―かまくら認知症ネットワーク設立から今日までの様々なエピソードをお伝えします―

認知症になっても自分らしく暮らせるまちづくり・ひとづくり・つながりづくり②　稲田秀樹

かまくら認知症ネットワーク代表理事
ケアサロンさくら　管理者

市民が散歩をサポート

平成23年10月22日(土)、鎌倉中央公園にて「第5回かまくら散歩～谷戸の秋を味わおう～」が開催された。鎌倉中央公園の奥には谷戸（里山）があり、のどかな自然と田畑のある風景が広がる。法人となったかまくら認知症ネットワークの理事をつとめている女性が、民生委員の仕事の傍ら、谷戸の維持管理を委託されている「NPO法人山崎・谷戸の会」に所属していたのが縁となり、この場所で散歩の会を開催させていただくこととなった。

ここの公園を管理しているのは「公益社団法人鎌倉市公園協会」というところだが、ありがたいことに“認知症の人の散歩の会”ということでの利用にも大変協力的に対応していただいている。この活動でのつながりがきっかけとなって、以来毎年職員の方が認知症サポーター養成講座を受講している。公園内の里山を維持管理している「ＮＰＯ法人山崎・谷戸の会」には、公園内でとれたサツマイモを蒸かす作業や、ハーブティーやヨモギ団子を作る作業でお世話になっている。また紙芝居を通して谷戸の昔の話を聴いたり、農作業のお手伝いをさせていただいたり、その他にも散歩中の案内や説明など、様々な場面で実に多くの協力をいただいている。

この時から「かまくら散歩」の企画は私の手を離れて、一般市民のスタッフを中心とするチームにゆだねることとなった。私の仕事は、認知症の人たちに参加を呼び掛けることが主となった。「かまくら散歩」に来ているときには、認知症という病気を抱えて生きる人たちがとても生き生きした表情を見せてくれる。認知症という病気をもっていても、一人の人として互いに尊重し合う風土が、広々とした空の下で誰に教えられたわけでもなく、参加者一人一人の中に息づいているのがわかる。パーソンセンタードケアなど持ち出すまでもない。市民の方や介護家族の方、認知症のご本人が自然と笑顔を交わし合い、互いをいたわり合っている。「かまくら散歩」に参加していると、そんな姿をあちこちで目にするのだ。

回を重ねるごとに参加者数も増えていった。その後、ボランティア部の中学生や高校生も参加するようになり、多世代交流の場にもなっている。ある高校生が言った言葉だ。「はじめはとまどったが、普通に接すればいいと分かってからは、肩の力が抜けてコミュニケーションがとれるようになった」と彼は言った。つまり、先入観というものの方が問題なのだ。昨今、たくさんの認知症についての情報がマスコミなどから流されていて、私たちはそこから逃れることができないように感じる。ときおり、この情報の洪水の中にあって孤立している認知症の人や家族と出会うことがある。その度に、こんな時代だからこそ先入観を排して、人と人とのつながりを築いていける場を設けていかなければと思うのだ。

みんなで手を振り記念撮影

散歩の会は鎌倉中央公園のほか、県立フラワーセンター大船植物園や由比ヶ浜海岸でも行うようになった。もうすぐ第１６回目を迎える「かまくら散歩」は“動く認知症カフェ”とも言われはじめた。この活動は私たちが当初思っていた以上に大きな成果を生むかもしれない。

☆9月12日(金) 若年性認知症本人佐藤雅彦氏講演会「認知症になった僕が言いたいこと」18:30～鎌倉市福祉センター
★9月20 日(土) 若年性認知症本人家族・鎌倉のつどい ～本人さんは散策など、ご家族は情報交換しながら過ごします♪～
☆10月18日(土)第16回かまくら散歩 13時半～16時 鎌倉駅→由比ガ浜→海岸のごみ拾いボランティア→海浜公園で交流会、鎌倉駅西口時計台の公園に集合！

9月・10月の予定

９月１２日（金）	若年性認知症本人佐藤雅彦氏講演会「認知症になった僕が言いたいこと」鎌倉市福祉センター
９月２０日（土）	若年性認知症本人家族・鎌倉のつどい　デイサービスわが家
９月２５日（木）	運営会議　NPOセンター鎌倉
１０月１８日（土）	第16回かまくら散歩　由比ガ浜海岸清掃

