下野新聞 認知症カフェプロジェクト2021

Vol.07　増える認知症　現場の取り組み

2025年には、高齢者の4～5人に一人が認知症になると推計されています。認知症の人を支える「医療」と、「家族の会」では、どのような取り組みを進めているのでしょうか。　企画制作／下野新聞社 営業局

下野新聞認知症カフェプロジェクト過去の特集はこちら！

たろ♡はな物語

あんた　誰？

絵：くさか 里樹

解説

シナリオ・監修・永島 徹

離れて生活する家族がお盆やお正月で帰省したときに「誰だかわかる?」と尋ねてしまうことはよくあります。認知症になってしまったことを心配している家族自身が不安だから、つい聞いてしまいます。けれど、日常において、多くの場合は、子供が親に対し、「誰だかわかる?」ということを聞いたりしません。はなさんは、自分を試しているような突然の問いと、息子の感じている不安を察知し、混乱してしまいました。このような時は、例えば、「ただいま!母さん、○○だよ‥」とまずは自ら名前を伝えるなどして、なじみの声かけで安心できるように話をすることがポイントです。

たろ♡はな物語とは

「たろ♡はな物語」は、認知症本人と家族、そしてその周囲の人々の日常を描いたものです。そうした日常のあるあるを通して、認知症の人の暮らしの障がいと、そのアシスト法をみなさんに、わかりやすくお伝えします。認知症は特別なものではありません。認知症の人への特別な関わり方があるわけでもありません。大切なのは、人と人とが向き合う姿勢。そのことを、たろさん、はなさんが教えてくれるはずです。

キャラクター設定

栃木花子さん：　はなさん。80歳、アルツハイマー型認知症。

栃木太郎さん：　たろさん。78歳、花子さんの夫。歳相応の認知機能の低下がある。

その他：　近所に住む娘夫婦と孫。海外転勤している息子。

くさか　里樹（りき）さん（絵）

高知県生まれ。1980年デビュー。代表作として、18年続いた『ケイリン野郎』『ケイリン野郎GP』（Judy　小学館）、『ヘルプマン!』（イブニング　講談社）『ヘルプマン!!』（朝日新聞出版）など。『ヘルプマン!』で2011年度第40回日本漫画家協会賞大賞を受賞。

永島　徹（とおる）さん（シナリオ・監修）

◆NPO法人　風の詩　理事長
◆認知症単独型通所介護　デイホーム風のさんぽ道　施設長
◆居宅介護支援事業所　ケアプランセンター南風　所長
◆日本認知症ケア学会　理事
◆宇都宮大学　非常勤講師
◆日本社会事業大学
　通信教育課　社会福祉士養成課程　非常勤講師

認知症サポート医やかかりつけ医は認知症の人と家族の最大の理解者

（一社）栃木県医師会　会長　稲野（いなの）　秀孝（ひでたか）さん

国が示している認知症高齢者の推計を本県に当てはめると、県内の認知症高齢者は2020年に約9万6千人、認知症有病率が上昇した場合2025年には11万9千人となり、高齢者の4～5人に一人が認知症になると予測されています。「高齢化が進むとともに認知症高齢者数は確実に増加します。今、栃木県医師会は地域医療を担う医師が認知症を正しく理解し、高齢者の診療にあたることを目指した取り組みを進めています」と話す、栃木県医師会の稲野会長。県内の病院、診療所、老健施設等の医師約2千名が加入している栃木県医師会では、認知症について気軽に相談できる「とちぎオレンジドクター」や、国が実施する研修を受けた「認知症サポート医」の育成を推進するとともに、「かかりつけ医認知症対応力向上研修」を開催。認知症に関する知識や技術、家族の話などを聞く姿勢を習得したかかりつけ医と、認知症サポート医との連携を進めています。

地域協働で支える体制を整備

宇都宮市で呼吸器科・内科の医院を営む稲野会長も、県内で171名が登録されているとちぎオレンジドクターの一人。日々、診察室で高齢者と向き合いながら、かかりつけ医の役割の大きさを実感しているそうです。「かかりつけ医に求められるのは、患者様の服装や態度を見て普段との違いに気づき、家族の話などから認知症の疑いがあることをキャッチすること。そして、専門医へと繋げて、連携しながら寄り添い、支えることが大切です」

初めて診察を受ける医師には緊張して話せないことも、信頼関係のある地域のお医者さんにはリラックスして気軽に伝えられるため、かかりつけ医の存在が認知症の早期発見に繋がります。「とちぎオレンジドクター、認知症サポート医、そしてかかりつけ医は認知症の人と家族の最大の理解者です。残念ながら、認知症を確実に治す薬はありません。だからこそ、認知症が進行しても、その人らしく社会生活ができるような体制づくりが必要です」

稲野会長の目線の先にあるのは、多職種の専門家と地域が協働で、認知症の人とその家族を支え合うことができる共生社会。「医師には医療的な機能だけではなく、社会的な機能が求められています。日本の高齢者人口がピークに達する2040年が目前に迫っている今、地域包括ケアシステム構築の担い手の一人として、地域に応じた協働の体制づくりを急がなければなりません」。県民に向けた認知症に関する知識や情報を発信する啓発活動も継続していく予定です。

