



第 6 号

平成 26 年 2 月 4 日
岩手県長寿社会課

笑顔ではずむ、よもやま話

「思い出カフェ」(奥州市) の巻

奥州市の認知症施策についての特集(後編)は、昨年夏にスタートし、今回6回目を迎えた「**認知症カフェ**」についてレポートします。

認知症高齢者が増え続ける中、本人や家族が気軽に立ち寄り、地域の方々や専門職とのふれあいを通して支援を受けることができる居場所づくりが、いま求められています。県内ではまだ例の少ないカフェは、「**試行錯誤**」の連続。その成果を一緒に見てみましょう。

「認知症カフェ」とは…

地域において、認知症の人と家族、地域住民、専門職などの誰もが参加でき、集う場のこと。運営主体や運営方法には、さまざまなスタイルがある。認知症の人を中心に集まることで、居場所が確保されるとともに、認知症に関する悩みの相談や、介護に関する情報が得られるなどのメリットもあり、全国各地に広がりつつある。国の「**オレンジプラン**」(認知症施策推進5か年計画)の中にも、その普及が盛り込まれている。



歴史を感じる「つどいの家」



1月24日、なんでも取材班は初の「**特別取材体制**」を組み、2班体制で奥州市の認知症施策を取材しました。

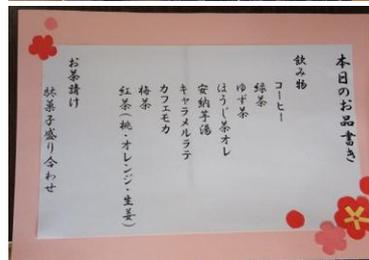
こちら「カフェ班」は、奥州市役所からほど近い「つどいの家」で毎月1回開催されている「**昔なつかし語らいの会**」(以下「カフェ」)に参加し、ひとときを共にしました。

平成25年8月23日にオープンしたカフェは、市の**地域包括支援センター**が運営。毎月下旬の金曜日に開催され、今回が6回目の開催となります。

会場に着いた取材班は、まずは建物の雰囲気にはびっくりしました。年季を経た邸宅と広い庭があり、その一角には**大きな石灯籠**が置かれています。由来書きを見ると、もともとは郷土の偉人、後藤新平の都内の邸宅に置かれていたものとのこと。「**これはただの集会場じゃない**」、古い建物好きの取材班の目が、密かに光ります。



入口に書かれた「**思い出カフェ会場 昔なつかし語らいの会**」の表示に誘われ、会費 300 円を支払い中に入ると、高級旅館のように落ち着いた雰囲気のお座敷には、既に4名ほどの先客が。お茶菓子が置かれた席につくと、**市民ボランティア「認知症支援ぬくもり隊」**の前田桂子さんが、飲み物の注文を取りにやってきました。お品書きを見ると9種類、なかなか豊富なメニューとなっています。



ちなみに、この建物は、もともと市内の開業医の個人宅だったものを、市が提供を受け集会場として活用しているとのこと。広いお座敷には、風格を感じる襖、富士山を模した飾り障子や床の間など、昔懐かしい調度品も数多く、高齢者が昔の思い出を語り合うには、ほどよい舞台装置となっています。畳に座り、夏は縁側に腰掛け、**昔ながらの空間で自由に過ごすことができるこの空間こそが、このカフェの最大の売り**といえるでしょう。



年の始めのためしとて♪

開店時間が近くなり、次々と人が集まり始めました。認知症地域支援推進員の佐藤広美さんの司会で、カフェ開店です。今回は、今年初めてのカフェ。まず「一月一日(いちがついちじつ)」を歌い、次に自己紹介を行います。



この日の参加は6名。今回初めての人、お馴染みの人、介護する人される人、さまざまな人が参加していますが、**いずれも女性ばかり**。スタッフにも女性が多く、割合は女子会並み?? **男性参加者の確保は、ここでも課題**のようです。

スタッフとして、「ぬくもり隊」からは2名、市の地域包括支援センターからは6名が参加しています。普段は、ぬくもり隊からは4名を予定しているのですが、今回は2名の都合がつかなかったとのこと。代わりに、若い保健師の研修も兼ね、包括のスタッフを多めにしたそうです。

