

第5分科会

分科会名

「誰もが住みよいまちづくり」 ってなんだろう？

協議の柱

各地区で行われている認知症カフェなどの事例を通して、認知症に限らず、辛さや悩みを抱える本人やそれをサポートする家族に地域で何ができるか一緒に考えることで、多様性が深まる地域社会の中での共生社会を考えるきっかけとします。

1 当日までの分科会運営委員会等での議論

認知症カフェ等の事例を運営委員会内で共有する中で、その取り組みのきっかけとなったのは本人が認知症の家族をサポートする当事者であったからだというお話がありました。認知症という事例に限らずこういった辛さや悩みを抱えるということは、どちらの立場（本人またはその家族）であっても、誰もが当事者になる可能性があるということを改めて認識する中で、決して他人事として捉えることなく地域全体でサポートし、辛さや悩みを共有できる居場所づくりに取り組むことが重要ではないかと考えました。

2 分科会の進め方

地域全体が当事者であるということに注目をしつつ事例発表や話し合いをする中で、参加者からも当事者（本人またはその家族）としての体験談を出してもらいながら共有していきます。そのプロセスを通して、あくまで結論は求めずざっくりばらんに話し合うことで、地域として、また自分自身として居場所づくりにどのように取り組んでいけばよいのか、参加者それぞれの「気づき」を生み出す場とします。

話題提供者①

南西部包括支援センター センター長

横内 今日子 氏

プロフィール

平成7年より松本市社会福祉協議会にて在宅福祉サービスやケアマネージャーを務められ、平成27年より包括支援センターへ着任。平成28年に現職へ就任し、現在に至ります。地域の実情に合わせた高齢者の居場所づくりに取り組み、認知症のお年寄りやその家族が集まって悩みを共有するオレンジカフェをアレンジした「神林パイナップルカフェ」を地域住民と協同で企画、運営されています。

話題提供者②

(株) アイン信州和田土屋薬局 薬剤師

上杉 久美子 氏

プロフィール

2012年土屋薬品株式会社（現：株式会社アイン信州）入社。2017年研修認定薬剤師取得。キャラバン・メイト養成研修終了。薬剤師認知症対応力向上研修終了。日本ヨーガ療法学会会員。2019年5月より和田土屋薬局にて毎月第3土曜日15時から16時30分の間、介護支援員同席のもと、介護家族1～3名、薬剤師2名による“さぼーとcafe”を開催しています。

話題提供者③

陽だまりcaféしあわせ オーナー

太田 早苗 氏

プロフィール

ご主人の実家がある波田地区にUターンしたことをきっかけに、実家にある築130年の土蔵をリノベーションし、「陽だまりcaféしあわせ」を2020年10月にオープン。西部地域包括支援センター、波田福祉センター、波田生活相談員との関わりから、認知症の家族を支える介護者、一人暮らしで悩みを抱えている高齢者の方々等が気楽に集まって、抱えている悩みの相談や情報交換、笑顔でほっこりできるひと時のお手伝いができたらと、店の定休日を開放して「しあわせカフェ」を2021年10月より開いています。

「神林パイナップルカフェの取り組み」

南西部包括支援センター
センター長 横内 今日子

1 背景にある地域の現状・課題

(1) 地域の概況

神林地区は、信州まつもと空港の北側に位置し、面積は6.38 km²、約1900世帯、人口約4800人、7町会からなる農村地帯です。南端にはサンプロアルウィン、信州スカイパーク、マレットゴルフ場、室内ゲートボール場、西南公園があり、一大スポーツエリアが形成され健康づくり・仲間づくりの場となっています。大正17年につくられた「神林の歌」に“七区の契り 温かく”と唄われているように、和を重んじ協調性のある風土で、各種事業に力を合わせて取り組んでいます。地区公共施設は、ほぼ中央に公民館、体育館、農村広場、福祉ひろばなどが集合し、地区住民が集い交流を深めるのに良い環境となっています。

