター数：21（委託）

各包括に認知症地域支援推進員1名を配置



はっちお〜じ

## 《八王子市の特徴》

東京都心から西へ約40キロメートル、新宿から電車で約40分の距離に位置しています。2015年4月に東京都初の中核市となり、21の大学を抱えた学園都市として、また西部地域には日本遺産である高尾山や武蔵陵墓地などがあります。



高尾山



いちよう並木



# 八王子市の認知症施策（八王子市高齢者計画・第8期介護保険事業計画）

## 施策の方向性

### 『認知症への理解と備えが広がり、認知症の人とともに尊厳と希望をもって暮らすことができる』

- ①認知症の本人が多様な主体との話し合いや活動を通してその人の強みを生かす社会参加の機会をつくる
- ②普及啓発事業やピアサポーター活動などの各種施策で本人や家族が発信する機会を確保する。
- ③上記やサポーター養成講座などを通じて、認知症の人や家族への正しい理解を促進する。
- ④早期に相談や受診につながるよう相談窓口を周知する。気軽に相談できる環境の整備を進める。

## 日本版BPSDケアプログラム



### 行動心理症状をメッセージとして読み解く

「誰かに大切な物を盗まれた」  
「そこに、いないはずの人が見える」

これまで「病気だから」と捉えられていた  
認知症の方々の“問題行動”には、実は“意味”がありました。

「病気だから、もう自分たちの手に負えない、治らない」と  
考えてしまいがちだった認知症の方々の行動を、正しく翻訳することで、  
心の中にある“想い”“願い”を知ることができる。

そんな“メッセージ”、“ヒント”を解析し、  
たしかなケア戦略を導き出すために生まれたのが、  
認知症ケアの質を最大限に高めるシステム『DEMBASE』を用いた  
日本版BPSDケアプログラムです。

本人による本人のための  
もの忘れ相談

## おれんじドア はちおうじ

私たちは「もの忘れ」がより受診、診断前の不安や「認知症」と診断を受けて、これからどうなるんだろう...と何となく不安ばかりでした。そんな時に、認知症のご本人やその言葉やアイデアと共に乗り越えてきています。「おれんじドア」は「認知症」診断前後の不安を越えるご本人のための相談窓口です。共に悩み、共に考え、共に乗り越えられたらと思います。どうぞお気軽にお越しください。  
おれんじドアはちおうじ 代表 さとうみき

毎月第3土曜日開催中!  
日時: 令和4年4月16日(土)午後1時30分~3時30分  
場所: 生涯学習センター(クリエイトホール)10階 第2学習室  
【アクセス】八王子市東町5-6 JR八王子駅・京王八王子駅より徒歩4分  
対象: 認知症と診断された方・心配な方、受診されている方  
申込: 不要(時間内の入退場自由) 【会場地図】

【お問い合わせ】  
八王子市福祉高齢者福祉課  
TEL: 042-624-7244  
FAX: 042-624-7720  
E-mail: h404000city.hachioji.tokyo.jp



