

地域のつながりから 始まる認知症カフェ

社会福祉法人大桑村社会福祉協議会
認知症コーディネーター 松谷 学
(長野県大桑村)

大桑村の概要 (2019年4月1日現在)

人口：3,693人

高齢者人口：1,574人

高齢化率：42.6%

面積：234.47km² (96%が森林)

日常生活圏域：1

地域包括支援センター（直営）：1

小学校1、中学校1、保育園1



大桑村の紹介

【気候】

民謡木曽節で「夏でも寒い」と謡われるように年間を通じて寒冷的な気候だが、近年のゲリラ豪雨では、村内でも土砂災害等が発生している。

【地理的特徴】

木曽川を中心としたV字谷の山間地に、国道19号とJR中央西線が走っている。古くから中山道の宿場町が点在し、地域を形成している。

【主要産業】

面積の96%が森林で「営林署」があった頃は人口も多く繁栄していたが、近年は若年人口の減少により高齢化が進んでいる。村内に自動車部品会社があり、多くの村民が就労している。



認知症の人にやさしいむらづくり宣言

超高齢化社会を迎えた今、認知症は日常生活の中で誰もが直面する課題となっています。認知症の人の声に 耳を傾け 寄り添うことは、皆で見守り支えあう地域づくりに繋がります。

認知症の人の 笑顔があふれる 大桑村であるため、わたしたちは5つの約束をします。

- 1、自分らしさを周りの人々に認められるむらづくりを目指します。
- 2、身近なところに、心がくつろぐ居場所づくりをすすめます。
- 3、地域の住民とたずさわる機会をつくっていきます。
- 4、世代や立場を越え、認知症の人とともにむらづくりをすすめます。
- 5、地域への愛着を重んじ、最期まで住み慣れた自宅での生活を続けられるむらづくりを目指します。

この約束を、私たち一人ひとりが深く心に刻み、誰もがふるさとの大桑村で自分らしく尊厳をもって生きていける社会の実現に向けて、歩み続けることを宣言します。

平成29年11月4日

大桑村長 貴 舟 豊



認知症の人にやさしい村づくり宣言



推進員配置の特徴 (推進員配置数 1名)

平成29年度より大桑村から事業の一部を受託し、社協内に推進員を1名配置している。事業開始前から直営包括と社協で定例のケース検討や社会資源開発を重ねてきている。社協に推進員を配置することで、生活支援コーディネーターなど他事業で支援しているボランティアにもアクセスしやすく、認知症の人により身近な支援体制を構築することが可能となっている。

写真提供：日本農業新聞（支え合いマップ作成の様子）

配置当初は、何らかの事業成果を求められる向きもあったため、推進員としても重責を感じる日々が続いていたが、行政担当者との打合せの中で「地域づくりは10年がかり、地に足のついたことをやっていこう」という言葉のおかげで、まずは目の前にいる認知症の人や地域住民の声に耳を傾け、目立たない地道な活動からスタートするに至った。



「みんなで語ろう認知症」の様子（2018/3/18）

配置当初の活動イメージ



コミュニティカフェ「まめだった会」の様子

活動に向けたステップ①

他の自治体での取り組みを調べる

場所・頻度・運営ボランティアの募集方法などを行政担当者と話し合われ、他の自治体での取り組みを調べるところから始めた。

カフェの運営方法は自治体ごとで異なっていることがわかり、大桑村の住民に合わせた活動でよいことに気づかされた。まずは、今まで関わったケースの振り返りを行った。

これまでに他事業で関わってきた認知症の人の生活歴や職業歴、社会関係を再アセスメントするところから始めた。

配食サービスを利用しているAさん（90歳代・独居）には、週に2～3回の頻度で友人が自宅を訪問していることが分かった。

配食サービスの調理ボランティアさん



活動に向けたステップ②
まずは再アセスメント



活動に向けたステップ④ 地域住民への働きかけ

Aさんと友人に面接したところ、同じ会社で一緒に働いた仲間同士とのこと。「みんなで寄り合って昔のみたいにお茶飲みできるといいね」というつぶやきから、カフェをやってみないかという話になった。

カフェの立ち上げは、運営ボランティアが中心になって企画をはじめ、あるお宅の8畳間を開放していただいて開設することになった。

参加者同士の検討により「**えんがわカフェ**」と名称し、毎月第2・4水曜日の10時00分～11時30分に開催することになった。



活動に向けたステップ②
住民同士による合意形成



①活動の始まり
「草の根的」に口コミで成長していく

カフェの開催にあたっては、Aさんの友人を中心にカフェの運営ボランティアを組織するところから始まった。昔一緒に仕事をしていた仲間が集まり、ボランティア同士でも「久しぶりで懐かしいね」と話をする中で、「近所にも気になる人がいるんだけど…」という話題になった。運営ボランティアを通じてカフェの参加者も徐々に口コミで広がっていき、「草の根的」に成長していった。結果として、地域にもともとある繋がりを生かした地域密着型のスタイルとなっていた。

