

大玉村

「頭と体の健康倶楽部」 ～仲間と共に脳の活性化と転びにくい体づくり～

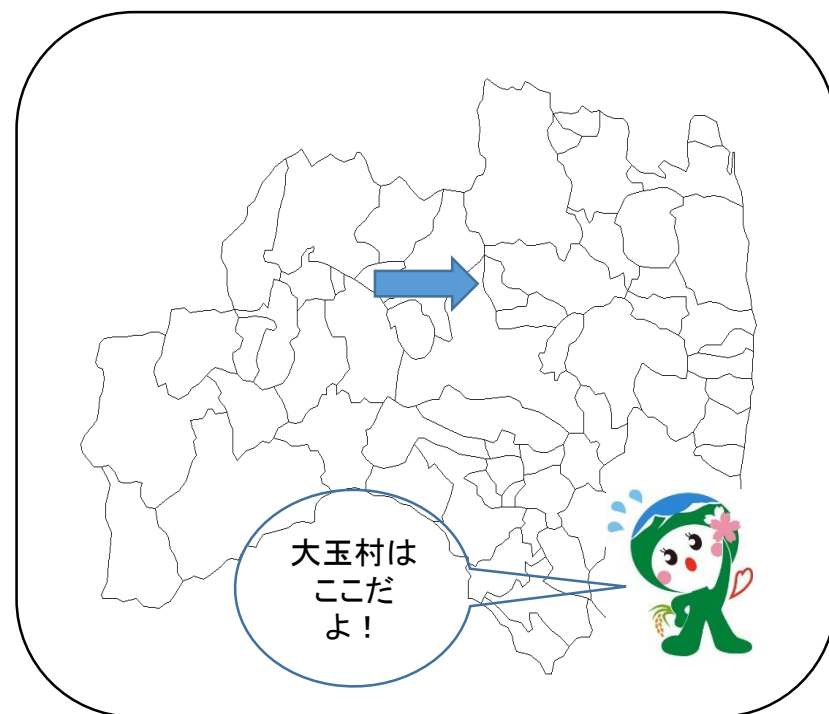
【市町村名】の概要

大玉村は、二本松市と本宮市、郡山市と隣接し、村の北西に安達太良山があり、裾野に広がる扇状地で、東端に阿武隈川が流れる自然豊かな村である。人口が8,787人と小さい村ながらの住民の顔が見える活動を展開している。

【基本情報】

- 人口
8,787人（令和元年12月31日現在）
- 65歳以上高齢者人口
2,324人（村住民基本データより）
- 高齢化率
26.4%
- 要介護認定率
15.4%（第2号保険者含む）
- 第1号保険料月額
基準額 5,500円

※市町村の位置(地図)を矢印等で記載してください。既存の地図やマスコットのイラスト等があれば置き換えてください。



取組の内容①

●背景

大玉村の高齢化率は、令和元年12月末現在26.4%（村住基データより）、要介護認定率は15.4%となっており、平成27年3月に比較し、約1.1倍と増加している。

●目標

○長期目標

平成30年度新規認定者（98名）のうち上位を占める原因疾患は、循環器系に次いで神経系、筋骨格系及び結合組織の順となっており、認知症や骨折などを予防していくことで介護認定率を下げること。