# 地域包括支援センター追分 (高齢者あんしん相談センター)

《圏域データ (2023年3月)》

人口：15,005人

面積：1.44km<sup>2</sup>

65歳以上人口：4,001人

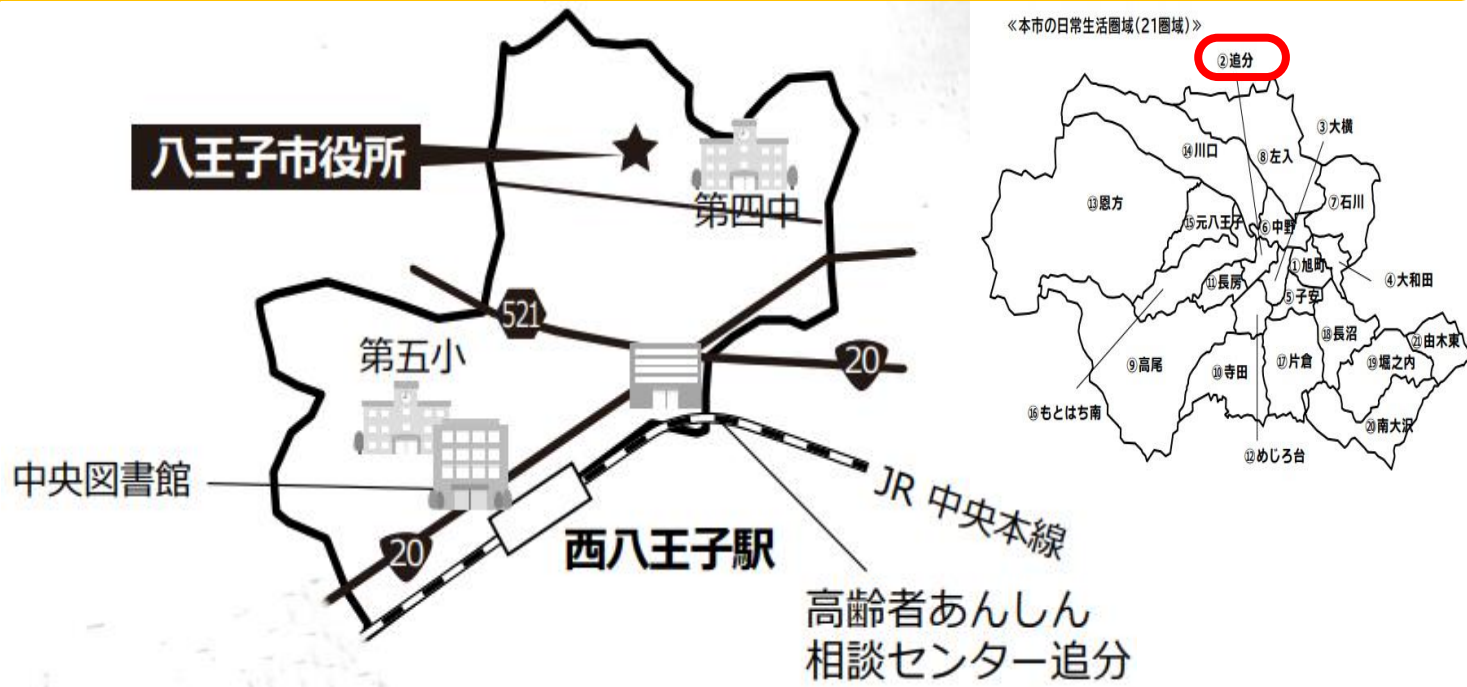
高齢化率：26.7%

要介護認定者：813人

認知症高齢者数：471人

(介護保険主治医意見書・認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱa以上)

職員数：10名



追分町交差点



JR西八王子駅・北口



八王子千人同心



八王子まつり





# 包括追分の活動 「ものわすれ・こころの相談会」

だれもが利用できる図書館という  
公共の場で専門医に相談ができる会



- 包括に来所される前段階である認知症の早期の方の相談が約8割。
- 本人・家族共に認知症を受入れ、進行前に医療等につながることができる。
- 地域の活動場を紹介し地域や社会とつながることで、空白の期間の解消や社会的孤立を防ぐ。
- 町内にちらしを掲示することで、周知や普及啓発にもなり、地域全体の認知症への意識が緩和する。

令和6年度  
**ものわすれ・こころの相談会**

「最近、わすれっぽい」「認知症だろうか」と気になっている方、  
「病院に行くまでではないけれど、もの忘れについて聞いてみたい」  
「夜眠れない」、「気持ちが落ち込む」、「イライラする」方など、  
専門医が個別にお話しを伺います。

**場所** 中央図書館 3階 第2会議室

**対象** 専門医にかかっていない40歳以上の方  
八王子市内に在住の方

**申込み** 必ず事前にお申込み下さい  
費用は無料です

**日程** 4月15日(月) 午後3時～5時  
5月21日(火) 午後2時～4時  
6月10日(月) 午後3時～5時

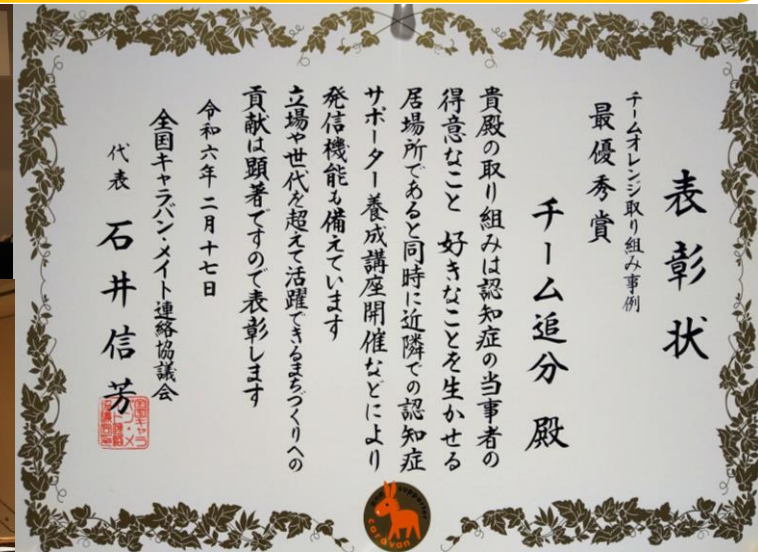
<お申込み・お問い合わせ>  
八王子市高齢者あんしん相談センター追分  
TEL: 042-686-1713 担当 菊地  
住所: 八王子市追分町7-17シティコート西八王子1F





