

めざせ！  
認知症になっても安心して暮せるまち  
～せたな～

「あなたが認知症になったら・・・」

～せたな町に、あったらいいなこんなこと、あんなこと～

認知症になっても  
安心して暮らせる社会を  
マジでつくろうと思ってるんです

～わたしの覚悟～

# 介護は誰に？

北海道新聞より

## 内閣府調査

調査時期 2012年9月、10月

調査対象者 1947年～49年生まれ

男女ほぼ半々の3500人

質問

『自分が要介護状態になった場合

誰に介護を頼みたいか？』

## 団塊世代が介護を頼みたい相手の比較

相手	女性	男性
配偶者	26.6	57.4
施設や病院の職員・看護師	22.5	15.1
ホームヘルパー、訪問看護師	20.7	10.4
特にいない	10.8	10.1
子	13.5	5.4
子の配偶者	0.7	0.1

## わたしたちの役目

地域住民／国民の果たす役目

# おれんじカフェ びば

悩みや相談を、お茶を飲みながら  
ゆったりとした時間の中で話しませんか。

認知症カフェ「おれんじカフェびば」は  
そんな場所です。



開催日 毎週（火） 11時～15時  
住所 美唄市大通西1条北1丁目1-12  
（空知クリーニング工場向かい）  
電話番号 62-5580（開催日のみ）  
問合せ先 美唄市役所高齢福祉課  
62-3156



## 「おれんじカフェびば」 の開設について

### ＜認知症カフェ開設の目的＞

- ① 認知症を抱えているご本人、支えているご家族の話を聴く場所
- ② 早期発見、早期治療に繋げていく入口としての場所
- ③ 地域の方々が病気の理解、支援方法等を知ってもらえる場所
- ④ 地域が求めるニーズを知る場所、人材育成の場所

### 主な内容

・毎週（火）に開催し特にプログラムはなく、ゆっくりとした環境（音楽を流したり、お茶を飲みながら）で話をします。開催時間中であれば出入りも自由です。

・認知症のことを心配している地域の人々、よく理解をしようと思っている人々に対し理解していただくための研修会（認知症サポーター講座等）や、予防、早期発見の方法や体操等の活動の実施。

## おれんじカフェぴばの1年間の利用人数について



※ 下記の数値は平成27年9月30日オープンから平成28年9月27日までの1年間の人数となっています。

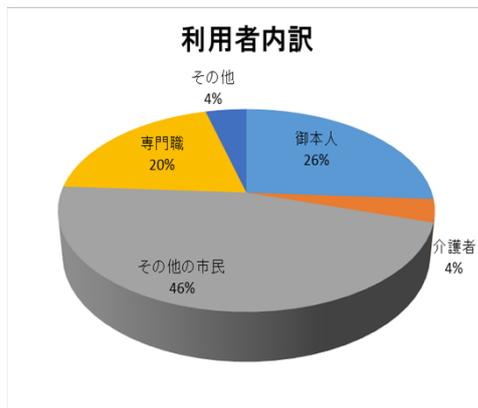
①1年間の利用人数:839人 (1日の平均利用人数:15.8人)

### ②男女比について



	人数
男性	366人
女性	453人

### ③利用内訳について



	人数
御本人	207人
介護者	29人
その他の市民	368人
専門職	158人
その他	33人

※ H27年9月27日～10月27日までは利用者の内訳をカウントしていなかったため人数には入れておりません。

## 利用者の方からの声



- ・話ができるのがうれしい。
- ・色々な人と出会えるのが良い。
- ・利用すると気分的に違う。話せる場所があるのはいい。
- ・来て良かったと思える。
- ・初めは知人からの紹介で来たが、今は知人から連絡をもらってここに来るのが楽しみになっている。
- ・来ることが楽しみ