大桑村は、平成8年度から「ふれあいいきいきサロン」に取り組んできたが、参加者の高齢化にもなった。サロンの活動が消極的になりつつあった。社協では平成26年度より「出前カフェ」を村内の21か所で開催している。出前カフェには70～90歳代の高齢者が参加しているが、認知症の人の参加にはあまり繋がっていない。この現状の中で、認知症の人の支援体制の構築と社会参加を促すには、本人により身近な友人・知人などの協力を得ながら、支援を進めていく必要性があった。



②カフェに取り組んだきっかけ サロンの衰退と地域支援体制の構築



③活動内容

「えんがわカフェ」の雰囲気

いま宮用。ずやしも自ちほがいつごと場運家る。円子備にや持間なてゆ過士会、白い100菓準他物ど分みしはを同、はのも1茶をの果な90飲を者間人り段ア方毎おどそで物。をり加時友あ手ィるらてな、士漬る茶べ参たはも動テれかしーが同おいおや、し者と移ン訪者金ヒる者のてどしで、と加このラで加集ーい加製っんおのりたし参うでボ車参つコて参家寄とらるたしている。

月2回のカフェの他にも「花見」、「ぶどう狩り」、「忘年会」など、運営ボランティアのつぶやきや発案をもとに、認知症の人の外出支援に関するイベントを企画している。推進員としては、情報収集や予約手配など活動の側面的支援を行っている。カフェでの活動を通して、Aさんの外出支援の際には、友人たちがお金の支払いや昼食の手配など、今までより一歩踏み込んだ生活支援に気を配るようになっていく。



③活動内容

カフェから様々な外出支援へ



④カフェ開設時の工夫や配慮 住民のつぶやきに着眼して 活動のイメージを共有する

私たち専門職にとってのカフェは仕事としての活動ではあるが、ボランティアとして関わる地域住民にとっては、地域の中で新しいことを始めることに躊躇したり、一緒に取り組む仲間の存在によって、活動の広がり大きく影響することがある。えんがわカフェの取り組みは、参加する本人を中心にして地域にどのような人間関係が形成されているのか、地域住民にどのくらいの意欲があるのかなど、本人を取り巻く地域の実情に合わせて進めていくことに気を配っていた。

また、運営に参画するボランティアさんのつぶやきや発案に着目することで、「こんなカフェになるといいね」というイメージを参加者同士で共有することができたと感じている。

これまでの経過の中で住民意識にどのような変化があったのか、Aさんの支援に携わる地域住民を対象にインタビューを実施した。カフェへの参加を通して、「外出時のAさんの身なりや、服装を気に掛ける」、「食事の内容を気に掛ける」、「飲食費等の支払いを気に掛ける」ようになった。このことは、もともと地域にあるつながりや、結果としてAさんの外出や社会参加を支援していき「認とも」へ成長する効果と言える。



⑤認知症カフェの効果
カフェへの参加を通じて
「認とも」へと成長する

⑥今後の活動と取り組みの方向性

「近所の他人」と「遠くの家族」の連携

大桑村でも都市部への人口流出が起きており、近年は高齢者世帯や独居世帯が増加の傾向にある。今回紹介したAさんも遠方の子どもさんが月1回の受診に付き添い、身の世話をしていた。そんなAさんがカフェに参加することでお金のやりとりが発生するため、Aさんの支援に携わる地域住民とAさんの子どもとが繋がり、情報交換が多くなったと住民から聞いている。近所付き合いが億劫になる人も増えている中で、認知症カフェは「近所の他人」と「遠くの家族」が繋がっていくための資源としての可能性を秘めている。カフェ参加者の生活背景などをしっかりアセスメントしながら、認知症の人自身が地域づくりの資源となっていくよう地域支援を進めていきたい。

この活動を通して見えてきたポイント

地域にもともとあるつながりを

「尊重」する。

新しくカフェを立ち上げる際に、場所選びやボランティア育成などの企画準備が、「推進員主導」になってしまいがちである。しかし、地域にもともとある繋がりを発見し、関わっている住民の思いや意欲を尊重していくことで、認知症カフェを通じた「認とも」活動に成長していくという効果があった。

この活動を通して見えてきたポイント

地域住民の「つぶやき」からスタートし、
成果は住民自身のもの。

住民同士の支え合い活動は、誰かに認められたり褒められることなく埋もれていることが少なくない。特に認知症の人への支援には、その障害特性に対する理解がなければ続かないこともある。支援に携わっている住民が発する「つぶやき」には、本人への支援だけでなく地域づくりのキーワードが含まれている。そうした埋もれかかっている思いを一緒にかたちにしていくことも推進員の地道な活動と感じている。