# チームおれんじ『チーム追分』

本人の声から発足した  
認知症や障がいがあってもなくても、  
老いも若いも（おいわけ）、  
みんなが得意なこと、好きなことで  
ともに楽しみ活躍しあうチーム。



チーム追分・結成のきっかけ

「物忘れはあるけど、まだまだできることがある」  
「人の役に立つことをして、喜んでほしい」  
「ポスティングの経験をいかしたい」  
「受け身のデイサービスは楽しくない…」  
といった認知症があるご本人の思いにより、  
2021年12月『チーム追分』がスタート

令和3年4月 八王子市に住む認知症がある方のメモ

生きることの意味(最近良く分らばい)  
何か少しでも本気でアッに加えて  
奉仕活動外に手してみたい  
1人でも ~~誰か~~ 数人の仲間に加えて  
行動したい

何も目的なく、日々を過ごしているが  
生きる希望を少しでも感じたい。  
死ぬも行くも構わない (130 96)

現在 (2024年1月) 登録メンバー 43人  
(認知症がある人4人、家族6人、障がいがある人2人、職域団体を含む)

お互い様の関係 × みんな幸せ♪  
ご本人の生きがい × 住民さん・地域のパートナー精神  
だれにとっても生きやすい社会へ

## 障害者作業所にて封入れ、ポスティングのボランティア活動 週3日



## 作業所までメンバーさんが道案内をしながら、話を傾聴し楽しい時間を共有 朝・夕 片道10分～15分 週3日





# 本人の声からの活動

🐾 ピアノをみんなに聴いてもらいたいというご本人による伴奏と歌詞カードの作成。  
高齢者施設での出張カフェ。メンバーによる会の運営。



🐾 得意な裁縫で住民さんのズボンのすそ直し、ちらしの折り込みや花の制作作業



🐾 盲導犬と暮らす視覚障がいのある人の声からはじまった講座

- ① 認知症サポーター養成講座（認知症地域支援推進員）
- ② ちがいについて（障害者作業所スタッフ）
- ③ 視覚障がい・盲導犬について（視覚障がいがあるご本人）
- ④ 絵本読み聞かせ・手話の紙芝居や認知症の絵本など（図書館司書）
- ⑤ 親子で車いす体験・電動と自操式（福祉用具会社スタッフ）

かてかてのクッキー



大人も子どもも、聞いて、知って、体験しよう！

## みんなで楽しむとしょかん

バリアフリーについて学ぼう

盲導犬とのふれあいや車いす体験等を通じてみんなで「自分ができること」について学びます

11.18 Sat. 13:00-15:00 定員 10人

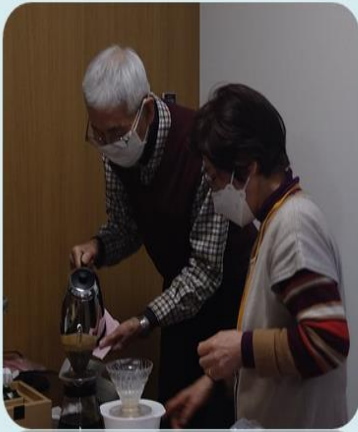
八王子市中央図書館3階

お申込み・お問い合わせ  
八王子市中央図書館3階カウンター 電話042-664-4321  
高齢者あんしん相談センター迄分 電話042-686-1713  
共催：（株）アースサポート 八王子ワークセンター



🐾 認知症カフェ（おいわけカフェ）の開催

喫茶店を営んでいたご本人とご家族が「自分の入れたコーヒーを飲んでもらいたい」という思いからはじまったカフェ



**おいわけカフェ**

元喫茶店のマスターが入れる  
おいしいコーヒーやお茶などを飲みながら  
楽しくおしゃべりしませんか。  
ぜひお気軽に、お立ち寄りください。  
ミニ講座もあります。