○短期目標

- ・元気高齢者の脳と体の健康維持を図る。
- ・通いの場を設けることで、高齢者の介護予防及び自立支援を図る。

取組の内容②

●事業内容

実施主体 大玉村健康福祉課地域包括支援センター

実施内容 健康づくりサポーター（ボランティア）を中心とした
学習療法を取り入れた頭と体の健康倶楽部

対象者 ①生きがいデイサービス通所者
②65歳以上で自力（家族送迎含む）で保健センターに来られる方

地域の資源 健康づくり応援者、社会福祉協議会など

事業スケジュール ①サポーター養成 6月～8月
②教室 9月～2月 週1回（火曜コースと金曜コース）

財源 一般財源（地域包括ケアシステム深化・推進事業補助対象）

取組の内容③

●主な取組

- ①音読や計算など教材を使用した学習
- ②ステップ台を利用した運動
- ③レクリエーションや懇談など笑いによる健康づくり活動

●ポイント付与

健康長寿推進係との連携（健康ポイント付与）

●課題

学習はサポーターが中心となって進めていくものとなるため、健康づくり応援者をいかに増やすか。

取組の成果

● 毎日の生活に変化があった 94.4%

- ✿ 「色々なことに意欲が湧くようになった」 (47.1%)
- ✿ 「友人ができた」 (47.1%)
- ✿ 「人とよく話をするようになった」 (47.1%)
- 「生活に張りができた」 (41.1%)
- 「気持ちが明るくなった」 (35.3%)
- 「買い物で暗算をするようになった」 (23.5%)
- 「記憶力がよくなった」 (17.6%)
- 「足腰の痛みがなくなった」 (11.8%) など

● 「脳の活性化のために自分にできること」 具体的取組の回答

- 「車のナンバーを計算する」
- 「新聞を音読する」
- 「散歩を続ける」
- 「買い物に行ったときに暗算する」
- 「様々な行事に参加する」 など

(終了時アンケート結果から)

成果と課題

取組の成果

受講者及び健康づくり応援者それぞれが共に学び得るものが多く、お互いが健康長寿の中で何が必要か自分の生き方を学ぶ機会となった

今後の展望

- 健康づくり応援者支援を通して住民パワーの力強さを改めて知る事業となり、健康づくりを進めていく上でそのパワーをいかに引き出していくかが行政の課題であると感じた。
- 受講者及び健康づくり応援者それぞれから、この教室の継続希望の声があった。次年度は、各地区集会所等住民により身近な場所での開催を検討していく。

頭と体の健康倶楽部

楽習風景



須賀川市

ハプニングラーメン～間違いも楽しむラーメン店～ 特定非営利活動法人 豊心会の取り組み

【市町村名】の概要

須賀川市は、福島県のほぼ中央に位置し、市内を東北縦貫自動車道、国道四号、東北本線、東北新幹線、水郡線が通り、県内唯一の空の玄関口「福島空港」を有し、首都圏や仙台圏へのアクセスが容易な高速交通体系に恵まれたまちです。

【基本情報】

- 人口 76,923人 (R2.1月末)
- 65歳以上高齢者人口 21,191人 (同上)
- 高齢化率 27.77% (同上)
- 要介護認定率 19.5% (R1.12月末現在)
- 第1号保険料月額 6,100円

ハプニングラーメンについて

問い合わせ先: 豊心会

0248-72-0301

*** 不定期開催なので注意**

取組の内容

●背景：**東京で始まった【注文を間違える料理店】**の開催に、特定非営利法人 豊心会も関わる機会があり、「認知症の方や障害者のある方が活躍できる機会はないか」と検討を開始した。

●事業内容：須賀川市内で通常営業のラーメン屋 {天心須賀川店} のお店の定休日に、店舗をお貸しいたとき、**「ハプニングラーメン」**として営業をする。

●取組のポイント：認知症や障がいを持つ人たちが、ラーメン店における接客を担うことで起きるかもしれない「間違えること」を、皆さんが受け入れ、一緒に楽しむという寛容な地域社会をはぐくむきっかけ作りとして開始。

はじめに

東京で始まった“*1注文を間違える料理店”の開催に、当法人も関わる機会があり、認知症の方や障害のある方が活躍できる機会はないかと検討する。
→そこで、認知症や障害をもつ人たちがラーメン店における接客を担うことで起きるかもしれない「間違えること」を皆が受け入れ、一緒に楽しむという寛容な地域社会をはぐくむきっかけ作りとして始める。

“ハプニングラーメン”

～間違いも楽しむラーメン店～

*1「注文をまちがえる料理店」とは、「注文を取るスタッフが、みんな“認知症”のレストラン」です。認知症の人が注文を取りにくるから、ひょっとしたら注文を間違えちゃうかもしれない。でも、そんな間違いを受け入れて、間違えることをむしろ楽しんじゃおうよ、というのがこの料理店のコンセプト、2017年に東京でスタートしました