★入会ご希望の方…TEL0467-47-6685、FAX0467-39-5490
入会申込書をHPよりダウンロード、FAXのうえ年会費をお振り込みください
1．個人正会員　３０００円
2．個人賛助会員　２０００円（一口以上）
3．団体賛助会員　２０００円（一口以上）
郵便振込口座　00240－8－140587　口座名　一般社団法人　かまくら認知症ネットワーク

★会報発行にあたり題字を当会会員で若年性認知症の古川さんのご子息（知的障害のある茂明君）にお願いしました。また、毎号イベントの写真はケアマネジャーの出口慎一氏より提供頂いています。（稲田）

認知症を支える家族の会
かまくらりんどうの会

★電話相談　りんどうテレホン
第1、第３土曜日の13時～16時
☎0467-23-7830（ナヤミゼロ）
困っていること、不安に思っていること、お気軽にお電話ください。

25周年記念介護体験文集発行しました！
認知症介護の知恵袋発行しました！

困ったときの対応の仕方や施設の利用など家族同士で情報交換しています

若年性認知症本人家族・鎌倉のつどい

このつどいは若年性認知症(65歳以下の認知症)の本人・家族の支援の充実を図るものです。ケアマネさんもご一緒にどうぞ！

開催日：**平成26年9月20日(土)**
時　間：11:00～15:00
会　場：デイサービスわが家
　　鎌倉市腰越２－５－８
参加費：３００円(お茶,おやつ代,保険代を含む)
対　象：鎌倉市及び近隣地域の若年性認知症の本人家族
申込み：**0467-47-6685**　かまくら認知症ネットワーク事務局

※お申し込み時にお名前などの個人情報、認知症でお困りのこと、ご本人の希望や好みなどについてお尋ねいたします。ご協力をお願いいたします。

一般社団法人
かまくら 認知症ネットワーク
18号
題字　古川茂明

●会報１８号
●2014年9月1日発行
●編集発行人
一般社団法人かまくら認知症ネットワーク
〒247-0053 鎌倉市今泉台4－11－2
●TEL0467-47-6685
●HP http://kamakuraninchishou.com/
●郵便振替
00240－8－140587
●編集責任者　稲田秀樹

「認知症の人が入院したらケアマネさんの手からケースが離れる時代は終わりですね！」

平成26年4月から7月まで4回に渡り、かまくら認知症ネットワークとメンタルホスピタルかまくら山とで、認知症の人の早期退院をテーマに意見交換会が行われました。意見交換会には双方から多職種が参加、認知症の人の精神科病院に入院をめぐる対応が変わりはじめていることを確認しました。

退院支援のケースをめぐって意見交換

４月２２日(火)から毎月１回、４回に渡って、鎌倉市内の精神科病院であるメンタルホスピタルかまくら山(旧林間病院)で「認知症地域連携に関する意見交換会」を行いました。かまくら認知症ネットワークからは代表など多職種５名が参加、病院側からは院長、看護部長、医療連携室長など８名が参加して認知症の人の退院支援をめぐって意見を交わしました。

認知症の人は入院が長引き、薬による抑制などにより寝たきりに移行するケースが多いと言われます。厚生労働省は平成24年6月に「今後の認知症施策の方向性について」という文書の中で、「認知症の人は、精神科病院や施設を利用せざるを得ない」という考え方を改め、「できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会」の実現を目指すと発表しました。しかし、地域においては行動・心理症状のある認知症の人の受け皿として精神科病院を選択することが多いのも現状です。

意見交換会では早期退院の成功事例や困難事例を取り上げて、それぞれの背景や課題について話し合いました。早期退院の成功事例では、医療保護入院から2週間の時点で自宅への試験外泊の提案を行ったとの報告がありました。入院している人の中には、サービスの利用が環境の変化を招いて行動・心理症状を誘発したケースあるとの報告もありました。また退院可能な状態であっても家族の不安感が強いと退院に踏み切れない実態があるといった報告もありました。