認知症は特別なものではない「明日は我が身」と考えてほしい

（公社）認知症の人と家族の会栃木県支部　世話人代表　金澤（かなざわ）　林子（しげこ）さん

まず共感、そして共に考える

次に訪ねたのは、日本初の認知症カフェと言われている宇都宮市の「オレンジサロン石蔵カフェ」。ここでは、認知症の人と家族の会栃木県支部のメンバーが中心となり、医療とは

また違った側面から認知症の人とその家族を支える活動を展開しています。

「認知症になった本人とご家族が、もっと生きやすく、暮らしやすくなるために必要とすることを地域で実現していくことが大切。それが地域づくりにも繋がります」と話す世話人代表の金澤さん。石蔵カフェでは毎月2回、認知症の人と家族の居場所づくりを目的としたサロンを開催。地元産の野菜を生かしたランチ、コーヒーやケーキなどを提供しています。運営に携わっているのは、家族の会のメンバーや、地域のボランティア。そして、認知症の本人もサポートを受けながら、可能な範囲で接客や配膳、食器洗いなどを行っています。つまり、石蔵カフェは認知症の人やその家族が悩みごとを相談したり情報を交換し合える場所であり、同時に認知症の人が活躍できる場。さらに地域と繋がる場としても機能しています。家族の会の前身である「介護者の会」を含め、30年以上も高齢者介護に携わり、認知症と向き合ってきた金澤さんの胸にあるのは、「認知症を発症したら人生が終わるわけではない。介護や支援、輝ける場があれば、いきいきと働き、明日に希望を見出していける」との思い。「認知症は特別なものではなく、誰もがなり得る病気です。一人一人が明日は我が身と捉えて、自分のこととして考えれば、認知症への理解も深まり、地域全体も変わっていくはずです」と、認知症になっても「本人や家族が自分らしく豊かに生きられる地域社会の実現」に向かって取り組んでいます。現在、認知症の人と家族の会栃木県支部の会員は約190名。石蔵カフェでのサロン開催の他に、毎月1回県北、県央、県南で集いを開き、県からの委託を受けて月曜日から金曜日までの電話相談と、土曜日は若年性認知症の電話相談に応じています。昨年11月からは若年性認知症の人の声から生まれた居場所も石蔵カフェでスタートさせました。広報誌やフェイスブックなどでの情報発信も積極的に行っています。「認知症の人とご家族の苦しさや気持ちをしっかりと受け止め、共感し、共に考えるのが私たち家族の会の役割です。そして石蔵カフェは誰もが集えるみんなの居場所。いつもここには笑顔があふれています」

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト」を応援しています。

明治安田生命 宇都宮支社　たろつぐとちぎ JA全農とちぎ　NTT東日本　welcia ウエルシア薬局株式会社　人も地球も健康に Yakult 宇都宮ヤクルト販売株式会社

企画協力　栃木県　一般社団法人 栃木県医師会　公益社団法人 認知症の人と家族の会　栃木県歯科医師会 Tochigiken-Dental Association　一般社団法人 栃木県薬剤師会　公益社団法人 栃木県看護協会

応援医療機関 応援介護老人福祉施設　宇都宮駅前比企クリニック　宇都宮第一病院　宇都宮リハビリテーション病院　皆藤病院　見龍堂医療福祉総合クリニック　見龍堂クリニックかわせみ　長島医院　那須赤十字病院　那須南病院　根本医院　橋本腎内科クリニック　村井クリニック　柳田医院　吉沢眼科医院　両毛病院　デイホーム風のさんぽ道

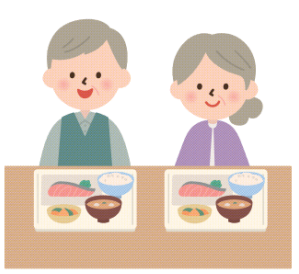
※五十音順（医療機関、介護老人福祉施設の順）

食べて、動いて　たくさん笑いましょう　ついでに！気軽に！ちょっとずつ！　フレイル予防

「フレイル」をご存知ですか？「フレイル」とは、加齢とともに心身のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。フレイルの予防は日々の習慣と結びついています。早い時期から適切な取り組みを行うことで、フレイルを予防することができます。やりたいことや好きなことを楽しく続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、運動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今からできることを少しずつ無理なく始めませんか？

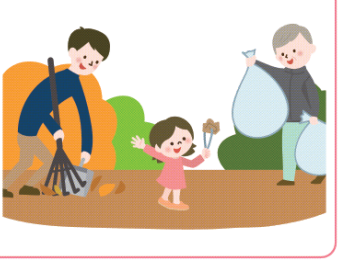
フレイル予防の3つのポイント

ポイント1　栄養
食生活・お口や歯の健康など
食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかりとりましょう。また、お口や歯の健康（口腔ケア）にも気を配り、体力、免疫力を維持しましょう。



ポイント2　運動
ウォーキング・ストレッチなど
運動は筋肉を鍛えるだけでなく食欲や心の健康にも影響します。少しでも多く体を動かしましょう。

ポイント3　社会参加
趣味・ボランティア・就労など
人と人とのつながりをもつことはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



※食事・運動・社会参加の際は、3密（密集、密接、密閉）を避け、換気、手洗い、マスク着用、消毒などを励行しましょう。

栃木県保健福祉部　高齢対策課　TEL028-623-3148　健康増進課　TEL028-623-3094

健康長寿とちぎWEBで、フレイル予防の取り組みを詳しく紹介しています　健康長寿とちぎ フレイル予防　検索