物忘れ相談プログラム

別室には、認知症に関する相談コーナーと、「**物忘れ相談プログラム**」の体験コーナーが用意されていました。参加者の皆さんは、交替でタッチパネル



を押し、日時やランダムな3つの言葉の反復など、簡単な質問に答えていました。15点中13点以上なら「記憶力に問題なし」ですが、この日の参加者の中にもこれを下回る人がいた様子。



ぬくもり隊、大活躍！

フリータイムになり、それぞれお茶飲み話が始められました。縁側の横では、少し手の空いた佐藤推進員さんと、ぬくもり隊の前田さんが雑談をしていました。「**前田さん、大活躍ですっかり有名になったね～**」と佐藤さん。1月4日付けの地元紙「胆江日日新聞」で奥州市の認知症施策が大きく特集されており、前田さんは11月に市内で行われた徘徊模擬訓練（第5号参照）の際に、**徘徊高齢者の役**を演じた方としてインタビューを受けておられたのでした。



その前田さんに、ぬくもり隊に加入した理由を訪ねると、「**自分や夫が、将来認知症になる可能性もあるとの思いで、『ぬくもり隊』の研修を受けました。このカフェのほか、徘徊模擬訓練や家族交流会など、いろいろな場でボランティアとして手伝っています**」と話しておられました。**認知症がまさに自分や家族に身近なこと**と感じたがゆえの活躍ぶり、なるほどと感じました。

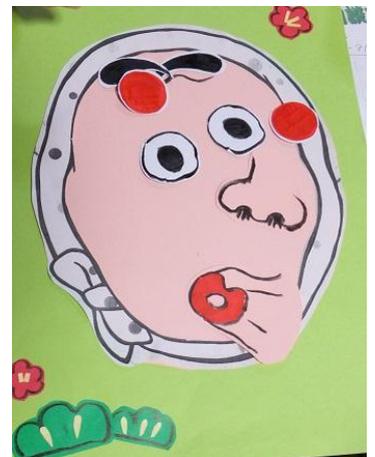
さらに「**近所の方は、体操教室などの行事には出ても、ボランティアになる人はまだ少ないです。そういう人がもっと増えてくれればいいと思います**」と、後進への期待を述べ、手伝っている家族交流会について「**家族が介護についての情報交換をしたり、日頃たまったストレスを吐き出せる機会なので、それはそれで必要だと感じています**」と語ってくれました。この先、ぬくもり隊の参加者がどんどん増えて、市内全域に認知症ボランティアの輪が広がることを期待したいところです。

昔の遊びで、思わぬ出会い



佐藤推進員さんの進行で、会は進んでいきます。次は「昔の遊び」のコーナーです。

奥には、昔懐かしいカルタやけん玉などのほか、地域包括支援センターの千田智美さんが持参した万華鏡など、様々な遊び道具が並んでいました。千田さんは、家を出るとき家族に「遊びに行ってくる」と話して出てきたとか。自分も楽しんでいる様子です。



参加者の中には、なんと昔の女学校時代の**恩師と教え子が同席**するという偶然の出会いがあり、一同、**思わぬ展開に驚きました**。どちらも当時のことはよく覚えていて、あだ名で呼ぶ場面も。お二人は、福笑いを一緒に始めましたが、**顔の枠すら超越**するような仕上がりになり、周囲は爆笑に包まれます。

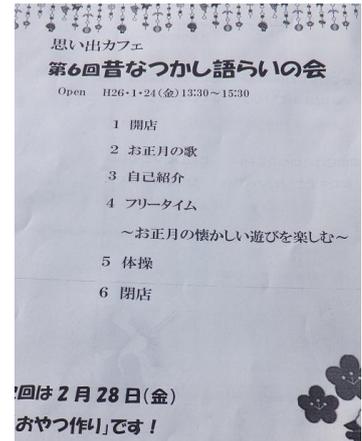
お誘いには、配慮が必要ですね…

ここで、とある認知症の女性を会に誘うため遅れてきた、**地域包括支援センター次長の及川明美さんが到着**しました。奥州市の認知症施策を語る際には、欠かせない中心人物です。



お誘いした女性は、結局今回は参加見送りとのこと。引きこもり気味の人でしたが、前にこの会に出たときは、きちんと**おめかし**をして出てきたそう。この日はカフェがあることを忘れてしまっており、準備できなかったことが欠席の理由とのことでした。

包括では、カフェについては一度お知らせしているのですが、個別の開催について改めての周知は要らないと考えていたそうです。しかし、忘れてしまう認知症の人にはそれは通用しない。及川次長は、「**せっかくお誘いするのであれば、その都度（内容が残る）紙でお知らせする配慮が必要でしたね**」と、今後の反省材料としていました。



