

認知症高齢者等にやさしい

# 地域づくりの推進

第13回

## 地域力を活かした 住民主体の地域づくり

地域の力は無限大！  
～可能性を見出し、可能性にかけた関わり～

長崎県・佐々町地域包括支援センター保健師

江田佳子

### はじめに

佐々町には、8年前から介護保険制度の再スタートとして進めてきたビジョンがある。『「住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けたい」そんな願いを地域で支えることによってどんな状態になっても安心して過ごせるまち佐々町！』を目指すものである。

佐々町の高齢者の幸せをそもそもから考えて取り組んできた結果が、認知症高齢者等にやさしい地域づくりとなっている。今回はこれまでの住民とともに歩いてきた佐々町の取り組みを振り返り、認知症支援のポイントと思われることを伝えていきたいと思う。

### 認知症支援の充実に向けた主な取り組み

#### 1. 体制整理から見えてきた可能性

これまで8年間、福祉センターを基盤とした介護予防教室のメニューを増やしてきたが、認知症支援の充実に向けて各メニューの見直しを行った。改めて教室一つひとつの可能性にかけた検討をしていった時、新たな展開が見えてきた。

男性の閉じこもりや初期の認知症の方を対象としていた「おとこ料理クラブ」や「カントリークラブ」、数年経過した参加者の方々は仲間としての関係性ができ、教室の中でお互い様や支え合いの行動が出るよう

になっていた。この力を活かす場所をつくれないうか。そこで立ち上がったのが、自主活動の「元気カフェ」。カントリーで採れた野菜も使い、男性が腕を奮う。教室内だけでなく、「まだまだ地域の中で活躍できる。生涯現役で行こう！」を合言葉に「認知症カフェ」の機能も併せ持ち、28年春から活動が始まっている（図1）。

「元気カフェ」の運営を支えるのは、教室のボランティアとして参加していた介護予防ボランティアの方々である。佐々町の介護予防事業のこだわりとした「住民を巻き込んだ事業展開！」、元気カフェは、ここで住民の住民の手による地域展開に向けて効果を発揮することとなった。行政がいつもそばにいるという距離感を保ちながら、住民自らによる地域づくりに展開していくことに期待している（表1）。

#### 2. 一般介護予防事業の見直し・より一層の充実

認知症支援体制づくりは、介護予防のそもそもを考える良いきっかけとなった。これまで築いてきた介護予防ボランティアによる地域活動を介護予防の原点に立ち返り将来を見据えて見直すと、たくさんの問題点と課題が見えてきた。その見直しに大きな力となったのが、高知市の「いきいき百歳体操」である。ボランティアの皆さんと現状と課題を共有し、進むべき道を明確にし、平成27年6月から「いきいき百歳体操」の地域展開を進めている（図2）。