認知症

その1

## 脳血管疾患、アルツハイマー 病その他の要因に基づく

原因となる疾患  
約70～100

その4

## 記憶機能及びその他の 認知機能が低下した状態

知的な能力が変化してゆく

## 認知機能とは

### 記憶の機能

- ・ 思い出す、覚える機能

### 見当識の機能

- ・ 時間や場所の見当をつける機能
- ・ 物の名前の見当をつける機能

### 実行機能（行為／認識／言語など）

- ・ 生活するための行為  
（着替え・買い物・掃除・料理・トイレの始末等）
- ・ 言葉で伝えること
- ・ 字が書くこと
- ・ 判断をすること
- ・ 計算をすること
- ・ 同時に複数の事を行うこと 等々

## 認知症とは（介護保険法上からの抜粋）

- ・ 脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく
- ・ 脳の器質的な変化により
- ・ 日常生活に支障が生じる程度にまで
- ・ 記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態をいう。

# 認知症ケア

『点』から『線』へ  
そして『面』への話し

もっと具体的に  
わかりやすく  
皆さんの  
身近な出来事を通して  
考えてみます

困っているポイントはここ！！

## 日常生活に支障が生じる

これまでできていたことが  
できたりできなかったりと  
困難と思える状態へと向かう

# お茶を飲むまで

## ～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

お茶が飲みたいと思う  
 正座の状態からテーブルに両手をつく  
 左足は立てひざを保つ  
 右の足の裏を床につける  
 テーブルに置いた両手に体重をかける（この  
 時点  
 で、よっこいしょ！と出る）  
 左の足の裏を床につける  
 前傾姿勢を両手で支える  
 腰を伸ばしながら立ち上がる  
 台所へ向きを変える

台所へ歩く  
 お湯を沸かそうと思う  
 やかんを手取る  
 やかんのふたをとる  
 やかんの水を入れる口を水道の蛇口に合わせる  
 左手にやかんを持ち  
 右手で蛇口をひねる  
 水の量を確認しながら適量を入れる  
 やかんのふたを閉める

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

やかんをコンロに置く  
 コンロのダイヤルを回す  
 火力を調節する  
 やかんの様子を気にかける  
 お茶っ葉のある場所の見当をつける  
 左手で食器棚の扉を開ける  
 お茶っ葉の入った筒を探す  
 右手で食器棚からお茶っ葉が入った筒を取り出し置く  
 食器棚から急須を取り出し置く  
 食器棚から湯飲み茶碗を取り出し置く  
 食器棚の扉を閉める

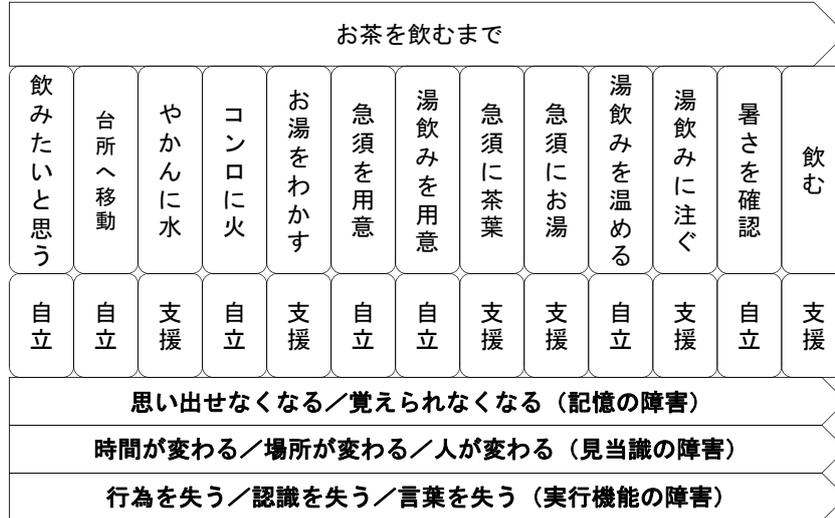
お茶っ葉の入った筒のふたを開ける  
 筒のふたを左手に持つ  
 右手で筒を持ち  
 筒のふたに適量のお茶っ葉を入れる  
 急須のふたをとり  
 急須にお茶っ葉を入れる  
 お湯が沸いたか気にかける  
 お湯の沸き具合を音でも確認する  
 お湯が沸いたかどうか湯気の出具合で確認する  
 お湯が沸いたことを認識する  
 コンロのダイヤルを回し火と止める