(2) 地域の課題

昔は横のつながりや、人が集まる機会が多い地区で、田植えや稲刈り、お祭りなど、隣近所の協力や会食の機会もありましたが、現在ではほとんどなくなり、町会ごとのサロンも全町会で休止状態となっていました。また、公民館・福祉ひろばの利用者の顔ぶれも同じ方が目立ち、公民館・福祉ひろばまでが遠く、来られない方のための「集まり・つながりの場」が必要な状態でした。

2 事業の実践内容

(1) 事業のきっかけ

平成28年に開催した福祉を考える集いや地域ケア会議にて、信州大学の井上教授やあかはね内科・神経内科医院の唐木医師から、健康維持のためには「人と人との支え合いや生きがいづくりが大切である」という講演を聞き、地域の「つながり」が重要であることを再確認しました。「せめて公民館や福祉ひろばから離れた町会で何かできないだろうか？」という声が地域から上がり、具体的には当時の民生児童委員さんから「みんなで集まりやすいお寺で認知症カフェを開いたらどうか」という案ができました。更に、このカフェでは「認知症の方だけではなく、世代を超えて交流できる場にしていこう」ということになり、神林パイナップルカフェが企画されました。

(2) 活動内容

各町会1回程度の開催を目標に、体操や音楽鑑賞、日常生活のためになるお話しなど、その時々でテーマを変えながら、参加されている皆さんが楽しんでもらえるよう工夫を凝らしています。町内公民館やお寺などを会場に、どなたでも自由に立ち寄ることができ、みんなが気軽話せる場づくりを心がけています。

今年度実績

NO	月 日	会 場	内 容	参加者数
1	4月19日(月)	下神公民館	神林の健康に関する状況について コロナウィルス感染予防について(保健師) 相続と遺言書について(JA松本ハイランド神林支所)	26名
2	5月24日(月)	川西公民館 (川西・川東)	神林の福祉に関する現状について(包括支援センター) ハンド&ヘッドマッサージ(美容室つたき)	27名

3	6月28日(月)	町神公民館	コグニサイズ(木次さん) ちょっと得するお金の話(松本信用金庫二子支店)	22名
4	7月26日(月)	南荒井東公民館	ハンド&ヘッドマッサージ(美容室つたき) 相続と遺言所について(JA松本ハイランド神林支所)	15名
5	8月30日(月)	寺家公民館	コグニサイズ(木次さん) ちょっと得するお金の話(松本信用金庫二子支店)	21名
6	10月11日(月)	長久寺(下神)	ヴァイオリン演奏会 心の健康のお話(大野住職)	39名
7	11月29日(月)	梶海渡公民館	コグニサイズ(木次さん) 沖縄音楽演奏会	31名
8	3月15日(火)	福祉ひろば	お話の会 沖縄音楽 手話の歌 など 予定	

3 成果や今後の展望

各町会での開催となったことで移動手段のない方も多く参加できるようになり、近くに住んでいても会話の機会が減少していた住民に「つながり」の大切さを認識していただくことができました。また、地域住民の薬剤師から生活の知恵や工夫を伝えてもらったり、地域に密着しているJA松本ハイランド、信用金庫から講演いただくなど、地域の方や事業者との協働につながりました。開催内容のレパトリーの拡充や運営人員の確保、コロナ対応なども課題もあるものの、老若男女を問わず参加できる取り組みにするため、テーマを変えながら今後の活動が定着するよう継続して開催し、カフェを通じてつながりを作り、安心して暮らせる神林を目指します。

さぼーと cafe

介護の家族への精神的負担の軽減と、「地域包括ケア」「在宅医療」を推進するために取り組んでいる薬局の介護の会“さぼーと cafe”

(株) アイン信州和田土屋薬局
薬剤師 上杉 久美子

1 事業の概要

(1) 事業の社会的背景

日本は、世界に類をみないスピードで高齢化が進み、2025年には団塊の世代が75歳以上となり、国民の4人に1人が75歳以上の超高齢社会になるということです。また厚生労働省の推計によると、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になり、要介護者が増える見通しとなっています。これにより家庭内での介護は経済的負担だけでなく、介護疲れによる精神的負担も、家族に重くのしかかってきます。そこで政府は、2025年に向けて「地域包括ケアの実現」と「在宅医療」を推進する一方で、私たち一人一人が「自助努力」と「民間による地域支援」による自身での対策が必要であると述べています。(厚生労働省ホームページより)