初期の人への対応に力を入れたい

及川次長とのお話の中で、この日の参加者のお一人で、認知症の夫を介護する女性を紹介されました。その方によると、**夫は医師から認知症の診断を受けているが、介護保険の利用には至っていないようで、介護認定を受けるタイミングについて悩んでいる**とのことでした。夫は、雪かきなどの家事は普通どおりにこなしており、体も丈夫。それだけに悩ましいとのことでした。この日、夫をカフェの手前まで連れてきたのですが、まだいいと言われ、車から降りてくれなかったとか。



及川次長は「**認知症の初期の人への対応というのは、家族の一番苦しい時です**」と話し、「**初期集中支援チームは、ぜひやってみたい分野**」と、国の新規モデル事業に強い関心を示していました。地域包括支援センターでは、今後の制度改正を踏まえ、「**若い職員を中心に、課を横断するチーム『地域支援事業検討会議』を立ち上げ、夢を語りながらはじめました**」とのこと。今後の奥州市の施策展開が、ますます楽しみです。



野菜の名前、言えるかな？

昔の遊びで盛り上がるカフェに、保健指導員の高橋良子さん（理学療法士）が駆けつけてきました。ここからは、運動の時間になります。及川次長によると、**体操の指導で住民の人気が高い**そうです。**リハビリ専門職の関与が、さっそくいい方向に向かっている**様子。



まず、座敷を取り囲むように参加者が並び、準備体操で体をほぐした後、足のストレッチを行います。続いて、**大きく足踏みをしなが**ら、**順に野菜の名前を挙げていくゲーム**をします。休みなしで二周もすると、メジャーな野菜はだいぶ言い尽くされ、足も重くなりだんだんツラくなってきます。**高齢の参加者より、若いスタッフのほうから「足がつりそう…」**との声も上がります。中には、名前も知らないような野菜も出て、一同感心。



次は**ボディジャンケン**です。グーはしゃがみ、チョキは手足を大きく前後に、パーは足を開いて万歳のポーズを全身で表現します。最初は「同じものを出して」と指示し、次は後出しジャンケンで「勝ってください」「負けてください」と言うと、一瞬迷ったり、別のポーズをしたりする人が必ず出てきます。

最後に、テーブルを囲んで座り、唱歌「案山子」の歌（♪**山田の中の本足の案山子**♪）に合わせて足を叩きます。決められたタイミングで、異なる動きが上手か下手かが鍵ですが、皆さんきちんと順応した様子。**「家でもやってみてください。笑って、元気に体を動かすのが大事なことです」**と高橋さんがまとめたところで、この日の予定は全て終了となりました。

次回は2月28日の開催で、お菓子作りをするとのことです。



合間を見て、高橋指導員さんからお話を伺いました。今回実施したプログラムは、「**効果のありそうなものについて、あちこちの情報をもとに自分なりにアレンジしたり、地区の行事で行われていたものを持ち込んだりしたものです**」とのことで、かなり構成に工夫をされている様子でした。足踏みしながら頭を使うのは、最近流行りの脳トレを意識しているそうです。「**緊張で思い出せない人も出てくるので、**

その人が嫌な思いをしないよう配慮しています。詰まったときは、こっそり隣から聞いてもいいルール」として、高齢者への細かい配慮を忘れていない、このことが人気の秘訣かも知れません。高橋指導員さんは「みんなが楽しんで参加していることが、自分の励みにもなっています」と、笑顔で話してくれました。

反省会…「まだまだ試行錯誤中」

参加者の皆さんが帰り、会場の後片付けを済ませた後、**スタッフの反省会**が開かれました。及川次長が、各スタッフから気づいた点を引き出していきます。先ほどまでの笑顔とはうって変わって、皆さんの表情は真剣そのものです。



今回の反省会では、次のような反省点や気づきが、各スタッフから出されました。

- 認知症の人がカフェの日時を忘れないよう、あらかじめメモを渡すなど、参加案内についての配慮が必要ではないか。
- 「物忘れ相談プログラム」を各参加者に試してもらったところ、認知症だと思っていた人の結果が意外に良かった反面、そうでない人の点数が低かった。
- お菓子の配り方について、盛り合わせだと余ってしまうので、後で持ち帰れるように「お楽しみ袋」のように小分けにすればよいのではないか。
- 介護相談が1件あったが、やはり相談室を別室とすることは重要。

