認知症高齢者等にやさしい

地域づくりの推進

第12回

ここでの暮らしはあんじゃないネ

～つながりを大切に～

静岡県・浜松市国保佐久間病院保健師

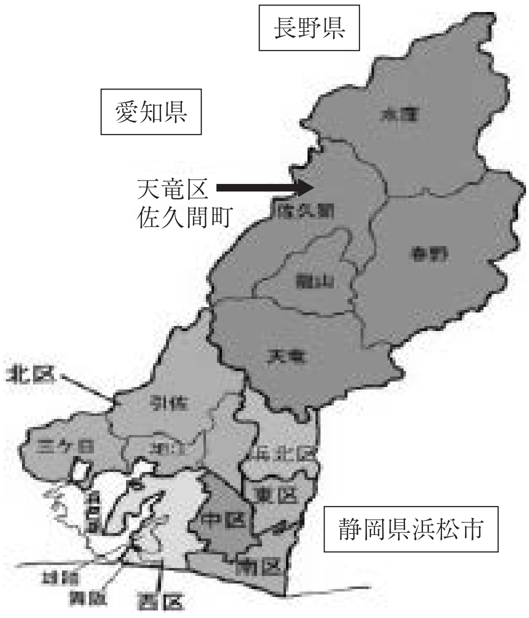
守下　聖

佐久間町の概要

浜松市は平成17年７月、平成の大合併により12市町村が合併して“新しい浜松市”となり、さらに平成19年４月、全国16番目の政令指定都市となった。浜松市国保佐久間病院のある浜松市天竜区佐久間町（168.53km²）は、広大な浜松市（1558.06km²）の北西部、愛知県と長野県の県境に位置する山間地域である（図１）。

この地域には、愛知県豊橋市から長野県上伊那郡辰野町を結ぶJR飯田線が佐久間町内を通るほかには、大きな公共交通機関はない。道路事情も厳しく、平成27年１月に佐久間ダム下流の天竜川にかかる『原田橋』が土砂崩れにより崩落、国道473号線が寸断された。

図１　浜松市の位置



天竜川河川敷内に仮設道路が建設され道路はつながったものの、大雨や佐久間ダム放流時には通行止めとなるため、平成31年度に予定される新橋開通まで、住民は不便を強いられている。一方、この数年で三遠南信自動車道の整備が進み、部分的な開通に伴い、主要道路とのアクセスはほんの少しずつであるが、便利になってきた（図２）。

図２　三遠南信自動車道

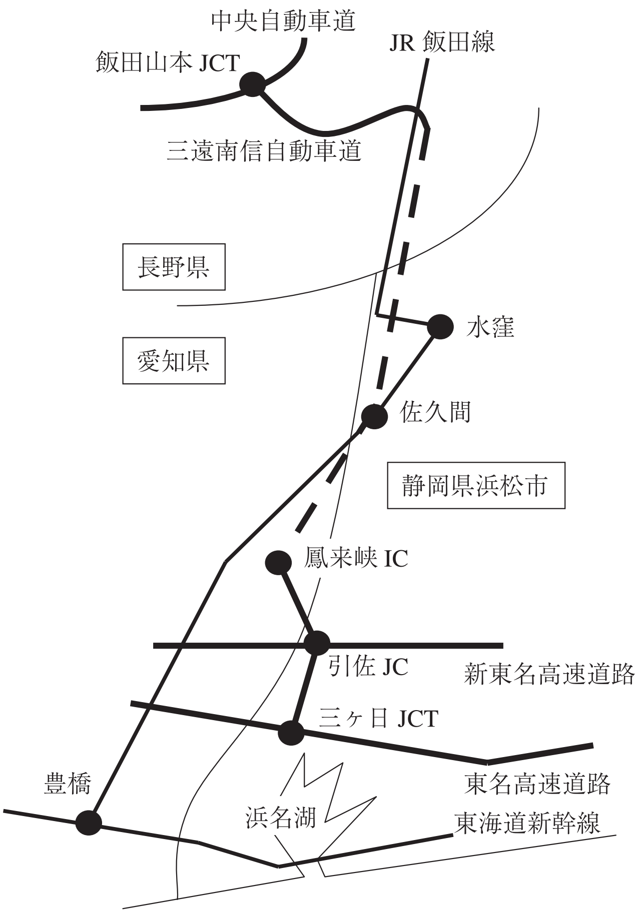
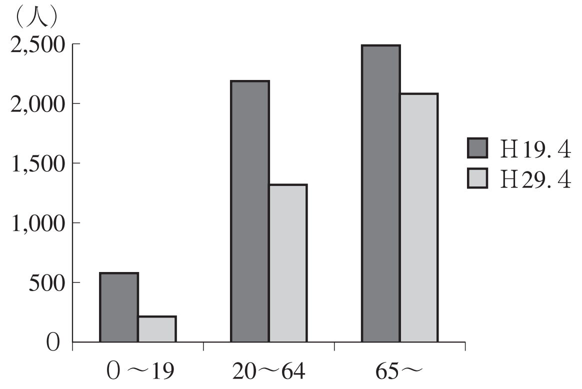


