

慶應義塾大学経済学部寄附講座『生活保障の再構築～自ら選択する福祉社会～』
第6回「大牟田市における認知症支援

まちで、みんなで、認知症の人をつつむ ～共感と協働の、まちづくり～

2015年11月4日

【社会福祉法人 東翔会 高齢者総合ケアセンター サンフレンズ
認知症コーディネーター 永江 孝美 氏】



目 次

1. 自己紹介
2. 認知症とは何か
3. 認知症の方にどう接するか
4. 地域で支える市民参加のネットワーク
5. 世代を超えたコミュニティの場づくり
6. 質疑応答

1. 自己紹介

永江でございます。福岡県大牟田市から参りました。

私は、高齢者総合ケアセンター サンフレンズという特別養護老人ホームを拠点にして、看護師、ケアマネジャー、認知症コーディネーターの三つの仕事をしています。大牟田市では認知症コーディネーターを「ケアの現場や地域で認知症の人の尊厳を支え、本人や家族を中心に地域づくりを推進していく人材」と位置づけています。つまり、認知症でも安心して暮らせる地域コミュニティをつくる人材のことです。大牟田市では6名の認知症コーディネーターが登録されており、私もその一人です。今日は、認知症であってもその人らしく最後まで豊かな気持ちで暮らしていくための大牟田での取り組みをご紹介します。

2. 認知症とは何か

① 私たちの身近にあり、誰もが罹りうる認知症

認知症は高齢者の病気であり、自分たちとは無縁のことだと思っている若い方がほぼ全員ではないでしょうか。私は近くの大学によく話をしに行きますが、ほぼ全員がまだ自分とは無関係だと思っています。中には認知症という言葉を知らない方もおられました。

しかし、認知症は高齢者だけの問題ではありません。確かに、高齢であることは認知症のリスクファクターです。2年前の全国レベルの有病率調査の結果では、65歳以上では462万人の方が認知症と診断され、その予備群が400万人でした。でも、高齢者イコ

ール認知症ではありません。最近では、20歳代から60歳代前半の若年認知症の方も増えています。私は若年認知症の方も支援させていただいています。このように皆さんの家族や友達、さらには皆さん自身が認知症になる可能性もあるので、認知症は皆さんと全く無縁の話ではありません。

また、高齢化率が高くなり全国的に認知症の方が増えると、学生の皆さんが社会に出たときに、認知症の方に仕事絡みで出会うこともあると思います。世界的に見ても、レーガン米元大統領やサッチャー英元首相も認知症でした。こういった方々も認知症になるわけですから、誰だって認知症になる可能性はあるということです。

そこで、認知症とはどんなものか、どんなふうに分かるのか、自分たちはかかわったらいいのか、市民の一人として自分たちにできることは何かを、今日は一緒に考えたいと思います。

② 認知症ケアの歴史

まず、認知症ケアの歴史をひもといてみたいと思います。

1980年代、日本はバブル全盛期でしたが、認知症の人の人権は置き去りにされ、認知症の人は精神病院に入れられました。ケアなきケア、人権もなく、その人の気持ちを周りの人は分かろうとしなかった時代です。認知症の人にとっては暗黒時代でした。

2000年には介護保険制度が導入されました。これは相互扶助の仕組みであり、みんなが保険料を払ってみんなで支え合おうという社会保険の一つです。この頃、自己決定、つまりどんなに病気であっても自分にはまだ残された力があり、自分のことは自分で決めたい、自分の力を開発したい、という考え方が広がりました。そして、自己実現と生活の継続性を大切に、障害があっても少しの支えがあれば今までの暮らしが継続できるという考えのもと、介護保険が導入されました。当事、認知症本人の意思を無視した身体拘束が行われていましたが、東京八王子の上川病院総婦長の田中とも江さんが中心となって「縛らない看護」の実践を始め、厚労省による「身体拘束ゼロ作戦」も始まりました。同じく2000年には認知症ケアの切り札として、グループホームが制度化されました。

また、以前は「痴呆」と言っていましたが、「痴呆」とはボケという意味で人権侵害に当たるのではないかということから、2005年に「認知症」という言葉に変わりました。

2013年にはオレンジプラン（認知症施策推進5か年計画）が策定され、地域包括ケアという考え方が広がりました。どんな障害があっても住みなれた家や地域で住み続けたいという気持ちが、私たちにはあります。私たちの年齢になるとやはりなじみが一番なのです。だから、本人本位でその人の気持ちをきちんとくみ取って、周りの人や地域が支えようという意識が芽生えたのです。そして、2015年には高齢者の尊厳を支えるケアであるライフサポートが確立していきます。