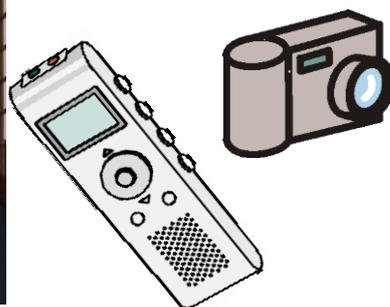
「とにかく今は、**まだまだ試行錯誤中**」と及川次長。これまでの反省点を踏まえ、よりパワーアップした奥州型のカフェが定着するには、もう少し時間が必要かもしれません。

奥州市の認知症施策の展開と、それを支える若いパワーやボランティアの活躍には、これからもますます目が離せません。 いずれ機会を見て、別な視点から新たな特集を組みたいものです。



インタビュー

反省会の後、その場をお借りしてこれまでの経緯、今後の展開などについて、スタッフの皆さんにインタビューしました。時間の都合で語りきれないほど出てきた話題の数々、今後の取組に大いに参考になるのではないのでしょうか。



—まずは、カフェを始めたきっかけを教えてください。

平成 24 年度に、「認知症の人と家族の実態調査」を行ったところ、本人の声に「**自宅やデイ以外で**体を休めるところがあれば」という要望がありました。また、ぬくもり隊の活動連絡会でも「**認知症になる境目の人が参加して交流機会を増やすことができ、かつ支援する自分たちも楽しめるお話の会を作りたい**」との意見がありました。「利用者」としてではない自由な居場所が「認知症カフェ」であると考え、ぬくもり隊の力を借りて具体化したものです。

—「ぬくもり隊」では、どのような方が活躍しているのですか？

認知症の人の介護経験がある人や、ヘルパー経験者など、介護に何らかの形で関わる意識の高い人が多いですね。

—カフェに参加される方は、何人くらいでしょうか？

今回は6人でしたが、普段は10人弱くらいで、もう少し多いです。そのうち3~4人くらいの方が認知症の人です。

運営側については、「ぬくもり隊」からは、普段は4名をお願いしています。包括のスタッフは3~4人で対応することが多いです。

—カフェの広報・周知は、どのようにされていますか？

市の広報やチラシなどのほか、参加者の口コミ、ケアマネなど事業者からの紹介などさまざまです。ここの管理人さんがPRしてくれたり、差入れをしてくれたりします。

最近は、**包括に相談に来られた方を、個別にお誘い**することも多いです。最初は「つどいの家」周辺に一斉に周知しようかとも考えたのですが、あまり多く集まりすぎても対応が難しいので、個別対応が中心です。

—今回の内容のほか、どのようなプログラムを行っていますか？特に人気の高かったものがあれば教えてください。

講話や脳トレ、ハンドベル、おやつ作りなどいろいろなプログラムに取り組んでいます。おやつ作りの人気が高く、白玉を作ったときは、参加者の個性が出て楽しかったです。皆さんもう、夢中になって作っていました。ここでのいろいろな人とのお話そのものを楽しみにしている方も多いです。

—ご家族の反応はいかがですか？

今は独居の方を中心にお願いしていますが、ご一緒したご家族からは「いつもそばにいないと大変なのに、**ここでは離れていてもきちんと座っているね**」と感心する声もありました。

——これまでに、印象に残ったエピソードがあれば教えてください。

独居の認知症の方で、普段閉じこもりがちな人をお誘いしたとき、最初は断られたんですが、当日にチラシを見て、きれいにお化粧をして自転車で来てくれました。ぬくもり隊の人たちが「誰が認知症の人か分からなかった」と言うほど、認知症の人もそうでない人も集える空間になったと感じましたね。

あと、台風で雨風の強い日に重なったにもかかわらず、「これが楽しみで来ました」と来てくれた人もいて、嬉しかったです。



——これまでに、何か困ったことはありましたか？

このとおり趣のある建物ですので(笑)、夏は暑く冬は寒く、温度管理には苦労しています。庭に蚊が大量発生して、みんな刺されたこともあります。冬は雪かきが一苦労です。それを通じて、「昔の人は大変だったんだなあ」と思いをはせることもあります。

——カフェの効果として、どのようなものか思い浮かびますか？

こことは別に、家族交流会も開いていますので、好みにより選択できます。最初の電話相談時には介護に悩み「心が折れそう」と泣いていた家族が、交流会で相談したことで自信を取り戻した例もあります。交流行事参加のきっかけとなればと考えています。