病院と関係各機関とが協働して支援へ

意見交換会では、病院側も退院した患者さんへの訪問診療や訪問看護などの在宅支援で安心を得ていただきながら、短期的な入院の選択肢を家族に示すなど、状況に応じて柔軟な対応を行いたいとの話がありました。メンタルホスピタルかまくら山の岡田院長からも「今回の意見交換会を通じて本当に時代が変わってきたという印象をもった」と感想が聞かれました。

また鎌倉市の認知症担当者の話しでは「認知症の方を含めて、退院時の支援については、必要に応じて、地域包括支援センター等関連各機関が連携していく仕組みづくりに取り組んでいる」とのことでした。今秋には当会主催の認知症講座で岡田院長を講師に退院支援をテーマにした講演会の予定も組まれています。認知症支援の更なる広がりが期待されます。(IN)

『第7回　かまくら磨き＋第8回　かまくら磨き』 支援部会　鎌倉駅地下通路

７月 13 日（日）、20 日（日）、第７回、第８回かまくら磨きが行われ、認知症の人、ボランティアの市民、介護職の人たちや中高生ら２日間で延べ３６名が参加して鎌倉駅地下通路の清掃作業を行いました。

２ 日間とも暑い日差しを遮る雲と涼しい風が心地よく感じられる天気に恵まれました。参加者は鎌倉駅西口の時計台の公園の前に集まり、一人一人に熱中症予防のためのペットボトル飲料が配られ、掃除の仕方などの簡単な説明を聞くと、それぞれ雑巾やタワシなどの掃除用具を手にして持ち場に散っていきました。

今回清掃をした鎌倉駅地下通路は、１ 年前にもかまくら磨きを行ったところですが、通路の外壁などにはほこりが目立ち、外壁の下のほうは泥はねで汚れ、側溝の溝には黒く変色した落ち葉がたまっていました。

清掃作業には鎌倉学園インターアクトクラブの生徒と山手学院ボランティア部の生徒たちが協力してくれました。腰をかがめないとできない低いところや、高いところの作業は若い人の力が頼りで、作業もずいぶんはかどりました。

かまくら磨きは１０代から高齢者まで、多世代が協力して行うボランティア活動です。自分たちの努力の成果が「きれいになって」目に映えて見えるので、とてもやりがいを感じます。心の中まですがすがしい気分になります。「みなさんで協力した結果ですからね」と認知症の人も感想を話してくれました。

次の「かまくら磨き」は秋頃に行う予定です。(IN)

『認知症サポーター養成講座＋サポーターの交流と意見交換会 』 まちづくり部会　鎌倉中央公園研修室

６月２８日（土）鎌倉中央公園研修室で認知症サポーター養成講座が行われました。講座には２７名の市民が参加し、講師はまちづくり部会の林秀卓氏と、昨年の「認知症伝え方勉強会」を終了した当会会員の中山美枝子氏、武田幸枝氏が分担して務めました。２人は講師初挑戦でしたが丁寧な話し方で無事役目を果たされました。

認知症サポーター養成講座に参加した方々は、鎌倉中央公園などを管理する鎌倉市公園協会の職員の方々や山崎谷戸の会の方々、そして講座の開かれた周辺住民の方も多く参加されました。講座の終わりには認知症サポーターの証のオレンジリングが参加者全員に配られました。

認知症サポーター養成講座に引き続いて、同じ会場で「認知症サポーターの交流と意見交換会」が行われました。こちらのほうは認知症サポーターによる発表をきいて、自分たちにもできることをワールドカフェ形式のグループワークで考えていただきました。

ワールドカフェ形式とは、お茶やお菓子を用意して、カフェで気軽に話すときのような雰囲気で意見を交わす方法です。

発表は、公園ボランティアの皆さんとの取り組み（鎌倉市公園協会）、独居高齢者宅での草刈りボランテァ体験（鎌倉学園）、行政・市民と介護事業者が協働した認知症徘徊行方不明者の捜索訓練（西東京市グループホーム協会）の3つでした。

発表を聞いた後で意見交換を行いました。生徒たちの草刈りの取り組みに対しては、高齢社会の現在「たいへん心強いこと」という感想が。西東京市の発表では、質の高い仕事ぶりを聞いて感嘆させられました。サポーターとして私たちに何ができるか、考えるきっかけとなる行事になりました（SA）