図1 元気カフェ

<p>元気カフェ・ぷらっと</p> <p>☆昼食 350円 ☆フリードリンク 100円 等 語らいもよし、昼寝もよし、その他手作業・カラオケ・室内グランドゴルフなど</p> <p>あたたかい雰囲気の中、人と人が寄り添い語り合う、ほっとくつろげる場 ぷらっと寄って見てください。 みんなの笑顔があなたを待っています。</p>	<p>事業の目的及び必要性</p> <p>年齢・障がいの有無を問わず、それぞれの生涯現役を目指し、また人と人とのつながりの場を通じて支え合う地域づくりの貢献に寄与する。</p>
	<p>対象者</p> <p>どなたでも</p> <p>事業内容</p> <p>福祉センター2階ロビー及び和室にて、コミュニティカフェを展開することにより、下記内容を目的とした活動を行う。</p> <p>①誰でも気軽に利用できる寄り合いの場の提供 *和室におけるサロンやロビーにおける喫茶を実施する。</p> <p>②住民同士の支え合い活動 *サロンにおいては、サービスを利用する側、提供する側の双方における支え合い活動とする。</p> <p>③世代間交流のきっかけとなる活動 *定期的なイベントやワークショップを開催することにより、地域づくりにおける興味や関心を広げ、新たな活躍者を発掘する。</p> <p>④関係機関と連携した総合相談 *様々な団体とネットワークをつなぎ、問題解決の糸口となる活動を行う。</p>
	<p>実施場所</p> <p>福祉センター2階</p>
	<p>実施予定時期・頻度</p> <p>平成28年6月1日開始</p>
	<p>実施体制</p> <p>実施主体：佐々町元気カフェ・ぷらっと 会員45名 連携支援：食生活改善推進協議会・社会福祉協議会</p>
	<p>効果・目標</p> <p>高齢者や障がい・介護の有無を問わず、誰もが生涯現役の生きがいを感じられる活動の場をつくり、また、誰もが安心して集うことができる居場所をつくることで、町民が未来に明るい希望を持ち、笑顔で幸せを感じられる拠点をつくりと共により、移住・定住の促進を図る。 この拠点における取り組みが地域に広がっていくことで、町民みんなで支え合い助け合い、世代間の交流をしながら、地域の課題を地域で解決していく、持続的な地域づくりに資することを目標とする。</p>

表1 認知症支援のポイント①

<p>○何気ない発想は、地域と協働することで、地域の可能性や地域力を感じられたから湧き出したもの。佐々町では職員が地域に出向くことを大切にしています。</p> <p>○介護予防の推進には介護事業関係者の連携はとても大切なものとなります。介護事業所に地域で高齢者を支えることの重要性を感じてもらえたのは、毎週(現在各週)の「地域ケア会議」と毎月定例で行う介護事業所間の「地域支援連絡会義」。地域ケア会議の個の成功体験を集団の会議において共有化する、有機的な取り組みが重要であると感じています。</p>
---

週1回の介護予防の効果のある運動をきっかけに顔の見える関係ができ、お互いを知った時に自然と必要などころにさりげない生活支援が始まる。そんな地域の姿を描きながら……(表2)。

## 地域づくりにおける佐々町のこだわり

地域包括ケアの推進を目指して、住民主体の地域づくりを展開してきたが、そのノウハウであり決め手となっている取り組みが2つある。それは、「高齢者見守りネットワーク情報交換会」と「地区割担当制の導入」である。

### 1. 高齢者見守りネットワーク情報交換会(平成23年～)

佐々町には自治体組織として32か所の町内会があり、地域包括支援センターでは1年を通じ、必ず全町内会を訪れ情報交換会を開催している。個人情報管理のもと、65歳以上の独自のカスタマイズ表をもとに、

図2 いきいき百歳体操



地区集会所における  
通いの場（町内15か所）

毎週1～2回  
体力づくり・語らい・助け合い  
地域はみんなを待っている！

- ☆いきいき百歳体操
- ☆スクエアステップ
- ☆脳レクレーション
- ☆手作業 など

介護予防に効果のある  
人気メニューを取りそろえています。  
生き生き元気になる方、続出です！  
ぜひ、体感してみてください。



表2 認知症支援のポイント②

- そもそも、住民の住む地域の中で効果ある介護予防や支え合いによる生活支援が充実することが、本人・家族にとって今までどおりの生活の継続に繋がります。
- 地域や住民同士の刺激によって、認知症の予防や、温かい居場所づくりをしていくということ。認知症になっても、今までと同じ人と同じ地域に過ごせる、このことが、何よりの安心した生活だと思えます。

個別および地域づくりの検討を行っている。

情報交換会に参加する各町内会の町内会長、民生委員、ボランティア関係者が自ら自分たちの地域における情報把握や声掛け、介護予防への誘い出しなど積極的に取り組まれるようになり、その活動は年々深まっている（表3）。