日程 令和5年10月31日（火）  
令和5年11月18日（火）

時間 午後2時～午後3時30分

場所 八王子市中央図書館 3階 第1・2会議室  
八王子市千代田3-3-6

「おいわけカフェ」は  
認知症について気軽に話すことができます  
です。10月31日、11月18日の2回、  
認知症を題材に、心配り方、ご本人、  
ご家族、専門家、看護師、認知症地域支援推進員等、  
参りたい方も参りやすい方も（お一人も、お二人も）  
お連れもが必ず手厚いサポートで参加し、悩みを相談することもできます。  
<お申込み・お問い合わせ>  
八王子市高齢者あんしん相談センター迄分  
TEL 042-686-1713



チーム追分  
メンバーさん  
作製のシフォン  
ケーキ



チーム追分  
メンバーさん  
（認知症がある方）  
作製のレース編み





# メンバーみんな

～中学校での講座～  
住民とともに自分にできることを考える



## 「地域ケア会議」

第2回 認知症になっても安心して外出できるまち

～私が安心して住み続けるために「あったらいいな」を考えよう～

令和5年6月1日(木)



高齢者あんしん相談センター追分

地域ケア会議  
認知症になっても安心して外出できるまち  
～私が安心して住み続けるために「あったらいいな」を考えよう～

物忘れがあっても  
信頼できる人たちの  
おかげで、働いたり、  
ボランティア活動を  
するなど、充実した  
毎日を過ごしています



父親に認知症があることを  
近所の人に話していたため  
一人で外出したときに  
声をかけてくれ、助かり  
ました



認知症について、だれもが自分  
ごととして考える会議



- \* 本人、家族、チームおれんじのメンバーさんの思いを聴く
  - \* 本人、家族、住民、警察、銀行、郵便局、新聞店、学生、教員、専門職（医療、介護、福祉）、町会長、民生委員、図書館、議員、行政等の約60人が参加
- 顔の見える関係、ゆるやかなつながり、排除されない地域へ





# まちもともに

## 団体メンバーの店舗などで認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座を開催

～働く世代向け夜間講座～  
認知症を自分ごととして考える

@バー

@八王子市役所

@花屋

## ★認知症について知ろうの会★

認知症に関して、どんなイメージを思い浮かべますか？  
不安、怖い、なりたくない……そんなイメージが  
浮かびやすいのではないのでしょうか(店主もそうでした)。  
知らないからこそ不安になる、自分が知れば知るほど、  
また周りに知っている人が増えれば増えるほど、  
安心な社会になっていく、ということで、1杯飲みながら  
気軽に認知症のことを知ろうという企画です。  
高齢者あしん相談センター協力の協力で実施いたします。

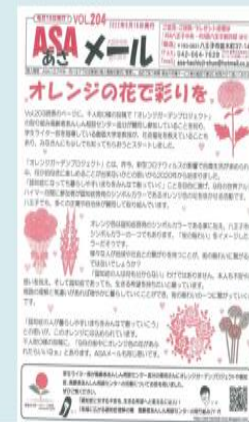
日時: 2023年1月31日(火) 19時～20時30分  
参加費: ワンオーダー 定員: 5名  
内容: 「認知症」についての簡単なレクチャー、Q&A  
場所: もっきんバー  
八王子市千人町2-4-17  
mokinbar@gmail.com  
申込み: メールかFacebookメッセージにて受付け  
参加ボタンは申込みになりませんのご注意ください



## 🐰 おれんじガーデニング (マリーゴールド等の栽培) の協力・配布・認サポの周知活動 (R5年度は15店舗協力、小学校で植栽)



## 🐰 新聞の販売店メンバーが認知症サポーター養成講座について掲載 約5,000世帯に配布→翌月号では読者さんの「認知症」談義となった



世界アルツハイマー月間に  
読者プレゼントで  
キバナコスモスを20名に配布





# 活動することでの効果

## 出会い→つながり→仲間（連携）へ

認知症、障がいがあるなしに関わらず、住民、専門職、企業、店舗、学校、行政など地域の多領域・多世代の人々が参画し、ゆるくつながることでだれもが、自分らしく暮らし続けることができる。  
「支え手」「受け手」を超えた関係に。

## 対話・語り→交流へ

本人、家族、住民が思いを言い合い聴ける場、居場所があることで気づきを得られ、認知症がある人や家族の出会い直しの場にもなり、参加者みんながエンパワメントされている。