ハプニングラーメンの概要①

【営業時間】

1部:11時30分～12時30分

2部:12時30分～13時30分

* 店員の勤務時間は、10時30分～14時30分

【店員】

グループホーム利用者(6名)

デイサービス利用者(2名)在宅で暮らす方(1名)

【お客様の数】

事前予約 各1. 2部40名、合計80名のお客様参加

市職員、店員の家族の方、民生委員、地域の方等参加者は様々

【提供場所】

須賀川市内で、“天心須賀川店”として通常営業しているラーメン屋の店舗を、定休日に「ハプニングラーメン」として、お貸しいただいている

(ラーメンの提供は、天心須賀川店長にご協力を頂いている)

ハプニングラーメンの概要②

【実施事業所】

特定非営利活動法人 豊心会

【店員サポート】

法人職員、他法人職員

【開催時期】

不定期開催（令和元年度は、6月、9月に開催した）

【費用】

基本収入：ラーメン料金 700円

基本支出：材料代、店員への給与

コンセプトは本気で取り組む

- 料理もおいしく！
- 接客も丁寧に！
- 身だしなみも清潔に！
- 心が豊かになる時間を！



1日の仕事の様子



10時30分
お迎えの送迎車でから
降り店に出勤

会計担当もします



開店前にお店の練習
開店前の清掃

出来上がったラーメ
ン・デザート運びま
す



メニューは3品各700円
・鶏中華
・酸湯醬担々麺
・冷やし塩ラーメン
注文を取りからスタートです



参加店員の方の声

(認知症の方、障がい者の方)