③ 認知症ケアの基本視点——パーソン・センタード・ケア

みんながバブルに浮かれていた時代、障害を持っている人たちはつらい思いをされてきました。人々は認知症の症状や問題行動ばかりに目を向け、恥ずかしいから家族で抱え込み、家族が大変になったら行政や病院にお願いして他人事にしていました。しかし、今では認知症の早期診断、早期治療が期待されるとともに、認知症になってわかる力が障害されても、感情や心の力などはまだ残っていると考えようになりました。そして、認知症や若年認知症になっても排除するのではなく、どう支援すればいいかを考え、「病理」ではなくて「人」に目を向けるように変わりました。このように、家族だけでなく専門職をはじめ地域全体で見守るとともに、障害を持つ人の人権を守り、利用者本位のケアを進めようという意識が変わってきたのが今の特徴です。

大牟田市の認知症対策でも、パーソン・センタード・ケア、つまり本人本位や共感を基本視点にしています。しかし、専門職としていろいろな方と話しをすると、「共感」という言葉がひとり歩きしているときもあると思います。もし自分が認知症だったらどうしてほしいと思うか、自分に置きかえて物事を考えられるかどうか共感の根底になければならないと思います。

国立療養所菊池病院に室伏君子先生という、私が師と仰いでいる先生がいらっしゃいました。この方は約20年前、私が認知症に関心を持って独学で勉強していたときに、出会った先生です。この方が約20年前に次のように言われました。「認知症（当時は痴呆という表現でしたが）の方は、ハンディキャップを持ちながらも何とかしようと努力されている姿であり、それができずに困惑されている姿なのだ。だから、周りにいる私たちはその人の生き方を知り、その人の心に沿って、少しでも知的にその人らしく生きられるように手助けすることがほんとうのケアである」と。

つまり、その人の生き方や馴染み、大切にしていることを知り、今どんな気持ちでいてどんな感情なのかを大事にしようということです。私たちは記憶だけで生きているわけではなく、感情や欲求があります。認知症の人と同じです。それを知り、知的にその人らしく生きるため、少しの手助けがあればやれることを探しましょうということです。

④ 認知症の原因と二つの主な症状

老化が認知症をもたらすわけではなく、原因となる病気があり、その病気によって脳細胞が死滅し障害が起きることによるものです。認知症の原因となる病気は70以上あります。最も多いのがアルツハイマー型認知症です。頭の中の脳の部位は、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉に分かれ、やる気、判断、記憶、空間認知、感覚、運動、言語理解など、多くの役割を担っています。私たちが普通に知的に暮らせるのは脳が健康で、きちんと指令してくれるからです。特に側頭葉にある「海馬（かいば）」は、新しいものを覚える力を持つ部位です。アルツハイマー型認知症は、側頭葉、頭頂葉を障害されるので、物忘れがひどくなり、今のことが覚えられなくなってしまうのです。

認知症の主な症状は物忘れと判断力の低下です。

皆さんは一昨日の夕食の内容を覚えていますか。食べたことは覚えているが、メニューを思い出せないとします。これは生理的な物忘れです。一方、認知症の物忘れは食べたかどうかを覚えておらず、食べたという行為そのものの記憶が抜け落ちてしまうのです。例えば、おばあさんが10分前に朝ご飯を食べたのに、いや、私はまだ食べていないと言われる。あるいは、90歳のご高齢の方に「お歳はお幾つですか」と伺うと、「いやあ、50になったかな」とおっしゃいます。40年間の記憶がすぽっと抜けておられるのです。つまり、物忘れの質が違うのです。これが認知症の物忘れの特徴の一つです。

また、何かを取りに行こうと別の部屋に行ったときに誰かに話しかけられ、何をしに来たか忘れることがあります。そして、元に戻ってあたりを見ると、何を取りに行こうとしていたか思い出します。このようにヒントがあれば思い出すのは生理的な物忘れです。認知症ではヒントがあっても思い出せません。これが認知症の物忘れの特徴の二つ目です。

3つ目の特徴は、忘れたという自覚があるかないかです。認知症による物忘れは、物を忘れたという自覚がありません。このため、いろいろなトラブルが発生します。

もう一つの大きな症状は、判断力の低下です。判断力とは決める力です。今日は何時から講堂で講義がある。皆さん方はそれにあわせて、この場所と時間がわかるからここに来られています。しかし、認知症ではこれを忘れてたり、決める力が低下したりすることで生活がしづらくなります。本人には病識がないというのは間違いで、本人が一番初めに何か変だなと気づきます。時々物忘れをするが、この物忘れは異常だなというような自覚があるのです。周りが気づいたときにはかなり進んでいることもしばしばあります。