図３　人口の移り変わり

（人）

	0～19	20～64	65～	合計	高齢化率
H 19．4	580	2,187	2,482	5,249	47.29％
H 29．4	223	1,322	2,081	3,626	57.39％



当地域の高齢化率は平成29年４月で57.39％、この10年で人口も激減、地域を支える大切な年代が確保できない状況である（図３）。全1,808世帯中、65歳以上の高齢者世帯は976世帯、そのうち独居世帯は570世帯、全世帯の31.5％を占める。

当院は昭和37年に開設、平成16年に新病院に建て替えが行われ、現在一般病床40床、療養病床20床の地域に根差した病院である。当院の理念は『“ここ”での健康で生きがいある暮らしを支え、いきいき長寿の里を実現するため、生活者の視点に立つ暖かな医療を行います』としている。

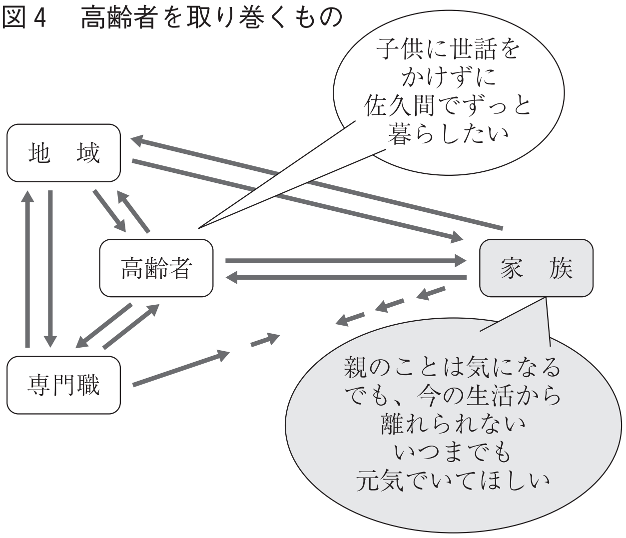
今回、住み慣れた“ここ”で、たとえ認知症になっても自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、私たち多職種が“つながって”見守り支援する様子を『見守りと連携』、『地域の動き』、『認知症（介護）予防』それぞれにまとめた。

佐久間地域見守り体制と多職種連携

１．佐久間ネットワーク『あんじゃないネ』

平成22年度に国診協『中山間地域における認知症ケア・ネットワーク構築事業』のモデル事業を受けた。その中で当地域の現状と連携体制を見直したところ、本人と地域、本人と地域の専門職とのつながりは十分だが、本人の家族親族と地域の専門職のつながりが不十分であることに気づき、①地域の皆さんと専門職のつながりを強くする、②離れて住む家族と地域の皆さんや専門職との距離を縮めつながりを強くする――という２点を目指し、ここに住む高齢者を支えていくための方策として『佐久間ネットワークあんじゃないネ』を立ち上げた（図４）。