## 2. 地区割り担当制の導入（平成25年～）

地域住民と地域包括支援センターとの関係が深まり、地域ごとの高齢者支援の活動が高まってくれば、必然的に早期の相談内容や多くの連携事項が増えてくる。地域住民のやる気に十分に答えていくために、地域包括支援センター職員の地区割り担当を取り入れる

表3 認知症支援のポイント③

- 地域住民に考えるきっかけを地道に継続的に提供すること。
- 現地に出向くこと。
- 信頼して頼ること。
- 人や地域は現状を理解し、期待され、役割を持った時、自然と力を発揮する。  
今や、各自治会ごとに小さな地域包括支援センターがあるかのように、自分たちでできるところは自分たちで解決し、困った時には即、地域包括支援センターに情報が入る。初期の段階での問題解決と一般介護予防の推進がスムーズに行われるようになりました。

ことにした（図3）。今まで介護予防推進担当、2次予防プラン担当、予防給付担当など業務割にしていたが、それらをすべて地区で分け、対応する（表4）。

## 3. 多職種連携、広域的な展開へ（平成28年～）

個の支援や地域の通いの場づくりを進めていく中で、病院や介護事業所等の関係者に佐々町のこだわりをしっかりと伝えていった。すると、地域ケア会議やいきいき百歳体操の支援に関与したりハビリ専門職より、「この地域包括ケアシステムの展開を近隣市町にも広げていこう。また、高齢者支援に限らず障害者や

図3 地区割担当制

地区割り担当制の導入（H25年～）

地域住民のやる気に十分に答えていくために！

5人の職員で32か所を、  
高齢者人口の同等規模を分けて受け持つ。

「高齢者は変化しやすいのが特徴」  
「住民は縦割りではない」

- 初期の段階での問題解決に大きな効果
- 職員の地域づくりへの自覚が芽生えた。各職員が個の支援から地域づくりを考えるようになった。
- 地域づくりに関与し地域力を体感することにより、地域住民への尊敬の念がより一層深まった。

地域によって職員が育つ

- 高齢者見守りネットワーク情報交換会
  - 総合事業対象者・予防給付利用者のプラン作成はもちろん
  - ケアマネ支援
  - イキイキ百歳体操支援
  - 担当地区の相談はなんでも対応
- など  
「生活支援コーディネーター的役割」

町内会長さんや民生委員さん、地域の方々としっかりつながっています。  
「私がこの地区の担当です。  
まかせて下さい(\*^\_^\*)」



表4 地域の反応

「決まった担当者に細かいところまで相談しやすくなった」「地域のことを何でも分かってくれている、心強い」「対応が早く、頼れる存在」等の声が聞かれます。

すべてに通じる取り組みとして展開していこう」と声上がり、今、地域を超えた多職種で毎月集まり、お互いの役割を認め合い、誰もが健全に過ごせる地域づくりを目指し、語り合っている（表5、図4）。

### 今後の展開方針

改善への取り組みをスタートさせた平成22年から今日までの8年間、「佐々町の高齢者支援を将来も発展的に継続していくために何が必要なのか」、「みんなが安心して暮らせるまちづくりのために、今できることは何なのか」を住民の皆さんとともに考え、その取り組みとして、介護保険サービスのあり方や利用について見直し、地域の中での支え合いや通いの場などの地域づくりを進めてきた。

このような取り組みの効果として、要支援・要介護

表5 認知症支援のポイント④

専門職が地域に入ったことにより、気づかされた視点、突き動かされた原動力。やはり、すべての答えは地域にあるのだと思います。地域リハビリテーション活動支援事業を通じ、多くの専門職が地域とつながることを願っています。

認定率や介護保険給付費の抑制、そして介護保険料の減額にも影響が現れている（図5、6）。しかし、何より良かったことは、介護保険制度に依存していくのではなく、住民の皆さんとともに、自分たちでできる「地域づくり」は何かを追求していく中で、高齢者の方が明るく楽しく生きがいをもって生活できる環境づくりにつながり、また「人」と「地域」がふれ合うことで生まれる温かく力強い佐々町の「地域力」を再確認できたことであった。