⑤ 認知症の方へ共感することから始めよう

認知症の「認知」とは「わかる力」という脳の働きのことで、人が自分らしく日々を暮らしていくために欠かせない力です。具体的に言うと、覚えること、思い出せること、場所が分かること、時間が分かること、大きく言えば季節が分かることです。例えば病気の方は、夏なのに冬の格好をしたり、冬なのに夏の格好をされたりすることがあります。また、人がわかること、今何が起こっているのかがわかること、そのとき自分たちはどうすればいいかがわかること、数えられること、新しいことがわかること、などです。

普段、皆さん方はこの「わかる力」を気にもとめずに使って、当たり前で暮らしています。認知症になるとこれがどんどん障害されてきます。とても不自由な病気です。

私が今支援させていただいている若年認知症の方々の中で、本人は自分がふがいないとおっしゃいます。思い出そうとしても思い出せない、考えて答えを出そうと思っても答えが出てこない、トイレの水の流し方がわからないとおっしゃいます。私たちは記憶だけで生きているのではなく、感情が最後まであります。このため自分が失敗することに対して情けない思いを抱き、プライドがずたずたになります。私たちが普通の速さでその方にお

話ししても、耳は聞こえるのですが言葉のスピードについていけず理解できません。ですから、私たちは認知症の方とお話するときは、目線を合わせて、優しい笑顔で、ゆっくりとわかりやすく話して差し上げるようにしています。しかし認知症の方には、だんだんと焦りが出てきます。この先自分が一体どうなってしまうのだろうか、だんだん自分が壊れていくという実感があるそうです。こんなつらい思いは誰にもわかってもらえないと苦しんでいます。私たちは、そういった本人の思いをくみ取ることから始めないといけないですし、それが共感するということだと思います。

周りの人たちは認知症の症状を理解できず、認知症の方に怒ってしまうことがあります。また、認知症の方が興奮を抑える薬ばかり飲んでいると、今度はその副作用でいろいろな問題が出てきます。その他、かゆみ、痛み、便秘など本人を脅かす身体的な要素があったり、心理的にも、周りが優しくしてくれない、自分の思いをくみ取ってくれないと、心配ばかりが増えてきたりします。私たちはこのような病態を理解する必要があります。

また、日常の健康管理も大事です。私たちには1つ大きな反省があります。若年認知症の方が2年前に亡くなりました。私たちは認知症の症状への対応を一生懸命やっていました。でも、その方は認知症で会社を退職に追い込まれた後、健康診断を受けていませんでした。あるとき体調が悪いので受診すると大腸がんが転移していて、末期で手遅れであることがわかりました。職場にいれば定期健康診断がありスクリーニングできますが、退職されるとそれがなくなるので、注意する必要があります。

3. 認知症の方にどう接するか

① 認知症の中核症状にどう接するか

認知症の中核症状には、記憶障害、失見当識（しつけんとうしき）、失行等があります。

まず記憶障害への対応ですが、その方の状況に応じてわかりやすくしてあげる工夫が大事です。例えば「トイレに行きましょう」と言っても、言葉がわからなくて迷われる方がいます。そこでドアに「便所」と漢字で書いたらわかる方もいらっしゃいます。しかし、それでもわからない90歳の方がおられました。もしかしたらと思い、昔の和式便座の絵をトイレのドアに張りました。すると理解されて、ご自身でトイレに行く力があることがわかりました。

次に失見当識、つまり時間や場所、人との関係性が分からなくなる症状への対応です。例えばカレンダーや時計を、ご利用者の車椅子での目線にあわせて置くという工夫をしています。季節については「今日は気持ちがいいですね。春ですよ」と言っても、反応がありません。でも、そこに桜を置くと、「あら、桜やね。春やね」とおっしゃいます。

それから、失行です。失行というのは手足の麻痺はないのですが、目的に向かった行動ができないことです。例えば私たちはトイレしたいと思ったらトイレに行きますが、それができない。トイレに行ったら、ズボンをおろしたりしますが、それができません。そ

れで、ミラーリングと言いますが、トイレと一緒にいき、一緒にズボンを脱ぐ格好をしてジェスチャーで示してあげると、同じように行動されます。

なお、アルツハイマー型認知症の次に多いのが、今増加しているレビー小体型認知症です。レビー小体型の場合は幻覚があります。「周りの人が見えないのに自分だけが見える。これがつらくて気持ちが悪いです」と当事者はおっしゃいます。このように、いろいろな病気、病態を知っておくことは、かかわり方のヒントになるので大事なことです。