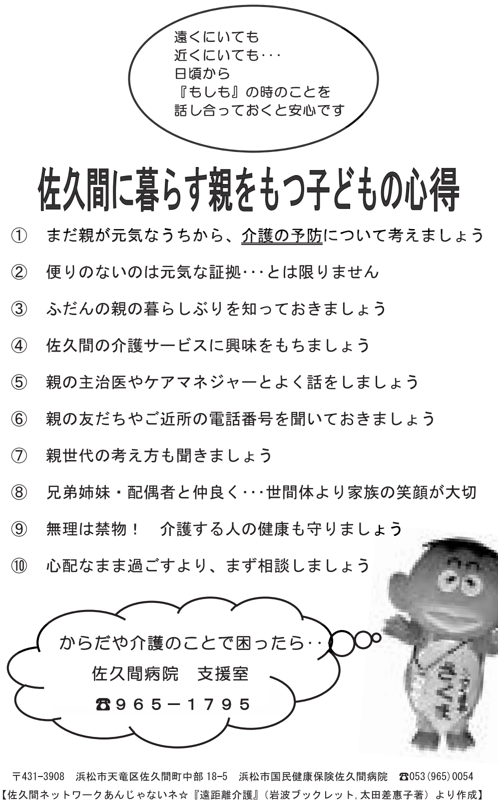
図４　高齢者を取り巻くもの



“あんじゃない”は、当地の方言で“案ずることはない、心配ない”を意味する。ホームページには地域の皆さんとの情報共有コーナー、離れて住む家族への情報ナビゲーション、佐久間に住む親と子の心得（図５）、佐久間のいいところ探しとして実施した“まちあるき”の様子などを掲載している。

※『佐久間ネットワークあんじゃないネ』
HP　http://sakuma-family.jimdo.com/

図５　子どもの心得、親の心得

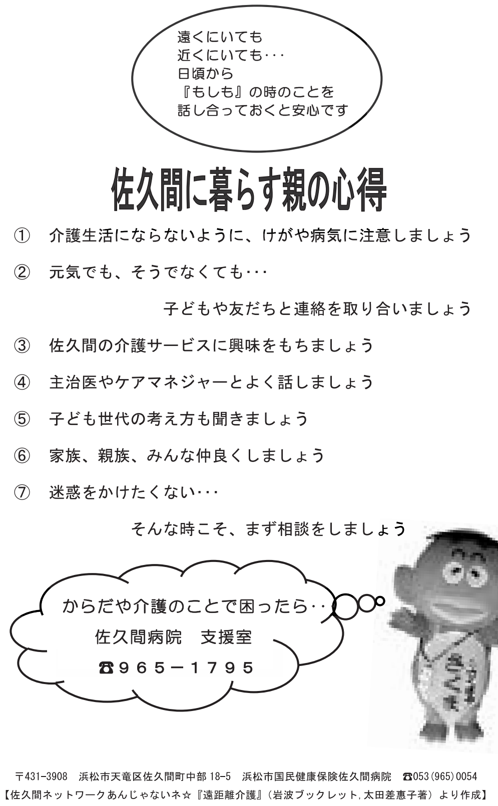

遠くにいても
近くにいても･･･
日頃から
『もしも』の時のことを
話し合っておくと安心です

佐久間に暮らす親をもつ子どもの心得

① まだ親が元気なうちから、介護の予防について考えましょう
② 便りのないのは元気な証拠･･･とは限りません
③ ふだんの親の暮らしぶりを知っておきましょう
④ 佐久間の介護サービスに興味をもちましょう
⑤ 親の主治医やケアマネジャーとよく話をしましょう
⑥ 親の友だちやご近所の電話番号を聞いておきましょう
⑦ 親世代の考え方も聞きましょう
⑧ 兄弟姉妹・配偶者と仲良く･･･世間体より家族の笑顔が大切
⑨ 無理は禁物！　介護する人の健康も守りましょう
⑩ 心配なまま過ごすより、まず相談しましょう

からだや介護のことで困ったら･･
佐久間病院　支援室
☎９６５－１７９５

〒431-3908　浜松市天竜区佐久間町中部 18-5　浜松市国民健康保険佐久間病院　☎053(965)0054
【佐久間ネットワークあんじゃないネ☆『遠距離介護』（岩波ブックレット，太田差惠子著）より作成】


遠くにいても
近くにいても･･･
日頃から
『もしも』の時のことを
話し合っておくと安心です

佐久間に暮らす親の心得

① 介護生活にならないように、けがや病気に注意しましょう
② 元気でも、そうでなくても･･･
子どもや友だちと連絡を取り合いましょう
③ 佐久間の介護サービスに興味をもちましょう
④ 主治医やケアマネジャーとよく話しましょう
⑤ 子ども世代の考え方も聞きましょう
⑥ 家族、親族、みんな仲良くしましょう
⑦ 迷惑をかけたくない･･･
そんな時こそ、まず相談をしましょう