## 『いる』ことができる地域へ

正しい知識・理解を得ることで、偏見・差別・誤解の解消。だれもが生きがいを得て「いていい」と思える。  
排除したりされない、居続けられることができる地域に。





# はちおうじDFC図書館部の活動

## 『はちおうじDFC』

八王子市の「認知症家族サロン八王子ケアラズカフェわたぼうし」の管理者中村さんの声掛けによって設立。

認知症があってもなくても、住み慣れた八王子で暮らし続けるために何が必要か、本人や家族の思いを確認しながら、考え、実践し、悩み等を相談しあう会。

(月1回、zoom開催。行政、疾患センター、推進員、介護事業所等が参加)



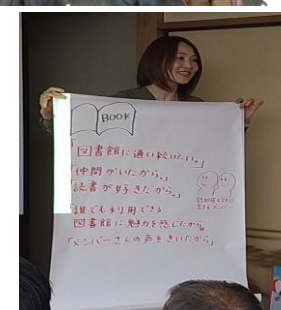
酒井さん

## 『はちおうじDFC図書館部』

“だれもがいつまでも利用しやすい図書館プロジェクト”として、DAYS BLG!はちおうじ、八王子市中央図書館、ケアラズカフェわたぼうし、認知症地域支援推進員、八王子市役所、(株)エーザイ、川崎市立宮前図書館等立場の違うメンバーが水平な関係で定期的に活動を開催している。



大平さん



舟田さん



# だれもが、いつまでも利用しやすい 図書館プロジェクト

図書館部メンバー

- DAY BLG! はちおうじ・三宅さん 白濱さん
- 青松さん 志田さん 水野さん 守谷さん
- 八王子市中央図書館・太田さん 関根さん
- 川崎市立宮前図書館・舟田さん
- 八王子市役所・橋本さん 古泉さん 鎌田さん 臼井さん
- わたぼうし・中村センター長
- (株) エーザイ酒井さん DFCパートナーズ大平さん
- 認知症地域支援推進員
- 轟さん(南大沢) 松崎さん(恩方) 長山さん(石川)
- 櫻井さん(堀之内) 八巻さん(大和田)
- 高橋さん(大横) 多賀さん(中野) 竹本さん(由井)
- 西さん(由木東) 鍵本さん(旭町)
- 中村さん(元八王子) 及川さん(高尾) 菊地(追分)

## テーマ・きっかけ

- 認知症のある方の  
「おれたち、わたしたち 普通に暮らしたい」  
「認知症になっても  
今まで通り、一人で図書館を利用し続けたい、  
これからも、多くの本から自分で  
好きな本を見つけ続けたい。」  
という想い。



## 取り組み

いつも利用している図書館での当事者の方の  
実際の利用の仕方、利用のしにくさを知る

① 令和4年5月26日 クリエイトホール図書館 練り歩き



### ゴルフの本を探してみた

- 入口の地図を見たが、地図から目を離すと、  
どちらに行ってもよいかわからない  
→床に色で線をひくと、  
わかりやすくなるのでは?  
『スポーツ』が2つあり、混乱した
- 棚についている番号がわかりにくかった
- どこからどこまでか、ゴルフのコーナー  
なのかわからなかった

### 3F 配架案内



### 電車の本を探してみた

- 案内板に「電車」というワードがなく  
どの棚なのか絞るのが難しかった。
- 照明が暗くて、案内板が見にくかった。
- 自分の好きな本があってワクワクした。  
→認知症があってもなくても、  
図書館で好きな本を見つけると  
ワクワクした気持ちになる!!





③ 8月4日 宮前図書館振り返り  
南大沢図書館テーマ展示話し合い@追分+ズーム

- (メンバーさんたちの想い)
- ・認知症に関心がない人にも興味を持ってもらいたい
  - ・認知症を正しく理解してもらいたい
  - ・認知症があっても普通に暮らしたいということをみんなに知ってほしい



令和5年度南大沢図書館・テーマ展示

The display board features several sections:

- Top Right:** A large green banner with the text "「笑顔いいまち八王子」 認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして 「家族みんなでフレイル予防」". It includes the dates "9月1日~30日" and "令和5年(2023年)8月16日~12月15日".
- Center:** A grid of photos of individuals with handwritten messages. For example, one says "認知症があってもできることがたくさんある いろんなことにチャレンジしていきたい" (Yoshida Shoji). Another says "みんなで活動していくと地域を変えていける 少しずつ良くなっていることをアピールしていきたい" (Shirayama Takayuki).
- Bottom:** A row of book covers on a shelf, including titles like "健康な100歳をめざして" (Healthy 100 Years Old), "希望の人びと" (People of Hope), and "認知症になつた経子さん" (Mrs. Kinoshita who became dementia).