② 認知症のその人なりの思いをひもとく

85歳の女性の事例です。ご主人が亡くなった後、認知症になりました。夕方になると「お父さんがまだ帰ってこない」と、玄関先でずっと待っておられます。そして、お父さんを迎えに外に出ようとされますが、家を出たら迷ってしまい、行方不明になってしまいます。長年住んだ我が家、長年通った道だけれど、それをもう忘れていたからです。お父さんが亡くなったことも認知できないわけです。全国で今いろいろ報道されていますが、このように行方不明になるときは、非現実的ではあるけれども、その人なりの思いが必ずあることをぜひ知っておいていただきたいと思います。「危ないからやめておけ。お父さんはもう亡くなったんだ。何をやっているんだ」と言うのではなく、なぜそうなのかということを理解してあげる姿勢がとても大切です。これこそが認知症の人にかかわるケアであり、無理に抑えようというのはケアではありません。

また、私は月に1回、水曜日の午後1時から4時半まで保健所に詰めて、市民の認知症相談を受けています。最近、父が怒りっぽくなり、ずっとイライラしているという相談がありました。でも、先ほど言いましたように、何故そうなったのかをひもといてみる必要があります。自分の言いたいことがうまく伝えきれずにイライラされているかもしれません。だから、「あれはだめ、これは危ない」と、矢継ぎ早に反応するのではなくて、本人のペースでゆっくりと伝えようとするのを、私たちは待つ必要があります。失敗をなるべくさせないようにしてあげて、本人が失敗と思わないようにしてあげないといけません。

③ 認知症の人との接し方

認知症の人と接する上で大切なことは、自尊心を傷つけないことです。「お父さん、また失敗したのね」と言って頭から怒るのではなくて、「大丈夫、洗えば済みますよ」「これは捨てればいから大丈夫ですよ」などと言ってあげると安心されます。

また、認知症の人には後ろから「おい、おい」と言ったら、脅かされているようにびっくりしますので、必ず認知症の人にはその方の視野に入って、私があなたの前にいますよと存在を示してから、優しい笑顔でわかりやすく声をかけることがとても大切です。

そして認知症の人の心を理解することです。認知症になっても大切な人との結びつきを大事にしたいし、時にはつらい思いを慰めてもらいたい、一緒にそばにいてもらいたいので

です。認知症だからってできないことばかりではありません。少しの支えがあったらできることもたくさんあり、いつまでも自分らしくいられます。認知症の方が求めておられるものは、皆さん方の愛や思いやりです。

さて、認知症の人に対して皆さんはどのような印象を持っておられるでしょうか。コミュニケーションを上手くとれないことがあります、豊かな感情を持っておられます。だから、わかりやすい文字やジェスチャーでコミュニケーションをとると、笑顔が見えることもあります。あるグループホームの重度の認知症の仲良し3人レディーは、このようにして実際に笑顔で暮らしておられます。

また、車椅子に乗っておられる重度の認知症の方で、お里が鹿児島の方がおられます。夏にはお墓参りに行きたいと望んでおられたので、皆さんにご協力いただいて、九州新幹線で鹿児島に行きました。お墓に着いて横から支えてあげながら、私たちが「ご先祖様ですよ。お墓ですよ」と言うと、それ以上何も言わないのに自ら両手を合わせてお参りされ、墓石に手を差し伸べて「来たよ」と言って涙を流されました。これはとても大きな力です。

認知症があっても、周りの人たちが理解をして、その人の気持ち、感情を支えていくと、このようにたくさんの笑顔が出ます。

④ デンマークから学んだ高齢者ケア三原則

ところで、私たちの法人はデンマークとの交流を1996年から続けており、アンデルセンの生家があるオーデンセの古くて美しい町並みの中のグループホームを訪問したりしています。デンマークは九州とほぼ同じ面積ですが、社会福祉国家、生活大国であり、ノーマライゼーションの先進国です。ゆりかごから墓場までという言葉にふさわしい国で、頸髄損傷で首から下が全身麻痺という人でも、旅行が趣味だから1週間旅行に行きたいと言うと、それが実現する国です。

大牟田市では、自己決定、自己資源の開発、人生の継続性という高齢者ケア三原則を取り組みの基本にしています。この考え方は実はデンマークから学んだものであり、私たち社会福祉法人東翔会もこの考え方の普及に努めてきました。デンマークでは認知症コーディネーターという立場が確立されています。国家資格ではありませんが、国が認めている共通の資格で大きな役割を担っています。私も大牟田のコーディネーター養成研修を終えてからデンマークでも講習を受け、そこで学んだことを取り組みに生かしています。