——今後、どのように活動していきたいと考えていますか？

このような場を必要としている人を見つけ出して、つなげていきたいです。介護保険の手前の人や、介護に悩む家族の休息、地域の人との交流などを目指していきたいです。

——この先、カフェを拡大する構想はありますか？

奥州市は面積がかなり広いので、今の1か所では体制的にも、移動手段の面からも参加者は限られます。どこにでも徒歩圏内にこうした場所があれば本当は理想的ですが、今後のことは未定です。様々な実施主体、特にボランティアが自主的に始めるなどの広がり、今後出てくることに期待したいです。

——認知症カフェを、これから始めたいと考えているところへのメッセージをお願いします。

私たちも手探り状態でカフェを始め、試行錯誤しながら取り組んでいます。他の自治体の取組もぜひ参考にしたいです。いろいろ意見交換しながら、全体でよい方向に向かっていきたいです。

——どうもありがとうございました。大いに期待しています！



取材を終えて・・・

今回は、県内でもまだ例の少ない「**認知症カフェ**」の取組を特集しました。奥州市は、平成24年度以降、国の「市町村認知症施策総合推進事業」を効果的に活用し、新たな取組を次々と打ち出している**熱い**地域の一つであり、この先の展開を楽しみにしています。

奥州市のカフェは、参加者の範囲や集め方など、より良い形にするため試行錯誤を繰り返しているとのこと。**地域住民や「ぬくもり隊」の支援が、今後のキー**になりそうです。

実際に現地の取組を拝見し、特に印象に残ったのは、参加者ばかりでなくスタッフも、**あふれんばかりの笑顔**でその場を楽しんでいること。そして、スタッフに若い職員が多く、先を見据えた人材育成を考慮していることでした。

普段の自分たちを振り返ると、目の前の制度改正やら書類やらに振り回され、けっこう疲れてしまっています。それでは決して、いいものはできません。やはり、仕事は楽しくなければなあ…ということ、スタッフの活躍ぶりを見て改めて感じたところです。

一つの取材では、100枚以上の写真を撮るのですが、**これだけで「笑顔写真集」が一冊できるほど、「ちいきで包む」**の現地取材ではたくさんの笑顔が登場します。同様の取組が今後ますます増えていけば、高齢化社会ももう少し明るいものになるのでは。そう考えることで、この取材や編集の作業は、楽しく進めることができます。

(余話) 1月の担当換えにより、取材班「ふ」は地域包括ケアシステムと介護保険事業支援計画の担当になってしまいました。後は、北国からの力強い助っ人(取材班「お」)が、**低気圧に乗って北へ向かう**この春まで担当します。引き続き、御愛読のほどよろしくお願いいたします。 #
(なんでも取材班「ふ」)

「昔なつかし語らいの会」の看板と、猫ダルマに引き寄せられるように玄関をあけましたら、開始予定時間に余裕でほぼ参加者の皆さんが集まっておられました。

新参者の私たちが入り、始めは多少硬い雰囲気でしたが、自己紹介のあとは「あら、昔お世話になった〇〇さん!」「あら、〇〇ちゃんね、覚えてるわ!」と、さらに会話が弾んでいました。

参加者の会話をさえぎることなく、スタッフがうまくプログラムを進行。集団でのコミュニケーションでひとときを楽しむ場と、別室で個別相談ができる場とが設けられており、関わるスタッフの細かな配慮が垣間見えました。

参加者の方は、カフェのおすすめメニューとして「**ほうじ茶オレ**」と「**安納芋湯**」を挙げていました。もちろん、おいしく堪能させていただきましたよ。

(なんでも取材班「つ」)

がんばる地域の情報、大募集!

「**ちいきで包む**」編集部では、住み慣れた地域で暮らし続けたいお年寄りを、地域ぐるみで支える取組について、情報を募集しています。下記までお寄せください。

「**ちいきで包む**」は、岩手県内市町村の地域包括ケアシステム構築をアシストするため、各地の特色ある取組や、関係する情報を発信する情報紙です。

企画・発行(問合せ先)

岩手県保健福祉部長寿社会課(本号担当:藤原・妻田) 平成26年2月4日発行

TEL:019-629-5436 FAX:019-629-5439 E-mail:AD0005@pref.iwate.jp