「認知症カフェ」の『認知症当事者の集い』

横道 正克　●一般社団法人久留米健康くらぶ 理事長

くらぶ社員会議

要旨

厚労省が認知症施策の新オレンジプランとして取り組んでいる「認知症カフェ」は、認知症ご本人や家族そして専門家や地域ボランティアが気軽に集う居場所として、全国各地で展開され7,000か所を超えた（2019年3月）が、その運営には様々な課題がある。

その中で当くらぶは、全国でも稀な平日毎日運営と支援体制（27団体・市民ボランティア約40名）で取組み、協働事業として地域づくりの模範の取組みで県知事賞を2回受賞し、丸5年になる。そして月1回企画として、困っているご家族の相談会を丸4年、介護者の負担軽減が目的の介護者の集いを丸3年取組み、2019年度は初めての試みとしてこの杉浦医療振興助成を活用させていただき、当事者が気軽に集まり笑顔で楽しく過ごす「喜楽な集い」として、毎月1回開催を行ってきた。

また、2020年度は認知症当事者の生きがいづくりと社会貢献を目指して、家族も一緒にさつまいもづくり、女性は昔の裁縫の経験を活かして雑巾・マスク・車椅子のフットレストカバーづくり、男性は子どもを対象に、竹とんぼや風船づくり・車会社の洗車等による障害者や介護施設及び地域の困り事に向けて、社会貢献を目指していければと考えている。

1.背景と目的

当“認知症カフェ（ほっとカフェ）”は、認知症ご本人や家族、心配な方々が進行防止・早期発見・予防を目指して笑顔で楽しく過ごす居場所となり、利用者は約80名で平日毎日行っている。その中には大変困っている家族や介護者がおられ、4年前より月1回3組限定の“家族相談会”を実施。3年前からは“介護者の集い”を実施して、家族・介護者が認知症を正しく理解し、接し方を学び、本人への進行防止を図ってきた。

そして何よりも、ご本人の楽しみづくり・生きがいづくりが最も大切であると考えるようになり、その矢先に厚労省より、認知症ご本人の声を聞くことが重要であるとの発表があった。認知症ご本人が本音で語り合うことで、不安の解消や精神的な安定により、進行の改善・防止に繋がる試みが、全国的にも“認知症当事者の集い”として注目を浴びてきていることを知り、当ほっとカフェとしても2019年度からの取り組みを開始し、総合的な“認知症カフェ”事業の確立を目指すことになった。

2.活動の方法

一段階、2019年4月より、毎月1回第3土曜14時～16時に認知症初期の方や軽度、そして「最近物忘れが増えて心配」・「最近頭がおかしくなった」と言われる方々を対象に、専門家と事務局を含め、フラットな楽しい笑顔の居場所づくりを始めた。

最初は、参加者5名で□型のテーブルに、専門家も含め席も好きな場所に（早いもの順等）ランダムに座り、まずはお互いを知っていただくために、「回想法」で各自の故郷や子ども時代の思い出を語っていただき、終始和やかな雰囲気

で実施できた。

7月には参加者が7名＋専門家等になり、近くの久留米市を一望できる市役所の20階に皆でお出かけし、たまたま1階で保健所主催の糖尿病等の健康測定に全員で参加し、2階の開放された食堂で、いつもの通り楽しく笑顔で語り合った。8月には、少しずつお互いを知るようになり、困っていることや心配なことをテーマとして話し合うことにして、それぞれが物忘れや認知症を意識する中で、お互いの不安や心配事の共有化を図ることになり、より一層の仲間意識や親近感が増し、次回には予防の話をすることになった。

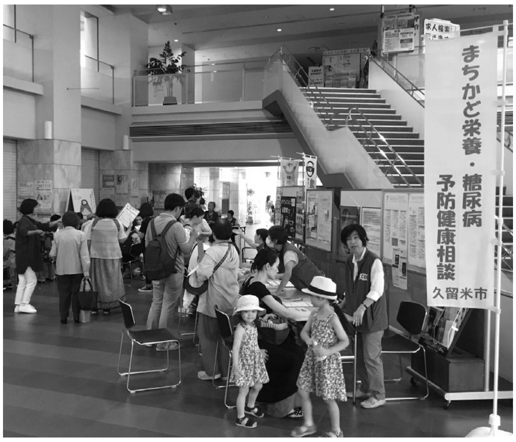
9、10月でそれぞれが取り組んでいる予防についての話で、散歩・ラジオ体操・運動・お出かけや人とおしゃべり等、やっている人とほとんど何もできていない方々に分かれ、皆で一緒に取り組むこととして、①6時に起きて、②ラジオ体操（NHKTV 6時25分～10分間）を行うことになった。

11、12月には、前半はおしゃべりで後半は予防の上記2つの継続を進める中で、参加者7名中2名が毎日実施、2名が時々、他3名は全くできていない結果となり、継続のためにA4の紙にマジックで大きく書いてお部屋の壁等に貼ることや目覚まし時計をセットしてもらった。

同居者の家族の協力等もいただくことになった1月には、年末年始の関係もあり継続の状況は変わらなかった。その後今の自分にできることの話になり、全体として共通していることが、女性は裁縫によって雑巾・コロナ対策でマスク不足の中、マスクづくりはできるということになり、男性は竹とんぼ・風船づくりとし、2、3月に実践した。

3. 現状の成果・考察

上記1年間の活動の成果として、ただ単におしゃべりを中心に楽しむだけではなく、定期的に集う中で仲間意識ができて、認知症予防で一緒に取り組む起床時間やラジオ体操の継続につながり、また皆で一緒に取り組む生きがいづく



久留米市役所の1階：健康測定

り、さらに社会貢献につながる裁縫や昔遊び等、1年前の状況からは思いもかけないことになり、驚いている。

4. 今後の展望

2020年度は、認知症当事者の生きがいづくり・社会貢献を目指した活動を目的に展開できればと考えている。

認知症カフェの支援者であり連携先である介護事業所の困り事（雑巾・マスク・車椅子のフットレストカバー等）、特に男性は、子どもたちの昔遊びや車会社の洗車サービスのお手伝い、そしてさつまいもづくり（年3回：家族も一緒）にもチャレンジして、他地区の事例も参考に、多くの認知症当事者の未来を明るくする活動になればと考えているので、この記事を読まれた方々にも参考事例や知恵をお貸しいただければ幸いである。

裁縫：マスク・車椅子フットレストカバーづくり