- 今度は、いつやんだべ。
- お給料、娘にあげっばい。
- 今度は、あの人も連れて来よう。
- たまには、こういうのもいいない。
- またよろしくね。



取り組みを通して見えてくるもの

• 接客

お客様の靴を並べる。お冷をついでまわる。お見送りをする。

自ら行動しながら仕事を見つけていく。

今までの経験から無意識に表現されている。

• 働く事

仕事に対しての責任は今も昔も変わらない。

働くための楽しさや意義もいつまでも変わらない。

• 喜び

事業所内では見えない人との関りから、生き生きした表情や行動が見られた。

承認された喜びを実感している様に見えた。

まとめ

ハプニングからハッピーへ。

ハプニング(小さな出来事)があるから、そこで人と人は繋がり、お互いを助け合う瞬間に出会うのだと思います。

ハプニングの多さが、その人が生きている事を感じるバロメーターになっていくのではないかと思います。それは、認知症の方も障害のあるかも、健常者も同じです。

いつもお世話をされるだけの生活ではなく、誰かのために生きていきたいというその人の願いや思いを実現する事の大切さを改めて感じます。

今後も定期的にお店をオープンし、働ける場、人と人が繋がれる場をこれからも作っていきたいと思います。



西郷村

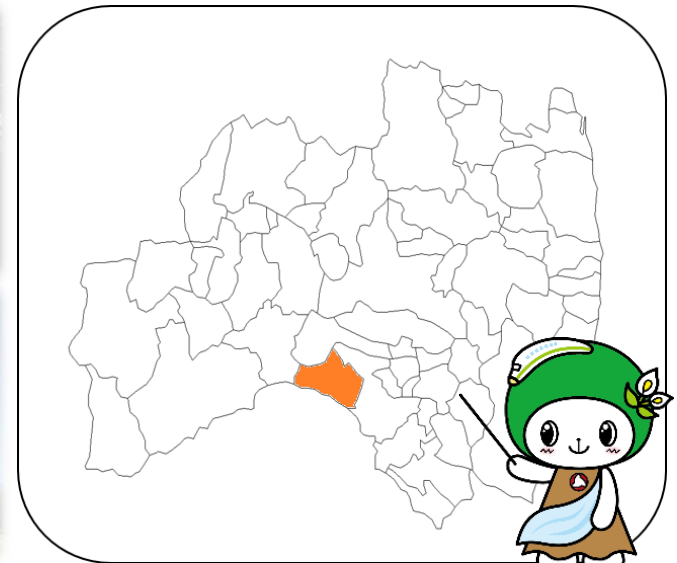
認知症施策の推進に向けて ～認知症を理解してもらうために～

【西郷村】の概要

西郷村は東西約22km、南北約14km、面積192.06km²の広さで、福島県と栃木県界の那須東麓に位置している。村民の生活圏はおおむね標高400mから600mで、東北本線の東京・盛岡間では最も高地に位置している。自然が豊かな村で高齢化率は、令和2年1月1日現在25.6%と、福島県内の市町村の中で一番高齢化率が低い村である。認知症施策については、まず住民のみなさんに認知症について広く理解してもらい、地域で支え合えることを目指し進めている。

【基本情報】（令和2年1月1日現在）

- 人口 20,575人
- 65歳以上高齢者人口 5,181人
- 高齢化率 25.6%
- 要介護認定率 15.1%
- 第1号保険料月額 5,700円
- 日常生活圏域 3圏域
- 地域包括支援センター 1ヶ所（委託）
- 認知症地域支援推進員 1名



●背景

平成29年7月の新オレンジプランの改定に伴い、村では認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができることを目指している。村内における認知症の認知度は高いが、正しく理解している方は少ないため、まずは幅広い年齢層の方に、認知症について正しく「知る」・「理解」してもらう必要があった。

取り組みの内容①「認知症サポーター養成講座」

●目的

認知症について正しく理解し、地域で認知症の人や家族を温かく見守る、幅広い年齢層の応援者の充実を図る。

●事業内容及び実績（令和元年度）

- ・行政、包括支援センター、社会福祉協議会で連携しながら行っている。
- ・学校教育課、校長・園長会議、教頭・副園長会議の中で協議し、令和元年度より村内すべての中学校で実施となる。今年度は中学校で4回実施（278名参加）。
- ・住民向けの講座年2回実施（64名参加）。
- ・行政職員向けに実施（92名参加）。

●取組のポイント

- ・中学生の場合は、認知症について興味を持ってもらうことに重点を置いている。
- ・個人ワークやグループワークの時間を多めに確保し、一度自分の力で「考える」ことを大切にしている。
- ・認知症に関係する寸劇（良い例、悪い例）を行っている。
- ・寸劇に受講者も参加してもらうなど、参加型学習を心がけている。



取り組みの内容② 「認知症カフェ（さわやか高原 森のカフェ）」

●目的

- ・認知症の人やその家族、地域の人々が誰でも気軽に集い、交流や情報交換をしたり理解し合う場所。また、認知症に関する専門知識を持つ職員が、介護等に関する相談を行うことを目的に設置した。

●事業内容及び実績（令和元年度）

- ・行政、包括支援センター、社会福祉協議会とカフェボランティアで連携しながら行っている。
- ・令和元年7月より毎月最終木曜日に実施。令和元年度は9回開催予定。参加費は無料。
- ・開催場所は、太陽の国交流センターと保健福祉センターのどちらかで開催。
- ・カフェ参加者は、約20名ほどで、ボランティアも約10名ほど参加している。
- ・認知症地域支援推進員が毎回参加している。

●取組のポイント

- ・認知症サポーター養成講座受講者にカフェの案内をしており、活躍の場となっている。
- ・ボランティア専用のエプロンでチーム意識を高めている。
- ・参加者等の要望や意見を集約し、できることは次回から取り入れられるようにしている。
- ・包括支援センター職員が高齢者宅訪問の際に案内をしているので、少しずつではあるが参加者の増加に繋がっている。

●開催までの道のり

- ・平成30年鏡石町オレンジカフェあーさー視察（ウェルシア薬局内）
- ・平成30年栃木県小山市オレンジカフェ視察（イオンモール内）
- ・平成31年4月に先進地（宮城県仙台市）を視察研修。
- ・ボランティア向けに認知症サポーター養成講座を実施。
- ・地縁組織とボランティアの方に協力してもらいカフェスタート。



