

“認知症の人を、地域で支えるまちづくり”事業

認知症
啓発支援事業

認知症になったら何も分からなくなったり、何もできなくなったりするわけではありません。ほんの少し考える時間や手助けを得られると認知症の人が自分でできることはたくさんあります。でも、認知症の人は、どのような手助けをして欲しいかということ、上手に伝えることができません。そのためにイライラしたり、自宅に引きこもったりして、より症状が悪化することがあります。市では認知症を正しく理解して、お互いに手助けが得られるような人の輪が、地域に広がることを目指して事業を行っています。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して

市では、認知症になっても、どんな支援があれば住み慣れた家や地域で安心して暮らしていくことができるかを皆さんで考え、実践する地域社会になることを目指しています。認知症に対する研究は、飛躍的に進み、診断や治療の幅も広がってきました。近年、診断や治療以外にも大切なことが二つあることが分かってきました。

ひとつは、家族や地域の人が認知症を正しく理解して、その人にとって対応をすることです。そうすることで認知症の症状(徘徊や不潔行為など)が和らぐことがあります。もうひとつは、元気な時から認知症発症を予防するための取り組みをすることです。この二つがうまく連携すると大きな効果が生まれます。

その考えの下、市では平成十九年度から「認知症の人を地域で支えるまちづくり」を合言葉に、「普及・啓発」「家族支援」「見守り」「予防」の四つの柱を立て事業を進めています。



▲認知症サポーター養成講座を受講した人に配布するオレンジリング

正しく理解するために

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解する応援者として日常生活の中で支援する人です。高齢化の進展を受け、平成十七年度、厚生労働省の事業「認知症サポーター100万人キャラバン」が始まりました。市では、平成十九年に第一回目のサポーター養成講座を開催し、今年四月で千人のサポーターが誕生しました。養成講座を受講した認知症サポーターは、何かを強制されるわけではありません。困っている高齢者に、それ以前とは違った対応や考え方で温かく接するなど、自分自身ができる範囲で活動を行います。



▲認知症サポーター養成講座の様子

市主体から市民協働へ

これまで市職員が担当していた講座の講師は、民間のキャラバン・メイト(認知症サポーター養成講座の講師役)と協力して行うことになりました。その団体が「認知症セーフティネットワーク蓮華草」です。

蓮華草は、市が掲げる「認知症の人を、地域で支えるまちづくり」に賛同し活動を行っています。養成講座の講師を行うことはもちろん、今後の養成講座の内容や認知症の普及啓発に関すること、サポーターと行った人たちがどのように支えて行くかということについて、毎月話し合っています。

「蓮華草」の代表は、有料老人ホームサンタマリアの松永幸代さんです。そのほか、市内の介護保険施設や、介護に従事する人などから構成されています。



▲蓮華草の会議の様子

認知症になっても…

地域密着型サービス

高齢者が認知症になっても、可能な限り住み慣れた自宅や地域で、生活を継続できるように提供されるサービスです。地域との交流を行い、地域に密着したきめ細やかなサービスを提供しています。利用は原則として市内在住の人に限られます。

グループホームは、認知症の人が共同生活の中で、日常生活の世話を受けながら生活機能の維持・向上を行います。訪問サービスあるいは施設への通所・宿泊をして、日常生活の世話を受けながら生活機能の維持・向上を行います。

どちらも利用者と地域の人の交流が活発になることを目指して、会議室などのスペースを開放しています。また、もちつきやクリスマス会、コンサートなどを地域の人と話し合いながら開催しています。気軽にお立ち寄りください。

市内には、次のような施設があります(順不同)。

◎グループホーム(津屋崎園グループホーム座々、グループホームすまいる、グループホームふくま)
◎小規模多機能型居宅介護施設(あかり、いこいの家ちくぜん、花みずき)