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

やかんを持ち上げ  
 沸いたお湯を適量急須に注ぎこむ  
 急須のふたを閉める  
 湯飲み茶碗にお湯を適量入れる（湯のみ茶碗を温めるため）  
 やかんとコンロの上に戻す  
 湯飲み茶碗のお湯を捨てる  
 湯飲み茶碗に急須に入っているお茶を注ぎこむ  
 湯飲み茶碗を持つ

居間へ歩く（慎重に歩く）  
 居間のテーブルにお茶の入った湯のみ茶碗を置く  
 両手をテーブルにつき座る（よっこらしょ！と口から出る）  
 楽な体勢になる  
 右手に湯飲み茶碗を持つ  
 左手で底を支える持つ  
 両手で丁寧に持ちゆっくりと火傷しないよう口元に近づける  
 熱さを確認しながら口に注ぎ込み飲む

生活の支援のポイント 『生活の点の見極めから線へ繋げる（生活の再構築）』  
認知症の状態にある人の生活行為の困りごとと支援の仕組み



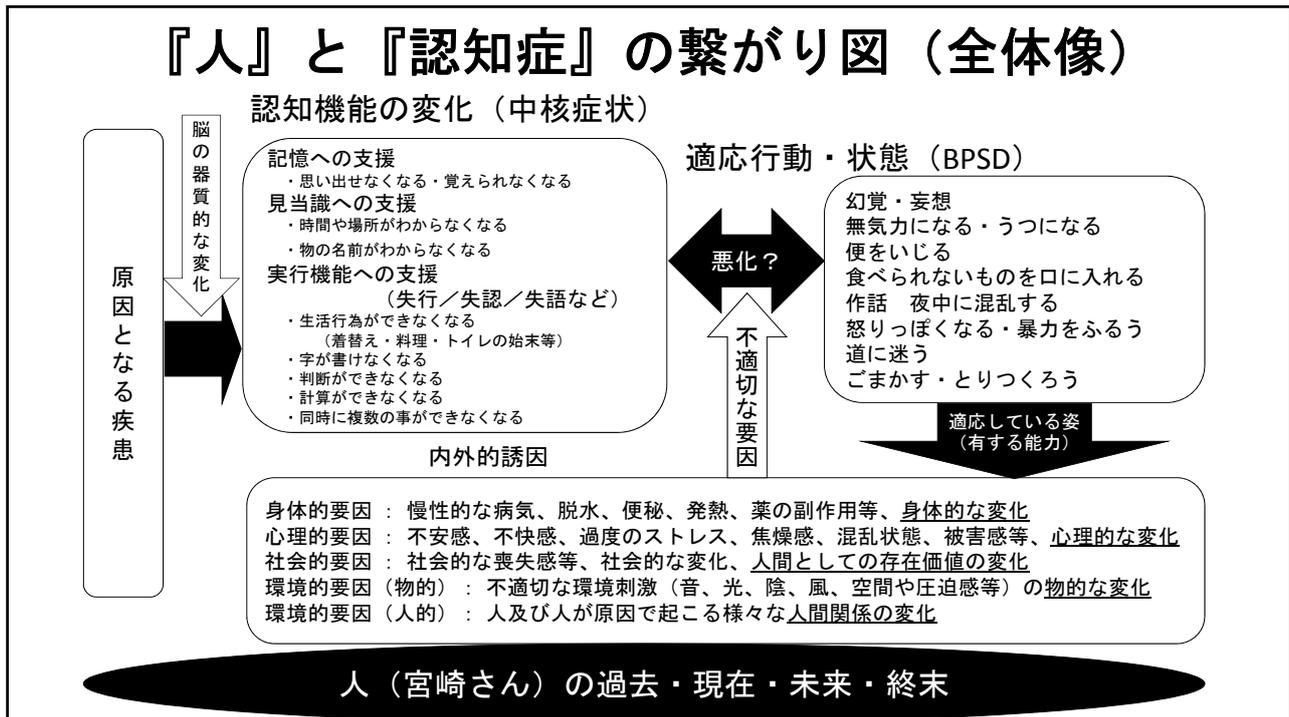
# 繋がるということ

## 認知症を支えるキーワード

皆さんは  
何と繋がっていると安心ですか？

突然ですが

人は常に何かと繋がっている  
そのことで様々な関係と  
自分とのバランスを保っている  
(人 物 地域 感じる全てetc)