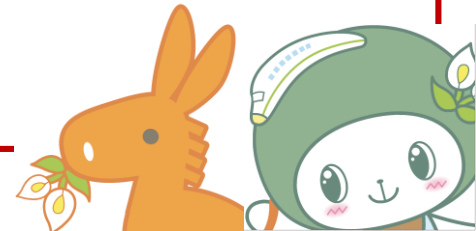
成果と展望

取組の成果

- 認知症サポーター養成講座受講者 実績見込み434名
- 村内すべての中学校での講座の開催
- 行政職員向けの認知症サポーター養成講座の開催
- 認知症カフェの開催とカフェボランティアの育成

今後の展望

- 村内企業にアプローチを行い、認知症サポーター養成講座の開催。
- 新人職員向けの認知症サポーター養成講座の開催。
- 認知症サポーター養成講座のステップアップ講座を開催し、スキルアップを図る。
- 認知症カフェに来ることが難しい方もいるため、長期的な目標としては村内3圏域での認知症カフェの開催。移動式の認知症カフェの検討。
- 防災行政無線や回覧などを行っているが、まだ認知症サポーターや認知症カフェの認知度が低いため、引き続き周知活動を行っていく。



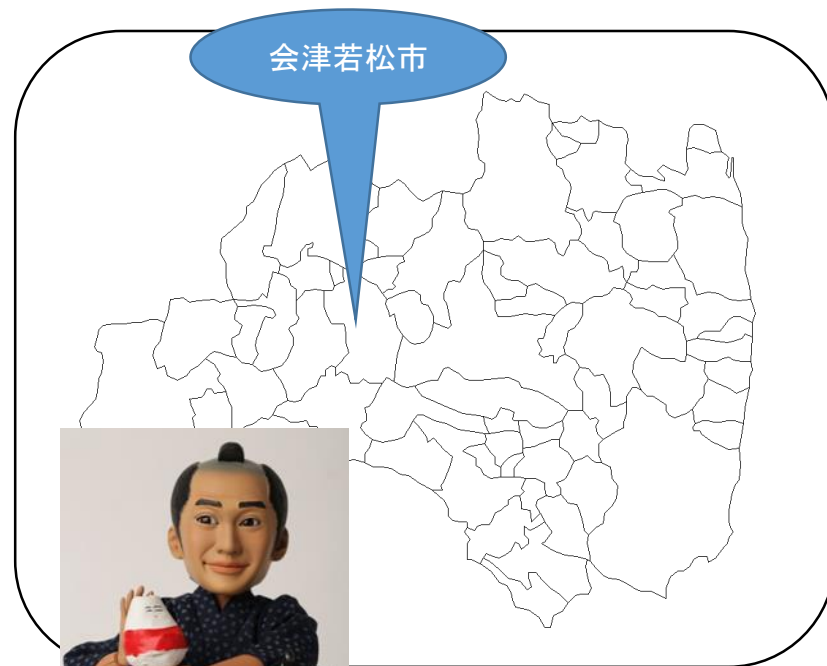
【市町村名】の概要

福島県の西部に位置し、磐梯山や猪苗代湖など豊かな自然に囲まれた、自然景観に恵まれたまちです。江戸時代には会津藩の城下町として栄え、若松城（鶴ヶ城）や白虎隊などの観光資源や、酒・漆器等の地場産業が有名です。会津の三泣き(会津に来たときはその閉鎖的な人間関係に泣き、会津の地元になじんでくると今度は人情の深さに泣き、会津を去るときは会津人の人情が忘れ難く泣く)と言われるように、地元への愛着が強い地域です。

【基本情報】

令和2年2月1日現在

- 人口 119,365人
- 65歳以上高齢者人口 36,857人
- 高齢化率 31.3%
- 要介護認定率（第1号被保険者） 20.2%
- 第1号保険料月額 6,050円