日常生活で困らないように

認知症見守りネットワーク

「認知症サポーターがいるお店」
「福津市における地域の見守り活動に関する協定」

事業所、施設、店舗、団体などで認知症サポーター養成講座を受講し、市が推進する「認知症の人を、地域で支えるまちづくり」に協働する事業所などを認定しています。

協力事業所および団体(福津市商工会三十二店舗、福津市観光協会五店舗、宮地獄神社、西日本新聞エリアセンター)市内全四営業所、トヨタカローラ博多宮地岳店、九州電力株式会社福岡営業所、株式会社九電工福岡北営業所、宗像平和タクシー株式会社、宗像交通有限会社、NPO法人福岡食事業サービスこっけ、JAむなかた市内全四支店、ふくおか市民政治ネットワーク、両谷シニアクラブ、手光老人クラブ、シニアクラブ連合会、福岡ゆーあいの会、福津市身体障害者福祉会、光陽台ふれあいクラブ)

▼「認知症サポーターがいるお店」に認定されたお店などに張られているステッカー



座談会で体験談を語る越智須美子さん

そのほかの認知症に関する取り組み

九月三日から六日まで津屋崎千軒なごみで、越智須美子さん座談会を開催しました。

若年認知症をテーマにした映画「明日の記憶」の参考となった福岡市在住の越智俊二さん(平成二十一年他界)、須美子さん。「助けて」と叫びたいかなるようなときも乗り越えながら、夫婦がともに歩んだ十六年間のお話を聞いていただきました。参加者と身近な距離での活発な意見交換の場もありました。また、越智俊二さんが認知症を発症してから、体調を崩すまでに作った絵画、書、陶器などの展覧会を行い、「認知症になっても、心は生きていく」ということを伝えました。

老化による「もの忘れ」と「認知症」の違い

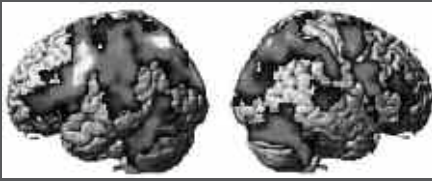
老化によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所が思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をうっかり忘れる
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

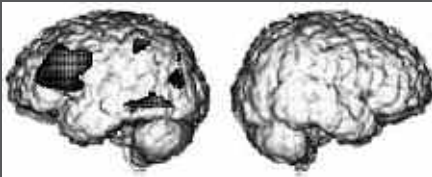
認知症

- 経験したこと全体を忘れる
- 目の前の人が誰なのか分からない
- 置き忘れ、紛失が頻繁になる
- 食べたこと自体を忘れる
- 約束したこと自体を忘れる
- 数分前の記憶が残っていない
- 月や季節を間違えることがある

左脳 右脳



▲簡単な計算を解いている時
例 2+3.5+8



▲複雑な計算問題を解いている時(大学生)
例 54+(0.51-0.19)

提供 東北大学、くもん学習療法センター

“認知症の人を、地域で支えるまちづくり”

●日時 平成23年 **1月15日(土)** 12:00(開場)~16:00
●場所 **市中央公民館**

●内容

第1部 13:00~

◆市内活動の取り組み発表

- ・認知症予防事業「すっきり脳の健康教室」第1回目開催地原町公民館の学習者および学習支援スタッフ
- ・認知症サポーター養成講座を進める団体 認知症セーフティネットワーク蓮華草

第2部 14:00~15:00

◆講演会

演題 「あなたの老後をまもるために
~認知症改善・維持、そして予防へ~」
講師 山崎 律美さん

ロビーイベント

ロビーにて、市内の介護施設の紹介や、活動取り組みについての展示を行います

学習療法による認知症の維持・改善

◎学習療法までの十年

学習療法の生みの親である山崎律美さん(当時指導員)が、特別養護老人ホーム永寿園の入居者の生活を見たととき、直感的に脳に刺激を与えなければ認知症は進むと感じたのは平成四年のことでした。

「施設にいる入居者のかたをよく見ると、車椅子に座っているが、そのまま眠っている姿は脳も眠っているように見えた」ということです。ここから「脳に刺激を与えて認知症を遅らそう」という課題を持ちました。

特に科学的根拠があったわけではなく、以前勤務していた障害児施設で公文の教材を使用していたことから、生活の中に数字や文字、パズルなどを持ち込み親しんでもらうことを思い付き、十年間意識的に実践されました。しかし、その効果を科学的に示す手だてを当時は持ち合わせていませんでした。