4. 地域で支える市民参加のネットワーク

① 地域認知症ケアコミュニティ推進事業と地域認知症サポートチームの活動

大牟田市はかつての炭鉱の町として世界産業遺産に登録されましたが、2015年に高齢化率は33.7%になりました。2002年度から「地域認知症ケアコミュニティ推進事業」を始めましたが、最初に、市民の考えを知るために大牟田市全世帯にアンケート調査

をしました。その結果「地域で認知症の人を支える意識やしくみが必要ですか」との問いに対して、80%を超える方が必要だと答えてくださいました。ほとんどの方々は、家族で抱え込まないように何か仕組みをつくってほしいという意見でした。

このような市民の意見を受けて、様々な職種・分野の連携と、世代間の連携に取り組んできました。推進事業の事務局は行政が担い、活動を主管しているのが「地域認知症サポートチーム」です。このサポートチームは、デンマークの高齢者精神医療班を参考にしてつくられていて、神経内科医などの専門医、医療センター、地域包括支援センター、認知症コーディネーターなど約12名のメンバーで構成されています。サポートチームは、困難事例へのスーパーバイズ、かかりつけ医との医療連携、地域認知症サポートカンファレンスの月1回開催、若年認知症本人交流会の開催、家族の集い・語らう会という介護家族の会の開催などの役割を担っています。

推進事業の主なものは、認知症予防教室、見守り支援と模擬訓練、小中学校絵本教室、認知症コーディネーター養成研修などです。

認知症対策では、その原因となる病気の予防がとても大事ですが、大牟田市では「ほのぼの会」という認知症予防教室を、市内4ヶ所の予防拠点において週1回3ヶ月間、合計12回開催しています。この中で一番大事にしていることは「笑い」です。笑いは身体にも脳にもとても良いので、笑いを大事にした予防教室を組み立てています。

それから、大牟田市では『いつだって心は生きている～大切なものを見つけよう』という認知症の絵本をつくっています。これは小さな子どもたちに、祖父母の印象を絵や作文にしてもらい、それを私たちが編集して3つの物語にまとめ、保護者用、先生用に解説をつけて、中央法規から出版したものです。これを用いて小中学校に出前教室をしていますが、話を聞いた子どもたちは、認知症になって何でも忘れてしまうのなら、僕たちが新しい思い出をつくってあげようと言ってくれます。また、ある5年生の女の子は、絵本教室の後、「おばあちゃんは認知症だったんだね。だったら、みんなで優しくしてあげないとだめだよ。あんなに怒っちゃだめだよ」とお母さんに言いました。その子のお母さんは大牟田市に電話をされ、涙声で喜ばれたということです。このように小さいころから認知症を知って、優しい心を育てるのがこの絵本の目的です。そして、小中学生も認知症のサポーターになります。2006年には大牟田から2名の中学生がドイツで開催された世界アルツハイマーデー国際会議に参加しました。

また、認知症コーディネーター養成研修では、医療、福祉の現場から推薦された10名前後の人が、2年間で合計406時間の教育を受けます。これまでに104名が修了し、このうちサポートチームのメンバーとして現在、市に登録されているのが6名です。

② 立ち上がる当事者たち

厚労省は2013年度からオレンジプラン（認知症施策推進5カ年計画）に取り組んで

いましたが、対策を加速するため今年（2015年）1月、厚労省など12の関係府省庁は、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けた新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）を策定しました。こうした中で、去年（2014年）10月に日本で初めて、認知症当事者の団体「日本認知症ワーキンググループ」が結成されました。そのメンバーの方とお会いした時、「認知症になる前はみんな優しくしてくれていたけれど、認知症の診断が出ると、みんなが一步も二歩も引いたことがとてもつらかった」、「深いところでつながって、認知症である自分が人生を歩むことを支えてください」と言われました。

若年認知症の方が中心になって本人交流会も始まりました。誰だって認知症になる可能性があるのだから、社会に参加して自分たちの思いを言っていこうと宣言されています。

また、もう人生はおしまいだと閉じこもり、空を見ることもなかった認知症の方が仲間と出会い、大牟田市の地域認知症ケアコミュニティ推進事業として毎年3月に行っている「フレンドシップキャンペーン三池山登山」に参加しました。200人近くの人たちが山を登るのですが、青い空を見たとき、私は1人じゃない、仲間がいた、人生って最高だと考えるようになり、今では積極的に社会活動にも参加しておられます。

③ はやめ南人情ネットワーク

私が勤務している駛馬（はやめ）南地区はもともと人情味あふれる地域ですが独居老人が多く、老人会長は孤独死を出さないために毎朝お水を持って安否確認をされます。ある日曜茶話会で、地域での困り事は高齢化であり、認知症になり徘徊するのが怖いので、徘徊ができるような地域をつくろうという話題になりました。