からだや介護のことで困ったら･･
佐久間病院　支援室
☎９６５－１７９５

〒431-3908　浜松市天竜区佐久間町中部 18-5　浜松市国民健康保険佐久間病院　☎053(965)0054
【佐久間ネットワークあんじゃないネ☆『遠距離介護』（岩波ブックレット，太田差惠子著）より作成】

“離れて住む家族”にとって、当地は“遠い不便なところ”というマイナスのイメージを持つ。物理的な距離があるところに親のこと、特に介護の問題が重なると、心理的な距離も生まれる。この距離はそれぞれの家族が備える“ちから”によって異なるが、それはコミュニケーション力や介護力にも置き換えられ、これまでの家族の過ごし方、家族、親族内の人間関係に大きく左右される。さまざまな事情を抱える家族も多く、『あんじゃないネ』ではそうした家族と高齢者の架け橋となり、ここに住み続けることを支えていきたいと考えている。

今後は、親の“ここで暮らし続ける”という選択について親が元気なうちから子どもに理解してもらい、ここの現状や介護保険サービスについて興味を持ち、しっかり心構えをしてもらえるよう、積極的に働きかけていく。

このモデル事業の中で当時作成した『佐久間地域見守りフロー図』を見直し、認知症の人を含む高齢者を取り巻く支援体制を整頓した（図６）。認知症の人への支援と多職種連携（つながり）の現状について改めて振り返ることができたので、順に述べる。

２．在宅ケース検討会

平成４年から続けている在宅ケース検討会では、医療・保健・福祉・介護それぞれのスタッフが一同に会し、毎月第１、３月曜に実施、ケアマネジャーからの利用者についての報告と、それぞれの気になるケースについて相互にアドバイスしながら検討される（写真１）。急な問題の場合は電話での相談や『医療・福祉相談票』を用いてタイムリーに対応するが（図７）、長い経過を持つケースについては、やはりその都度情報を共有することが重要である。解決したケースであっても、その後についての情報が報告され見守りが続けられる。特に認知症のケースについては、専門職の目からかなり早い時期に“心配なケース”としてあげられることが多く、情報は随時主治医にも届けられ、外来での見守りを可能にしている。早期から家族介入が必要な場合は、主治医やケアマネジャーから家族に直接連絡され、早期発見、早期対応につなげている。