一般社団法人　かまくら認知症ネットワーク会報　隔月刊　　2014 年 9 月 1 日発行　NO.１８

『第3回　若年性認知症本人家族・鎌倉のつどい』 相談部会　デイサービスわが家

７月６日(日)、「第３回若年性認知症の本人家族・鎌倉のつどい」が、鎌倉市腰越にある認知症対応型のデイサービスわが家で行われました。この日は認知症の本人と家族の参加が少なかったこともあり、みなでお祭り間近の腰越の町を歩いたり、話をしながら夏の海岸を散歩したりして過ごしました。

会場であるわが家に戻って昼食をとった後は、参加者の方が近況を話したりして過ごしました。認知症のひとの暮らしは思わぬことで混乱に陥ったり、またそれを乗り越えては一息ついたりの連続です。若年性認知症の人は、就労や経済的問題、子育ての問題や高齢の親の介護を同時に抱えることもあり、困難な状況に陥ることが珍しくないのです。若年性認知症の人の支援は医療機関の受診も含め、できる限り早期から行われると良いといわれています。鎌倉のつどいでは本人さんには散歩をしながら会話を楽しんだりしてもらっています。ご家族には情報交換を行いながら様々な支援制度について知っていただいたりしています。

「若年性認知症の本人家族・鎌倉のつどい」は２か月に１回開催しています。次回は鎌倉市などの協力もいただいて、9 月 20 日(土)の 11 時から行いますので、お気軽にお立ち寄りください。(IN)

地域の動き『地域密着型介護サービス事業者研修会』 鎌倉市福祉センター　鎌倉市

７ 月 30 日（水）、第１回鎌倉市地域密着型サービス事業者連絡会が主催する研修会が、鎌倉市福祉センターの会議室で認知症ケアの質の向上を目的に行われ、グループホームや小規模多機能施設らの勤務経験 1 年以上の介護従事者ら３７名の参加がありました。

研修会では「グループワークで気付きを得よう」という目的で行動・心理症状で困っているケースを持ち寄って意見交換や助言をしあいました。グループワークの間に座学（写真）を挟み、認知症の疾患の理解を深めながら進められていました。

研修会では 4 人一組のグループを作って、職場で困っているケースについて話しあっていました。各事業所の管理者の方などがそれぞれのグループに進行補助の役割で入っていました。

どのグループも活発に意見を交わしていて、グループワークの時間が足りないのでは？と思われるほどでした。講座の後のアンケートにも「他の施設の話が聞けて有意義だった」「利用者の求めていることについて考えることが少なくなっていると実感した」などの記載がありました。

また今後受けたい研修についての質問では、グループワーク形式の研修会を望む声が多くみられました。(KA)

地域の動き『今泉台オレンジカフェ♪』　ケアサロンさくら　鎌倉市

鎌倉で最初のオレンジカフェ（認知症カフェ）が 7 月 5 日（土）に鎌倉市今泉台の地域の交流拠点「みらいずみ工房」で行われました。オレンジカフェは、認知症の人と家族、市民ボランティアや専門職の交流の場で、厚生労働省の認知症施策 5 か年計画（オレンジプラン）にも位置づけられています。

鎌倉市今泉台地区は高齢化率４５%、人口 5300 人、昭和４０年代に宅地造成された住宅地です。高齢化が進んでいて認知症の人も多数く暮らしていると思われます。第１回目のオレンジカフェには認知症の人４名、家族５名、市民ボランティアや介護職、行政の方など 21 名の参加がありました。主催したのは認知症対応型デイサービスのケアサロンさくら。参加費は無料、時間は 13:00～16:00 まで。「何時に来てもよいし、何時に帰ってもかまわない」のだそうです。

参加した女性の多くがロバのストラップを作る作業に参加していました。ロバは認知症サポーターの公式マスコット。小さなぬいぐるみでできたストラップはサポーター講座を受けてくれた地域の子供たちに配る目的で作っているのだそうです。

そのほか特別なプログラムはなく、みなさん自然体でくつろいでいました。オレンジカフェでは、認知症の相談や見学にも応じています。問い合わせはケアサロンさくら、電話 0467-39-5489 稲田迄。(WA)