そこで薬局として介護疲れによる精神的負担の軽減のために「地域包括ケアの実現」と「在宅医療」を推進することを目的とした、介護の会“さぼーと cafe”を開催することとしました。

(2) 事業のねらい

ア 介護疲れによる精神的負担を軽減し、介護者、要介護者を一人にさせない解決策を一緒に考えていく。

イ 薬局として誰もが地域社会の中でその人らしく生きることを支えるために「地域包括ケアの実現」と「在宅医療」を進めていく。

(3) 具体的な取り組みの内容

ア 薬局のスタッフの中にも、嫁の立場、息子の立場、娘の立場で親の介護に悩みを抱えている。

そこで薬局で介護の会“さぼーと cafe”を開き、同じ立場で悩んでいる方々と気持ちを共有し、みんなが幸せになる問題解決の糸口を見つけ、介護疲れによる精神的負担を軽減してもらう。

イ 国の進める地域の住民が求めるケアとは何であるのか、現状を把握せずに押し付けのケアはできない、

薬局内で介護の会“さぼーと cafe”を開き介護者の声に耳を傾けることで、現状を把握し、そこから地域住民に、かかりつけ薬剤師制度や居宅療養管理指導を行っている薬局であることを周知してもらい、利用を推進してもらう。

(4) 関係団体等の関わり（連携）など

ア 市の高齢福祉課に協力してもらい、市のホームページに“さぼーと cafe”を掲載してもらっている。

イ 薬局の近隣する地域包括支援センターより、介護に悩む家族の方を紹介してもらい、連携を図って解決策の提案を行っている。

ウ 近隣の医院からは、家族の介護に行き詰った家族の方の紹介と、お宅まで薬を届け管理をする、介護保険を使った居宅療養管理指導の依頼を受けている。

2 話し合い判断し行動に移したプロセス

(1) 始めようと思ったきっかけ・動機

両親の物忘れがひどくなり、近所に迷惑をかけるようになってきたので、両親の世話をしたいと思い、同居を決めた。ところが両親はやっと子供夫婦と暮らせる。親として援助をして面倒を見てやりたいとの思いだった。この親と子の思いの違いに悩み、その苦しみを軽減するにはどうしたらいいのか考えたとき、同じ境遇の方々と話し合い、思いを共有したい、そしてこれを薬局の地域包括ケアにつなげ多職種との連携を図り、解決策を見つけることができれば介護疲れの精神的負担の軽減になるのではないかと考え、介護の会を薬局で開催することを思いついた。

(2) 誰がどのように話し合い、企画・判断し、行動に移していったか

- ア 介護の悩みを持った薬剤師が、薬局内の仲間に介護の会の企画、提案、検討した。
- イ 日ごろから家族の介護をしていて、薬局に家族の薬をもらいに来られた方にアンケートを行った。
介護の会への参加は？・・・日程が合えば参加したい・参加したいが13名/22名（59%）
この会でどのような情報を得たいですか？・・・この会で介護の悩みを聞いてもらいたい。
・・・他の方がどのように介護をしているか情報交換をしたい。

以上の結果を得たことが介護の会開催“さぼーと cafe”の決断となり、本社に企画の提案し、開催が受理された。

(3) 他人との協力・連帯・協働などをどのように実行したか

- ア 薬局内にチラシを掲示。
- イ 家族の薬を取りに来られた方に話をしてチラシを配布。
- ウ 近隣する医院に協力をお願いしてチラシを設置。
- エ 地域包括支援センターの地域担当者に、気になる方に声をかけてもらいチラシを配布。
- オ 地域の支所をお願いしてチラシを回覧。