３．佐久間地域連絡会

平成18年、浜松市が地域包括支援センターを設置、翌19年には当地域を管轄する『地域包括支援センター

図６　見守りフロー図

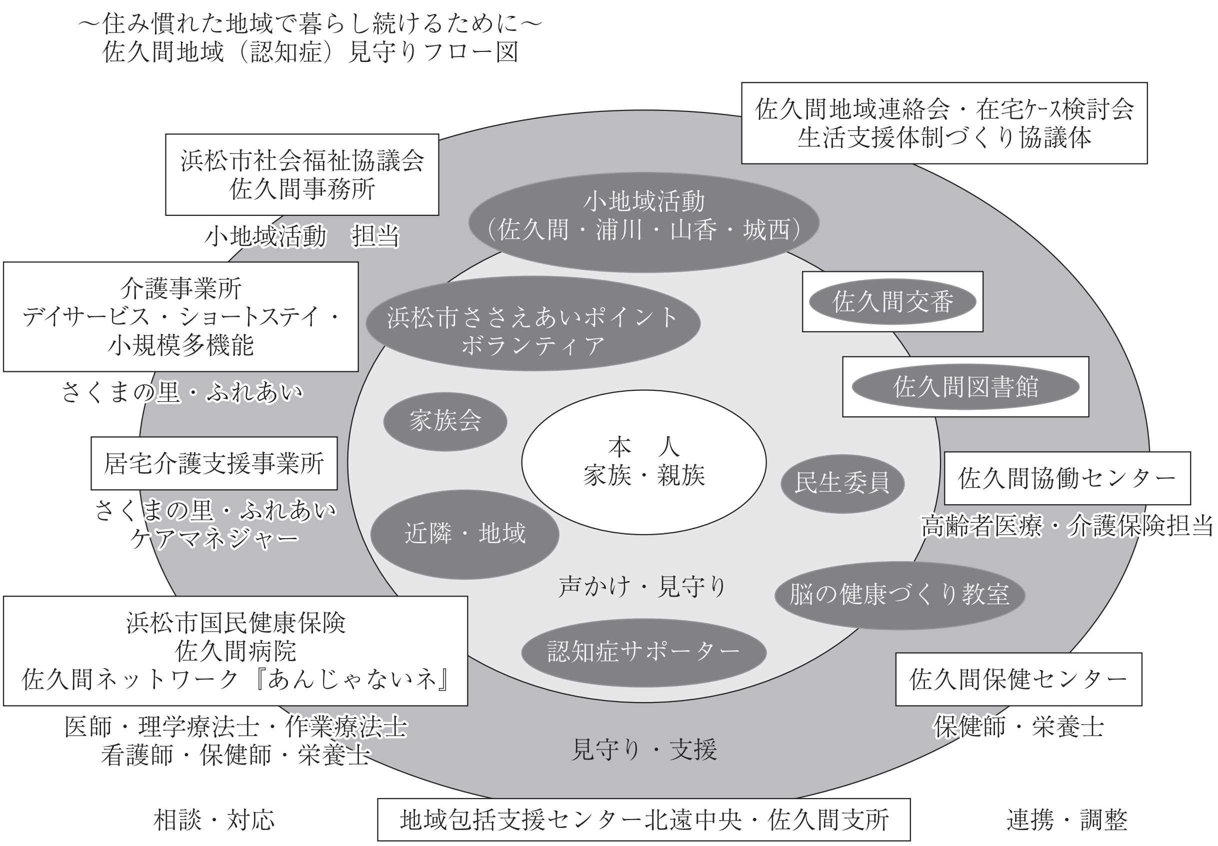


写真１　在宅ケース検討会

北遠中央』が開設、これを機に、旧佐久間町の頃から行政主導で実施されていた『佐久間地域連絡会』を地域包括支援センターが担当することになり、２か月に１回の会議にて、この地域の高齢者に関する問題解決のための討議やケース検討を行っている。

医療・保健・福祉・介護職、民生委員、障害者相談支援事業所担当者や行政担当者、交番の警官といったメンバーが顔を合わせ、多職種の連携を強めることができている。交番の警官はこの地域に配属されると積極的に連絡会に参加され、ケースを通して認知症などの理解を深め、日常業務や対応に活かしてもらっている。

４．地域支援体制づくり協議体

平成28年度、介護保険の制度改正により浜松市から地域包括支援センターへの委託で『生活支援体制づくり協議体』が構成された。この組織は地域の生活全体を見渡し、住民同士で支え合って暮らしを守ることを目指したものであるが、この地域の支援体制は現状の多職種連携の中でほぼ充実しているということもあり、まったく新しい協議体としてではなく、民生委員や地域の代表数名をメンバーとし、そこに『佐久間地域連絡会』の一部もオブザーバーとして参加する形で組織された。浜松市の大合併以降、佐久間地域のさまざまな現状は市や担当区である天竜区からもなかなか理解してもらえないことが多く、地域連絡会や協議体で行政職員と直接話ができる場ができたことをうれしく思う。お互いの顔もつながり、気軽に頼ることもでき、地域の話もよく聞いてもらえるようになった。

協議体では、今この地域でしなければならないこととして、①できることをできる形でやっていこうとい

図７　医療・福祉相談票

※個人情報につき、誤送信厳禁

【FAX送信票】　北遠地域　医療・福祉相談用

平成　　年　　月　　日

機関・事業所名：
所　属：
宛　名：
送信先FAX：
※送信前、番号を再度確認してください

機関・事業所名：
職　種：
氏　名：
連絡先TEL：
返送先FAX：
※送信前、番号を再度確認してください

対象者氏名		生年月日	M·T·S	性　別	男·女
住　所					

相談・意見	返答意見
	記入日：H
	記入者：

※情報提供に関する本人・家族の了解をいただいています

【在宅医療連携拠点事業】北遠地域

う“意識改革”をする、②支える人も高齢化しているため、“介護予防”を重視する、③今ここにあるものを守る――を挙げ、討議を始めている。とにかく若い世代が少ない、お店がない、交通が不便、介護保険のサービスにも限界があるなど、地域の切実な問題と向き合いながら、住民の力を信じて支援体制をよりよいものにしていきたい。