駛馬南地区の「はやめ南人情ネットワーク」では、公民館や民生委員、老人クラブ、社会福祉協議会、グループホームや私たちサンフレンズが世話人会を担当して、数多くの地域の人たちや団体がサポーターとしてネットワークに参加してくれています。サポーターの活動には、i) 幼なじみや顔なじみによる情報収集、ii) 世話やき運動、iii) 人と人が集まる場づくり、iv) 認知症の人やその家族を地域で支えるためのネットワーク、の4本柱がありますが、私たちはこれらの活動を「日曜茶話会」と呼んでいます。

ここから、認知症でも安心して外出できるまちづくりの取り組みが始まりました。

また、大牟田市には行方不明時の「SOSネットワーク」があり、認知症の方が所在不明になると、警察から市役所の長寿社会推進課、そしてネットワークに参加してくださる企業、団体、個人などに情報が流れます。そこでこれを活用することにしました。

④ ネットワークの「見守り・声掛け模擬訓練」

「見守り・声掛け（徘徊）模擬訓練」は今年で12回目になります。以前は「徘徊模擬訓練」と呼んでいましたが、「徘徊」という言葉は辞書で調べたら「当てもなくさまよい歩く」という意味です。しかし、外に出て行くのはその方なりの思いがあるわけで、「徘徊」

という言葉は適していないので、徘徊に括弧をつけて使っています。(現在は徘徊という言葉は使用しておりません。)

2004年にネットワークの1回目の模擬訓練をしました。認知症の人をより早く発見して保護するためには地域に何が必要かを考え、仕組みづくりをすることが目的でした。模擬訓練の前には認知症の勉強会をし、理解をした上で皆さんが訓練に参加されます。

模擬訓練の一日の流れは次のようなものです。

朝8時15分、受付。いろいろな企業や団体の人たちが参加していただきます。

8時30分からは開会式です。

9時20分、外出役の人がスタート。9時30分、家族役が警察に電話を入れます。

9時35分、家族役が大牟田警察署に行き、相談。

9時40分、警察から情報シートを「(徘徊) SOSネットワーク」の各団体宛にFAX送信します。

9時45分、市役所から「愛情ねっと」という携帯やパソコンのメールアドレスを活用した情報連絡網にメール配信します。「愛情ねっと」とは認知症の行方不明者の検索だけでなく、防災・防犯やイベント、生活関連などの情報が流される大牟田市などの仕組みです。

9時50分、消防署から火災メールに情報が配信されます。

10時00分、小規模多機能型居宅介護事業所に併設された地域住民の交流拠点である「地域交流施設」から地域サポーターへ情報シートが送信されます。

こうして次々に情報が伝わっていきます。地域の人は散歩コースや誰が外出役かを知りません。外出役の人の目印は、例えば黄色い傘を持っているということや情報提供シートに書かれた年齢・性別、服装や身体的特徴などの情報だけです。「はやめ南人情ネットワーク」のサポーターに参加している中学校にも情報が配信されます。それをクラブ活動中の中学生が知って、ランニングの途中に見かけると、あっ、あの人だと声かけをします。訓練に参加した住民の方も外出役を見かけると、「今日は良い天気ですね。暑かったですでしょう。ここに腰かけませんか」と声かけをしています。

訓練が終わると、ご婦人たちが作った「人情だご汁」とおにぎりで反省会です。

模擬訓練は大牟田市の21校区の中の一つの校区から始まりましたが、やがて全校区に広がり、校区ごとにオリジナルな形で行っています。参加者もどんどん増えてきて、市全体で2007年に453人だった訓練参加者が、2014年には3083人になり、外出役の人数も15人から107人に増えました。

全国から、北は北海道、南は沖縄まで毎年たくさんの地域の人、行政の人たちの見学、視察を受けています。他都市からの視察者も2014年は174人、この6年間は毎年100人を超えていて、これまでに880の自治体から視察がありました。この結果、今では104の自治体で模擬訓練がされています。

5. 世代を超えたコミュニティの場づくり

① 地域づくり活動により地域再生大賞を受賞

コミュニティづくりに取り組む際は、世代間交流や立ち寄り場、情報のたまり場づくりが大事だと思います。世代間交流の企画の一つは夏休みのそうめん流し大会です。中学生が主に企画し、大人がお手伝いします。もう一つは、人情巻き寿司づくり。1つの体育館に地域の人たちが集まり、台、スノコ、海苔、ご飯などを並べて、みんなで巻き寿司を作ります。最初は27メートルだったのが、2013年は60メートル。去年2014年は77メートルのものを作りました。77メートルの巻き寿司を一斉に作るには、みんなで息を合わせないとできません。そしてここに、グループホーム利用の認知症当事者が参加されました。ご飯、ウインナー、きゅうり、卵を次々に載せていくのですが、認知症の方がウインナーを取って、「おいしそうだね」と一口パクッと食べられたのです。みんなが「あっ」と言います。すると、認知症の方も「あっ」と言って、ウインナーをぽんと元の場所に置かれたのです。すると、「ワハハハ」と周りの人が笑われるのです。「汚いよ！何をやる！」ではなく、「ワハハハ」と笑うところがとても温かいなと私は感激していました。