主人公である住民は、介護保険制度や医療保険制度の中に住んでいるのではない、地域の中に暮らしている方々である。地域との接点をつなぐ視点がポイントであり、地域を巻き込んだケアはその方の周りに地域の力が湧いてくる。住民主体の地域づくりを通じて感

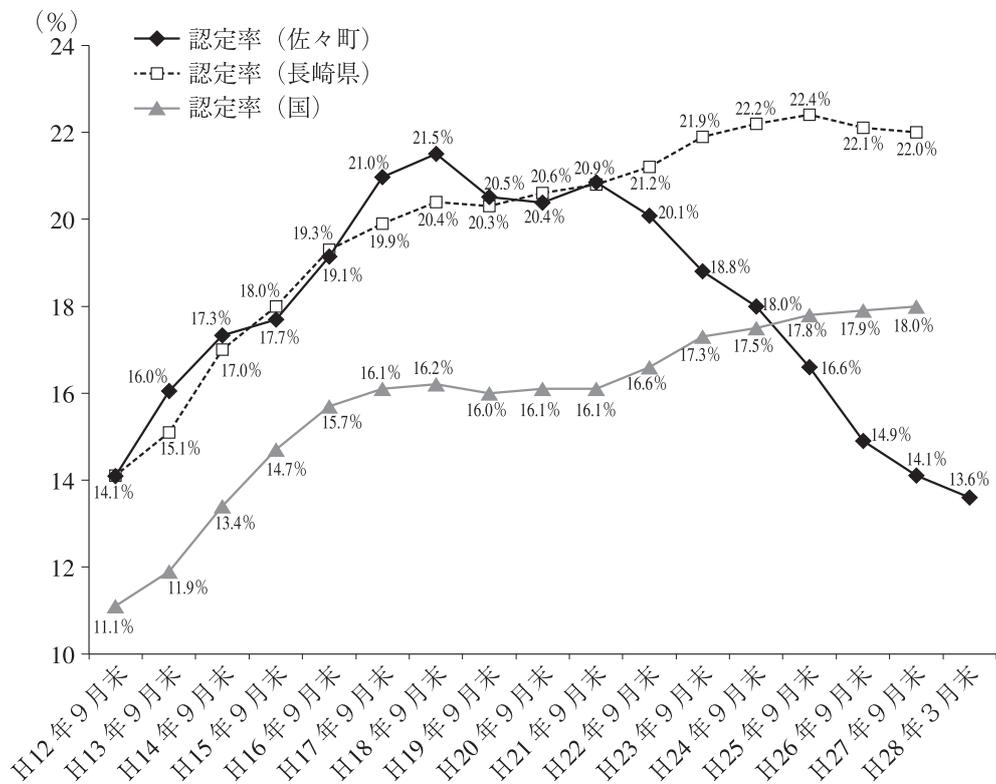
図4 きたらよかネット



きたらよかネット (H28年12月～)  
 毎月第2木曜日 19:00～  
 北松中央病院または佐々町福祉センター  
 みなさんのご参加お待ちしております！