いくつかの会議が行われ、スタッフも重複して出席することもあるが、それは決して無駄ではない。多様な視点から地域の最新の情報をその都度確認でき、必要なことを誰がやるか、フットワーク良く行動に移せることが当地の連携の強みである。スタッフは自らの職務に責任を持つと同時に、互いの職務を理解して、スキマのない多職種連携を実現している。

５．多職種連携研修

平成27年度に『あんじゃないネ』主催の多職種連携研修『つながりワークショップ』を開始した。年に１回、佐久間病院を中心に関わりのある職域、職種に広く呼びかけ、時には民生委員の協力も得て、テーマを決めて研修を行う。少しのレクチャーの後、グループワークをメインとしている。カフェ方式を採用して気軽に意見を出し合える場所として定着してきた（写真２）。同年度、天竜区在宅医療・介護連携推進事業においても『多職種合同カンファレンス』を開始、年に２回行われている。対象地域が広がり、天竜区内のより多くの職域との交流が可能になった。

写真２　多職種連携研修

認知症にやさしい地域はみんなにやさしい

１．脳の健康づくり教室

平成９年に静岡県で認知症予防教室モデル事業を開始、旧佐久間町でも保健師による高齢者実態調査を実施し、平成12年から認知症予防教室を開催している。生き生きと生活するためには、心と身体の健康が大切であることを念頭に、認知症の予防と地域住民のつながりづくり（自主組織の立ち上げ）を目標として企画している。参加者が中心となって実施する部分（季節の行事や小物づくり、遠足など）と、関係機関と連携しながら支援する部分（健康講話、健康相談、健康体操、頭と体を使ったゲーム、認知症の知識と予防、脳トレなど）で構成され、新しいことへの挑戦を通して脳の活性化を図ってきた。１年に１自治会を対象とし、２週間に１回、年間20回のコースとなっている。

はじめは緊張していても次第に笑顔が増え、教え合いや褒め合う姿もみられ、閉じこもり予防、社会参加につながり、生き生きとした生活を送ることができる

ようになる。教室が終わるごとに自主グループが立ち上がるよう支援をし、社会福祉協議会の小地域活動との協働で、それぞれのグループとしての力をつけてきた。現在20地区で活動が展開されている。

2．認知症サポーター

平成28年の時点で、当地域の認知症サポーターは60～70名養成されていたが、高齢者がほとんどでサポーターとしての活動まで及んでいなかった。同年度の国診協『地域全体で認知症の方やその家族を支える仕組みの促進・充実に関する調査研究事業』モデル事業を受け、認知症サポーター養成講座（写真３）と、ステップアップ研修を改めて企画、積極的に若い世代に呼びかけた。特に地域の消防団員から大きな反響があり、消防団員として地域全戸訪問を目指している、そのためには認知症のことを学びたい、とのことだった。

認知症サポーター養成講座では37名、ステップアップ講座１回目は31名、モデル事業終了後の２回目は39名の受講があった。平成29年度に実施されたサポーター養成講座には22名の受講があった。講座の中で“勉強はしたものの、いざ行動するとなると一歩が出にくい”との意見があり、サポーターのやる気を保つ方法として浜松市『ささえあいポイント事業』に着目した。この事業は浜松市社会福祉協議会が市から委託されたもので、ボランティア活動をすると『ポイント』がもらえ、一定の額に換金したり、寄付としても利用できるシステムになっている。

本来は市内の65歳以上の方の生きがい対策としてはじめられたが、中山間地域に限りその地域の特性が考慮され、年齢制限なくボランティア活動ができるという特別枠がある。『ポイント』というごほうびでサポーターの背中を押すということだけでなく、日常の生活の中で気軽にサポーターとしてボランティア活動ができるという達成感を感じられるのではないか、と考えた。

ちょうどその頃、介護度の低い認知症の方の生活を支えるためには、公的な介護サービスだけでは不十分で内服管理もままならない、といったケースが連絡会でも目立つようになり、ここにサポーターに介入してもらえれば、という期待もあった。

写真３　認知症サポーター養成講座

『ささえあいポイント事業』は登録した後、書類による報告を求められることから、決められた研修を受ける必要がある。この研修を第３回目のフォローアップ研修と合わせて実施したところ、28名の受講があった。その後、認知症の夫婦２人暮らしの介護プランに、優先して使いたいサービスを組んだが、食事のためのヘルパーを組めず困ったケースがあり、早速ケアマネジャーがその夫婦の近隣に住む受講者の一人に相談した。その結果週に３回、手作りのおかずを差し入れるというボランティアが始まった。