夏休み、冬休み、春休みには、子どもたちと父母、祖父母と一緒にいろいろなものをつくったり、交流したりします。認知症を理解するための勉強会をしたり、時には、若年認知症の当事者の方に本人の思いを語っていただいています。

このたび、はやめ南人権ネットワークの活動が10周年を迎えました。ちょうどこのとき第4回地域再生大賞という全国の大きな賞をいただき、みんな大喜びでした。

② 子を思う認知症の親の気持ちと、「認知症の人の外出」を見守る地域住民

市内の別の地域の話です。認知症の高齢者の方が退院されるので、この方を地域でどう支えていくかというカンファレンスが開かれました。遠く離れたご家族や、病院のソーシャルワーカーをはじめ関係者が参加しました。この方はしばしば地域の中でお散歩されるのですが、地域の方々には見守りの意識ができていて、当事者の方が行かれるところや関係のあるところをチェックした地域見守りマップ（お散歩マップ）を作ります。もしこの方がいなくなったら、お散歩マップを見て手分けして探すことにしています。

ある日、再びおられなくなり、日が暮れる頃に何人かで手分けして探していました。いつもは無事発見できるのですが、この日はお散歩マップの全部の関係先を探しても見つけれられません。近くに川と線路があり、その向こうにはほとんど行かれたことがなかったのですが、もしかしてということであるご婦人が捜索に行かれました。ここには小学校があります。すると薄暗くなった中で、この方が学校の門扉のところで疲れ切って倒れ込んでいたのです。「あらあ、〇〇さん、ここにおられたのですか。探していたのですよ。どうしてこんなに遠くまで？」と尋ねると、「ショウちゃんが」と。ショウちゃんとはこの方の息子さんで年齢はもう70歳です。そこはショウちゃんが通っていた小学校でした。だから、

夕方にふと迎えに行かなくてはと思われたのでしょう。

私も一緒に捜索していたので、すぐに小学校へ向かいました。すると、地域の奥さんがその方を抱えて泣いておられます。「小学校におられました。ショウちゃんを迎えに来たと仰っています」。この認知症の方は足を引きずりながら小学校まで来られたのですが、「こんな体になってまで親は子どものことを思うのですね」と、その奥さんは泣きながら仰いました。

今では涙を流さずにこの話ができるようになりましたが、最初はこの話をするたびに私も一緒に泣いていました。このように子どもを思う親の気持ち、感情は、認知症であってもいつまでも残っていることを、ぜひ知っておいてほしいと思います。

③ 認知症でも安心して外出できるまちをめざして

別の明るく元気な認知症の方の話です。地域の皆さんは「認知症の人を地域全体で見守ろう！」と優しく支えています。お店の人も認知症の方がお金を忘れてきて買い物をしようとしても、怒ることなく、「また来てくださいね。待っていますから」と温かく言います。

そのような中でこの方は「私は、時々どこにいるかが分からなくなり寂しい想いをします。物も無くすし、約束も忘れます。でも、毎日すごく楽しく安心して暮らせています。家の近くには気にかけてくれる人がいっぱいいるし、温かく見守ってくれている人がいるから、私は今日も元気です」とおっしゃってくださっています。私たちも一人の百歩より百人の一步のまちづくりをめざしています。

今こそ地域社会のあり方を考えていくときだと思います。地域の中で縦割りの施策ではなく、医療や介護を含めて、総合的に考えなければいけません。世代の交代があってもなかなか続けていくのはむづかしいかもしれないけれども、住みなれた地域に力がついていくことを期待したいと思います。今は、地域が評価される時です。そして、地域が全般的に力を持てば、認知症の人でもこんなに安心して暮らすことができます。

今日は地域の中での認知症の話をさせていただきましたが、認知症の人が安心して暮らせる地域というのは、障害を持っておられる人、大人も子どももみんなが安心して暮らせる地域でもあります。温かい空気が流れる地域で育っていくと、これからの時代を担う子どもたちの人間性は豊かになり、成長につながると思います。