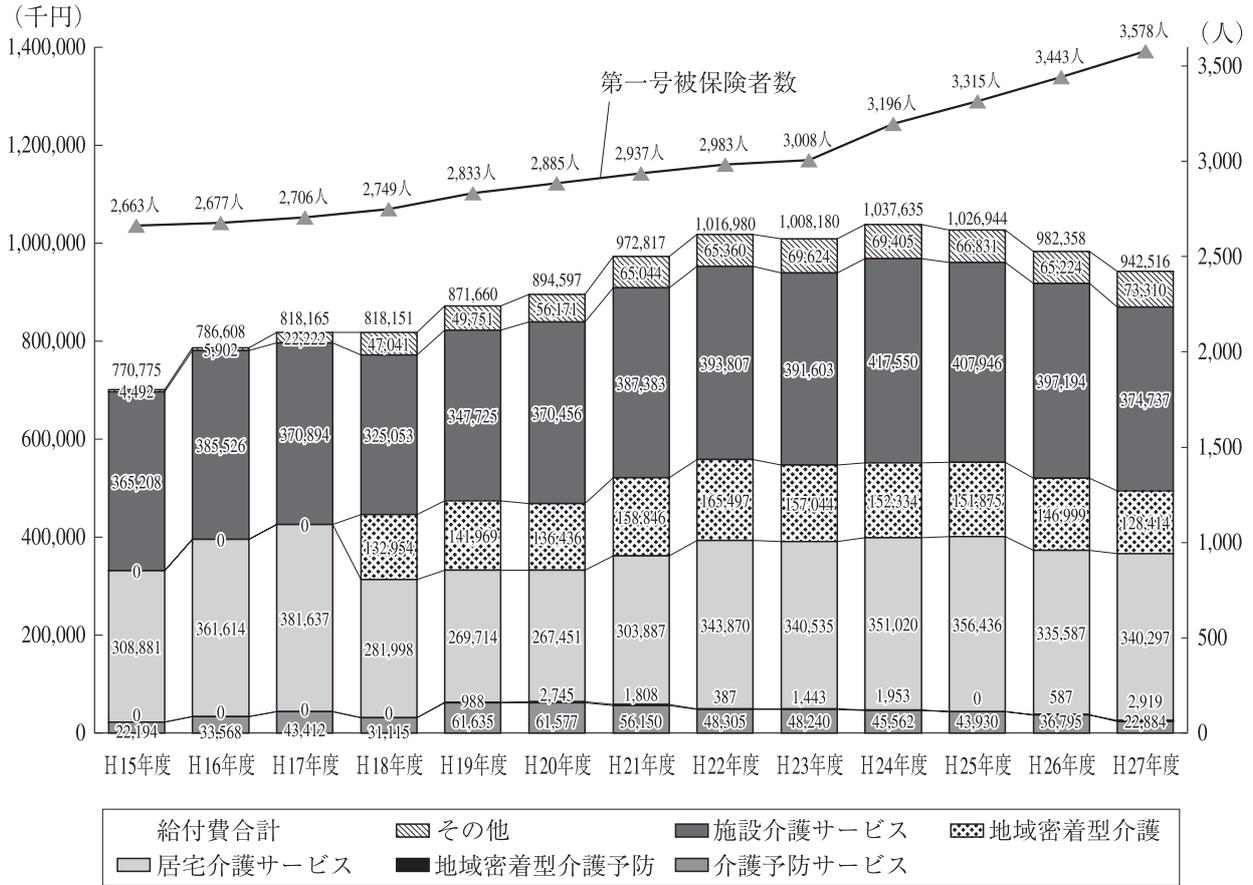
図5 平成12年度からの認定率の推移



じること、[地域力]は必ずどこにでもあり、可能性は無限大であるということ。それを誰がどう引き出すかということである。誰にでもやさしい地域づ

くりを機に、住民とともに自治体が動き出し、日本の各地で高齢者の幸せの笑顔が溢れることを願っている。

図6 給付実績と65歳以上の高齢者の推移



**BAYER**

早く治ってほしいという  
願いを、チカラに。

未だ適切な治療法が確立していない疾病の数は  
2万以上とも言われています。  
さらに、治療は可能でも早期に診断がつきにくい、  
治療や検査が決して薬ではない、一般に理解されにくいなど、  
医療分野にはまだ満たされていないニーズがあります。  
私たちバイエル薬品は、「早く治ってほしい」という  
強い思いを原動力として、  
さまざまなニーズに応えていきます。  
よりよい暮らしのために、これからもずっと。

**Science For A Better Life**

<http://byl.bayer.co.jp/> バイエル薬品株式会社