こうした事例を重ね、サポーターが自分の生活の中でできる支援を広げていくことで、住民の互助の力も育つのではないだろうか。生活支援体制づくり協議体も『ささえあいポイント事業』の活性化に期待しており、多くの場面から住民に働きかけて“住民同士が支え合う”行動を起こすきっかけを作っていけたらと思う。

3．図書館とのつながり

当地域の多職種連携は浜松市立佐久間図書館とのつながりもある。当佐久間病院の『ミニ講座』（巡回型健康講座）の内容に沿った図書を会場に展示するなど、講座に協力してもらったことがきっかけとなり、しばしば優れた専門知識で、鋭い刺激を与えてくれる。今では欠かすことのできない大切な資源である。最近では、高齢者支援のひとつとして『認知症にやさしい図書館』に取り組む図書館が全国的に増えており、地域の高齢者に向けて、図書館ではど

んな支援ができるか……読書支援、生涯学習、協働、生きがい、サードプレイスなどなど……。

“認知症にやさしいということはすべての人にやさしい”という視点で社会教育の場である図書館が、地域包括ケアの中のひとつのプレーヤーとしてできる支援を考え取り組んでいる。佐久間図書館ではテーマに合わせた本を囲んで、みんなであ～だこ～だ言いながらモノづくりや体験を楽しむ時間として、定期的に『あ～だこ～だ』が開催されている。時には地域の高齢者を講師に招くこともある（写真４）。たとえば、高齢者が認知症症状の気になる友人を上手に誘い、お互いの引きこもりを予防する意識で参加を促し、また次の会へ、とつなげるということも可能だ。図書館が“仲間と過ごせる安心安楽な場所”として、参加者の心に根付いていくことは間違いない。

４．浜松市徘徊高齢者早期発見事業

浜松市では国の『認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）』を受け、平成29年７月に『オレンジガイドブック（認知症ケアパス）』を作成。認知症により徘徊のおそれのある高齢者等の事前把握を行うとともに（オレンジシールの交付事業）、その人が行方不明になった場合に事故を未然に防止するため“見守りの目”を地域に行き渡らせ、早期発見、早期保護につなげる事業（オレンジメール配信事業）を開始した。講演会など住民が広く集まる機会などを利用して、認知症サポーターによるパンフレット配布と説明を行い普及に努めている。

認知症予防と介護予防

認知症予防（早期発見、早期対応）については、日ごろの“気づき”から症状を発見することが多いが、場合によってはかなり進行し、本人も家族も苦しくなってやっと対応が始まるケースも少なくない。住民の変化を広くキャッチできるように工夫し、認知症となっても“軽度認知症”の状態を少しでも長くして生活を続けられるようにしたい。

冒頭に示したように、当地域は他に類を見ないほどのスピードで高齢化が進んだ。そこにある問題は、もちろん“認知症”だけではない。限界を感じながらも“今あるもの”を守りながら“ここにいる高齢者”の生活を支えていくことを目指すのである。地域の力だけでなく、離れて住む家族の力も必要であり、介護サービスが足りなければボランティアも活用する、たとえ高齢者ばかりでも、地域のつながりを強くして“自助”、“互助”の力をつけ、住民同士が支え合って“ここに住み続けられる”ようにしていきたい。

写真４　あ～だこ～だ

後期高齢者を支えるのは高齢者ではなく若い世代であってほしいが、この地域の実際は支援者も高齢であることが多い。現状の40歳代～60歳代は生活に余裕がなく、地域のことを考える余裕もあまりない世代ともいえる。ところがこの年代は、今よりもさらに厳しい高齢者時代を迎えると推察する。実はこの年代の認知症予防、介護予防こそ、早急に取り掛かる必要があるのかもしれない。

おわりに

地域包括ケアは“まちづくり”といわれる。この地域のそれは社会的心理的な意味合いが強いように思う。“いかに心を同じくして、不便に負けないように仲良く支え合うか……”

佐久間地域の現状を一人ひとりが理解し、その上でどう暮らすか選択し、それぞれの心構えを持てるよう、徹底して『あんじゃないネ』と支えられるような体制を整えていきたい。