認知症でも安心して外出できるまちをめざして、これからも皆さんと一緒に取り組んでいきたいと思っています。ご清聴ありがとうございました。

6. 質疑応答

【質問】 福祉の世界では人材不足がおきていると聞きますが、それを解決するために若い世代へのアプローチについてどのような取り組みをされているか、教えてください。

【永江】 ニーズが増えているのに、一部の大学、短大や専門学校において介護福祉士を

養成する学科が廃止されるなど、人材が不足してきています。この原因は介護人材の処遇の未熟さで、若者がこの道へ進もうとする意欲を阻害しています。もっともそれを嘆いてばかりはおれないので、私たちはデンマークの考え方を参考にして、本人本位という視点から毎年ワークショップに取り組み、職員や学生さんの意識を高めていくようにしています。その考え方に引かれて認知症に対する考え方を変え、私たちのところを含めて介護の現場でお仕事をされる方もいらっしゃいます。

採用面接に私は入らせていただいています、「何故こういう仕事を選びましたか」と必ずお聞きします。すると多くの方が祖父母や親戚の方など、身近におられる人の話をされます。あるいは、とらば一ゆしてこの仕事に目を向ける方の場合、これからの高齢化社会に対してやりがいを見出したいとの思いで入職される方が多いです。いずれにしても、小学生の頃から認知症や介護の問題に関心を持てるような経験を重ねて理解を促していくと、介護の仕事をめざす方も多くなるということも言えると思います。

【質問】 介護職員が認知症の患者に危害を加える問題も聞きますが、地域間交流を含めて全国的に介護サービスの質を向上させるためには、どんな取り組みが必要ですか。

【永江】 全国的には認知症ケアの学会や予防学会が研究を進めていて、また全国規模の学習会もたくさんあると思います。そうした中で大切なことは、どういった取り組みが必要なのかを民間事業者と行政が、一緒に考えていくという姿勢が大事かなと思います。

認知症の方に対する虐待の話聞くたびに私も心を痛めております。もちろん介護者個人の問題もあると思いますが、同時に、その背景には何があるかをきちんと考えないといけないと思います。人材不足や介護の質が大きな問題になっていますが、最近、介護している人自身がストレスを感じて、悪い労働条件で働いている人も増えています。キャリアや経験を積む機会がなくて、目の前の認知症の方たちにどう対応していいかわからないという人も増えています。どのように人材を育成し、どういう処遇、賃金を確保するかが問われていると思います。

【質問】 認知症になった本人が最初に違和感に気づくとのことですが、本人は周りに言いにくいと思います。そこで、認知症になりそうな人へのケアについて、すなわち予防について教えてください。

【永江】 認知症予防は大切で、食べ物、暮らし方など、いろいろな視点があります。まず、栄養バランスの良い食事です。これは生活習慣病予防になりますが、認知症予防にもなります。緑黄色野菜や赤いピーマン、青魚もよく推奨されます。赤身のサケやトマトには抗酸化作用による予防の効果が、鳥の胸肉は脳細胞を保護すると言われていました。

食事以外に、手を使うことや、体を動かす有酸素運動がとていいです。しかし、そんなに走る時間はないわと地域の奥様方が言われます。そのときは「大丈夫です。四角い部屋をいつもはほとんど丸く掃除しているでしょう。それをきちんと四角く隅々までお掃除するだけでもいいのですよ」という話をします。

最後に、認知症予防には今を楽しむことがとても大事です。つまり、ストレスが脳細胞にはとても悪いということです。

【質問】 大牟田では地域の中で専門家と自治会、消防署、役所など、いろいろな方たちがうまく協働連携していますが、どうやって最初のエンジンをかけられたのでしょうか。

【永江】 まず、私たち民間事業者がデンマークを視察して、認知症の人を本人本位で支えていかなければいけないという熱い思いを抱いたことが始まりでした。一方、幸いにも大牟田市の行政の中にもそういった熱い同じ思いを持つ人たちが、ともに連携し「認知症でも安心して暮らせるまちづくり」を実現しようと、取り組みが始まり今日に至っております。

そして、模擬訓練も21校区の中で、まず私たちがいる校区で始まりました。当初はほかの地域も一緒にやりましょうと言っても、うちはいいですと、けんもほろろに断られました。しかし、模擬訓練をやり続け、その意義を伝え続けていると、子どもたちが変わっていきました。そういうのはやはり伝わるのですね。その後大きく変わっていきます。今では全国がこれをめざしていて、こうした取り組みが必要だと感じている自治体が増えています。見学者、視察も増え、ずっと渦が広がっていきました。だから、つくるのも人、壊すのも人だと、つくづく思います。

<文責：全労済協会調査研究部>