3 成果・課題と今後の展望

(1) 事業や実践に対する成果と課題

ア 出席の語りからの成果

(ア) 参加者の声

「話して気が楽になりました次回も来ます」「不思議なことにCafeに出席した後から、怒っていた介護している家族が穏やかになりました」「Cafeでの提案を試してみたいと思います」「ここで相談したことで、家族の介護認定の受け方がわかりました。申請をしようと思います」「遠く離れた家族の飲んでる薬がわかりません。次回持ってきますので教えてください」

(イ) コロナ禍で中断、その後、再開となったときの参加者の声

「介護をしている思いを親しい友人に話しても、話は聞いてくれる。私も話したいことを話せる。でも違うんです。同じように介護をしている人と話をすると、気持ちが通じ合うものがあるって共感できて心が満足して、納得できるんです。もっと多くの介護している方々がこの会に参加してもらって、この思いを感じてもらいたいです。」

イ 多職種からの成果

(ア) 地域包括支援センターより来ていただき、介護の思いを共有し、一緒に解決策を考えている。

(イ) 近隣医院より居宅療養管理指導の依頼を受けている。

ウ 実践に対する課題

(ア) 来てくださる方が少ない。

(イ) 開催している日時が少ない。

(2) 今後の方向性

- ア 介護の現状を発信していく場としてだけでなく、積極的に他職種との交流、連携を図り解決策を検討する場としていきたい。
- イ 相談できる場を増やすことで話しやすい環境を整えるために、一薬局ではなく賛同できる薬局とも連携を深めながら「さぼーと Café」の継続をしていきたい。
- ウ 薬局が、かかりつけ薬剤師制度、居宅療養管理指導を行っていることをより周知してもらい利用を推進していきたい。

認知症カフェ「しあわせカフェ」について

陽だまり café しあわせ
オーナー 太田 早苗

1 事業の概要

- ・主人の実家がある波田地区にUターンをきっかけに、実家にある築130年の土蔵をリノベーションし、地域のコミュニティを目的に「陽だまり café しあわせ」を2020年10月にオープン。
- ・西部地域包括支援センター、波田福祉センター、波田生活相談員との関わりから、認知症の家族を支える介護者、一人暮らしで悩みを抱えている高齢者、お店のカフェには抵抗がある方々等が、気楽に集まって、コーヒーなど飲みながら、抱えている悩みの相談、同じ立場の方々との情報交換、談笑で、ほっこりとできるひと時のお手伝いができたらと、店の定休日を開放して「しあわせカフェ」を2021年10月より開始。原則毎月第二月曜日13時から16時 予約なし コーヒー、紅茶、他1杯400円 手作り sweets 付き ボランティア2～3人のお手伝い、西部地域包括支援センター職員1人が待機して、相談のある時は対応。

2 話し合い判断し行動に移したプロセス

- ・医療現場の体験、福祉関係傾聴ボランティア活動の経験を通して、話ができる、話を聴いてあげる、気楽に来れる場所の必要性を実感。
- ・波田公民館館長、センター長、生活相談員、西部地域包括支援センター長、波田保健福祉センター職員との話し合いを重ね、波田地区の昔からの地域性を考慮し、町会長他活動されている方々の理解、許可等、地固めをしてからオープンに至る。

3 成果・課題

- ・地区民生委員の方々が、様子を見学に来て下さる。
- ・介護している妹と介護してもらっている姉が一緒に見え、1階と2階に分かれて、コーヒーを飲みながら、介護疲れやストレス、お互いに日頃言えないことや思っていることを気楽に話してもらい、包括支援センターの職員が相談に応じていました。相談者は、職員との会話が終わると、スッキリした表情で帰って行かれました。翌月には、一緒に暮らす介護者の娘さんが介護者のお母さんとしあわせカフェに来て、相談をして行かれました。
- ・12月のしあわせカフェは、医療従事者、福祉関係者、介護者、民生委員の方々を対象に、クリスマスコンサートを開催しました。
- ・今後の課題として、足がなくて来れない方の手段はどうするか。(循環バスを利用できるか)
- ・波田地区近郊、松本市街地界隈への周知をどうしていくか。
- ・現在は予約はせず、気楽に来てもらえる体制で様子を見ているが、今後はどのようにしていくか。