This display board also features a grid of photos and messages from participants. Messages include "認知症があってもできることたくさんある" (Ishida Yuki) and "わからないことは恥ずかしいことじゃない" (Mitsunaka Mitsuaki). Book covers on the shelf include "認知症になつた経子さん" and "私の声が聞こえますか?".



# 図書館練り歩き

令和4年9月15日 中央図書館・練り歩き大会



令和5年6月15日 南大沢図書館テーマ展示の打ち合わせとバックヤードツアー





# DFC図書館部の特徴・強み

さまざまな立場のメンバーがともに活動

本人視点を大切にしながら、お互いの意見も尊重  
プロセスを重視、オープンな取り組み  
→仲間が徐々に増えてきている



令和4年5月



令和5年8月

メンバーの意見を取り入れて、館内を変更してくださる図書館の存在

やりがい、うれしさにつながり、チームの絆も深まる

→「だれもがいつまでも利用しやすい図書館」に

= **認知症バリアフリー図書館の実現へ**

**地域の中に図書館のような拠点を増やしていきたい**

「自分たちの意見で図書館が変わっていく」

図書館側は、その場で出た意見に沿って、変更が可能な点の改善を即座に行い、再びはちおうじDFC図書館部メンバーで練り歩き、変更箇所の検証会を行っています。

本人たちは、自分の意見によって図書館が変わっていくことに驚きながらも、「みんなが利用しやすいようになってきている」と喜びを感じ、「図書館が車椅子や障害がある人などだれもが利用しやすいようになってほしい」と意欲的に活動を続けています。



DAYS BLGI はちおうじのメンバーの三宅洋美さんたちの声がかきつけて練り歩きが始まりました。



# 活動を進めていく上での苦慮や課題

**推進員の活動が、  
一部だけの盛り上がりになってしまっていないか。  
八王子市の認知症の活動として浸透しているか。**



○包括の職員等に推進員の活動が理解されていないと感じている推進員が多くいる。

○市民への意識調査（令和5年9月）では、『あなたは認知症になっても、地域で幸せに自分らしく暮らせると思えますか』という問いに「そう思う」と答えた方は1.5%であった。

問7 あなたは認知症になっても、地域で幸せに自分らしく暮らせると思えますか。（単一回答）

令和5年(2023年)9月26日  
高齢者計画・介護保険事業  
計画策定部会

調査年度	全体	そう思う		ややそう思う		どちらでもない		あまり思わない		全く思わない		(未回答)	
2023	663	10	1.5%	64	9.7%	162	24.4%	289	43.6%	126	19.0%	12	1.8%



# 今後やりたいこと

本人や家族と行政が一体になって活動していけるための  
ちいさなきっかけづくりや懸け橋になっていくこと



オレンジイノベーションプロジェクト

本人の声が反映された市の施策や活動、  
地域をともにつくっていききたい



推進員と行政が率直に話し合える場をつくること

配置された推進員の苦勞を少しでも解決して、  
継続的に働きやすくなるようにしていきたい

認知症への関心をどのようにしたら高められるのか  
一緒に考え・一緒に活動しませんか？！

- 国民の認知症への関心・理解を高める為に  
オレンジリングのドレスアップを行っています
- でも…この取組が全然知られていなくて困っています  
認知症を広く知ってもらう為に一緒に考えて頂ける方  
大募集中！！
- 認知症基本法成立を機に  
全ての国民が共生社会の実現という  
同じ目的に向かって、今新たにスタートする時です
- こんなご意見を募集しています  
多くの方々に認知症を自分事として考えて頂く方法
- 私達の思い  
ぜひ皆様の声や力を生かしていきましょう！！



悩みながらも

いっしょに、楽しく活動していきましょう



ともに活動する仲間がいることに感謝



八王子にぜひ遊びにきてください  
電話 042 - 686 - 1713  
Mail [oiwake@eisei.co.jp](mailto:oiwake@eisei.co.jp)  
高齢者あんしん相談センター追分  
菊地志保



三橋 昭 幻視原画展  
目覚めは瞬間の幻視から  
展示期間 令和5年 9月15日(金)~9月18日(月) 10時~18時  
八王子市 中央図書館