◎川島隆太教授との出会いと共同研究

学習療法の効果が世界的に知られるようになったきっかけは、世界的脳科学者の川島教授との出会いでした。出会いを作ったのは、それまでの

永寿会の取り組みに関心を持って見ていた現くもん学習療法センターです。

川島教授と出会ったことで、教授の研究成果から、人間の脳の司令塔と言われる前頭前野機能を活性化させるための方法を高齢者や障害者を対象に構築するというテーマで共同研究の話が持ち上がりました。

そして、平成十三年に川島教授を中心として「心理学者」・「教材開発の公文」・「介護現場の永寿会」による研究チームが出来上がりました。

◎共同研究の成果

三年間の研究結果は、川島教授のそれまでの研究を確固たるものにし、また大きく飛躍させるほどの大成功を収めることとなりました。

マスメディアを通じて「学習療法」という方法で日本全国に知られることとなり、さらには「痴呆に挑む」という形で川島教授と永寿会の共著で研究成果が本として出版されました。

研究の成果は、川島教授の論文の発表によって、世界的にも知られることとなりました。日本初の学習療法は、アメリカやイギリスなどでも導入が検討されているということです。

◎永寿会での「学習療法」の効果

- この研究の成果として、
- ① 認知症高齢者の残存機能を生かした認知症状の改善・抑制の方法を見つけるきっかけとなった。
 - ② スタッフがそれまで不治の病とされていた認知症の改善の可能性を信じる業務の姿勢を見つけた。
 - ③ ①②から法人全体が活気づき、きスタップのモチベーションが上がったなど多くの効果が生じたそうです。
- さらに、平成十七年三月には永寿会として、スタッフ達の取り組みと学習療法の成果を「学習療法実践事例集」として出版されています。
- 日本で最初の学習療法に取り組んだ施設としての永寿会“は、世界でも最初の施設”といわれるようになりました。

維持・改善「学習療法」から予防「脳の健康教室」へ

脳の健康教室とは、学習療法の実践結果をもとに開発された認知症予防のための教室です。



歌に合わせて体操 (原町公民館)



学習の合間にお茶を飲みながら談笑(勝浦公民館)



学習の様子 (原町公民館)

すっきり脳の健康教室

学習療法が、主に介護施設などの入所者や通所者を対象に認知機能の維持・改善のために行われるのに対し、脳の健康教室は、地域の公民館などで、元気な高齢者の認知症の予防のために行います。

市では、「すっきり脳の健康教室」事業として行っています。

脳の健康維持と地域の交流

すっきり脳の健康教室

この教室の目的は、脳の健康維持(認知症予防)と、学びを通じた地域の交流です。

身体の健康を維持するために体操や散歩をするように、頭の健康を維持するために、簡単な読み書きや計算を中心に頭の運動を行います。

週に一回の教室開講日に公民館などに集まり、専門的に開発された教材で、二十分程度学習します。

この教室の大きな特徴が、学習の支援をする学習支援スタッフの存在です。この学習支援スタッフと高齢者がコミュニケーションを取りながら、楽しい雰囲気の中で、学習することが脳機能低下の予防効果を高めます。

学習支援スタッフは、高齢者福祉に理解のある地域の人です。学習の前後は、控え室でお茶を飲みなが

VOICE 参加者の声

「おしゃべりがしたくなった」「毎週教室の日が楽しみです」「同じ地域に住んでいても、顔も知らない人が多いので、お話ができるようになってうれしいです」「スタップのかたがとても親切」「規則正しい生活をするようになった」

「たとえ認知症になったとしても、この教室で知り合った人と声掛けができるのではないのでしょうか」

ら、参加者とスタッフが談笑する声が聞こえてきます。さながら、高齢者の学び舎です。

教室がない日は、自宅学習用の教材を持ち帰り、十分程度の学習を行います。毎日の生活リズムの中で学習を習慣化してもらいます。

現在、原町公民館と勝浦公民館で開催しています。原町公民館では、平成二十年二月から市内で最初に行い、現在第五期目の教室となっています。勝浦公民館では、九月から第一期目を開講したばかりです。

受講者は、机に向かって学習をするだけでなく、体操を行ったり、地域での夏祭りや、敬老会などの催しものに積極的に参加したりしています。