## 認知症というのは

認知機能の障害が複雑に絡み合うことによって  
生活がうまい具合にいかなくなってゆくことをいうのです

# その人の持つ 認知症をケアするということは

生活をベースに  
どの機能等が複雑に絡み合っ  
てうかかないのかを見極めながら  
支援ゆことであり  
大事なことです

応じかた

## 応じ方で一番大切なこと

挨拶



あなたの存在を認めています

### 不適切な（行うべきではない）関わり方

- 不適切な態度
- 不適切な言葉づかい
- もの忘れに対する不適応な対応
- 早口や理解できない言葉を使うこと
- 無理強いや強制すること

## 控えた方がいい不適切なかかわり（北海道編）

- なんでできないのさ？
- 忘れちゃったのかい？
- 前はできてたのにね？
- ダメだべさ！
- なにしてんのさ！
- そんなこともできないのかい？
- ちゃんとしてや！
- 早くして！
- あらららららら～！

## 読解力への挑戦

シグナルを読み解く力  
(コミュのケーション能力)

## 関係を築く（関係に気づく）ための 5つの基本的態度

- 距離（パーソナルスペースを保つ）
- 視界（視界の理解と入る）
- 言語（言葉・言葉遣い）
- 準言語（音の強弱、言葉の長短や抑揚）
- 非言語（表情・目線・視線・姿勢・態度・振舞い）

## カフェ風

認知症ケア・Care Café

めざせ！  
認知症になっても安心して暮せるまち  
～せたな～

「あなたが認知症になったら・・・」

～せたな町に、あったらいいなこんなこと、あんなこと～

『もし、私が認知症になったら・・・』

- して欲しくないこと
- して欲しいこと

## 『もし、私が認知症になったら・・・』 (せたな編)

◇こんなふうに暮らしたい？  
どんな人たちと？／ひと

どんなところで？／環境

どんな仕組や制度で？／地域・社会

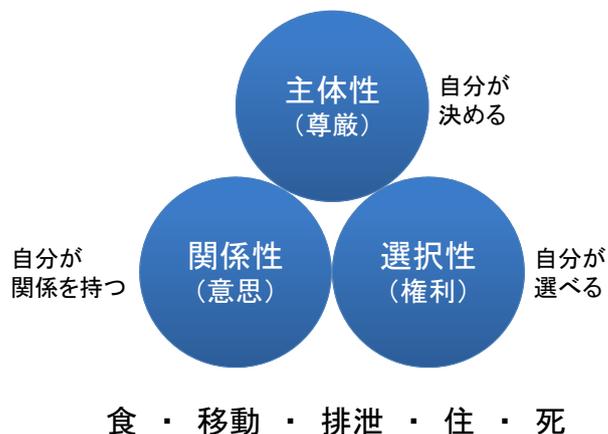
# まとめ

すべては  
繋がっているということ  
ですから  
その繋がりを大切にすることなんです

### 認知症のための「繋がり」の社会連鎖を！

- 自分との繋がり 自分自身に起こる様々（生・老・病・死）
- 他者との繋がり 自分以外の人間との関係で起こる様々
- 環境との繋がり 周囲の環境との関係の様々
- 日常との繋がり 衣・食・住・排泄・移動
- 地域との繋がり 地域住民として
- 社会との繋がり 社会の一員としての存在価値

## 認知症の状態にある『人間』が よりよく『生きる』ための3つの原則



だれもが例外なく  
思うところの自分の力で  
自分の思うことにしたがって  
自分で選択する権利を  
思い描けるということ

私の目指す社会

皆さんお疲れ様でした。  
ありがとうございました。