会津侍
若松つつん

認知症キャラバン・メイト連絡会

●背景

認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて、認知症への理解を深めるための普及・啓発を図るとともに、認知症キャラバン・メイト同士の交流と情報の共有化を図り、資質の向上を図ることを目的として設立

●設立までの経過

①平成30年4月から設立準備会を開催

- ・高齢福祉課に配置されている認知症地域支援推進員が中心となり、地域包括支援センターに配置した認知症地域支援推進員7名と、設立に賛同した認知症キャラバン・メイト7名、第一層生活支援コーディネーター1名で立ち上げ準備会を開催し、設立の準備を進めた。

②平成30年7月に設立総会を開催

- ・会員75名。会員の中から、役員10名として、会長と副会長、運営委員8名（そのうち、2名は地域包括支センターに配置した認知症地域支援推進員）を選出。
- ・総会において、会則、役員、事業計画等を決定し、事務局は高齢福祉課とした。

●実施状況

①平成30年度（会員75名）

- ・設立総会・全体会（2回）・運営委員会（2回）

②令和元年度（会員91名）

- ・総会・全体会（2回）・運営委員会（4回）

認知症高齢者等 見守りSOSネットワーク模擬訓練

●背景

認知症の人が行方不明になることを未然に防ぎ、万が一が行方不明になったとしても、早期に発見できる仕組みの構築が求められており、県事業を活用した会津美里町との広域での模擬訓練を令和元年度に実施した。

●実施状況

- 令和元年5月から、県高齢福祉課・会津保健福祉事務所・会津美里町の関係者等との打合せを開始し、合同打合せ会、コアメンバー打合せ会、本市のみの打合せ等を実施
- 本市では、会津美里町と隣接している北会津地区の「北会津ふれあいネットワーク」（地区社協）が県事業を受託し、市高齢福祉課及び北会津地域包括支援センターとの協働で事業を進めた。
- 「北会津ふれあいネットワーク」では、先進地である福島市松川町の模擬訓練を視察している。
- 訓練当日（10月24日）は、本市住民・スタッフ合わせて約80名程が参加し、会津若松警察署美里分庁舎の警察官から講評をいただいた。
また、日赤奉仕団の炊き出し訓練も同時に行い、昼食用に豚汁を提供していただき、おにぎりや豚汁で会食をしながら反省会を行った。
- 反省会では、住民と専門職と一緒に会食しながら、模擬訓練の感想等を話し合い、「声かけは難しかったが、事前に声のかけ方のレクチャーがあったので良かった」等の感想があった。

成果と課題

取組の成果

- 認知症キャラバン・メイトへの研修会等は、以前から行政主導で年に2回程度開催していたが、市からの一方的な研修となっていた。
認知症キャラバン・メイト連絡会が組織化されたことで、認知症キャラバン・メイト自らが、課題解決に向けた話し合い等を行うことができるようになった。
- 見守りSOSネットワーク模擬訓練に参加した住民は、認知症の人を地域で見守っていくことの重要性を認識することができ、未実施地区から次年度開催希望も上がっている。



今後の展望

- 認知症キャラバン・メイト連絡会が活発に活動できるよう行政としての支援を継続する。
- 行方不明高齢者の未然防止、早期発見については、認知症サポーター養成講座等による理解の促進とともに、地域住民各種事業所・行政機関等との連携を図りつつ、見守りSOSネットワーク模擬訓練の実施地域の拡大を図る。



相馬市

『住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる地域を目指して』

相馬市の概要 本市は、浜通りの北部に位置しており、毎年7月には『相馬野馬追祭り』が開催され、総大将の出陣式では多くの来客者で賑います。震災後9年目を迎え、それぞれ自立した生活に向け生活再建を進めていますが、地域コミュニティの変化や生活様式の変化等による心身への影響については今後も継続して支援が必要と考えます。

現在の高齢化率は30.80%で1年前に比べ0.76%上昇しており、要介護認定申請者の6割強が認知症高齢者と推計しています。今後、少子高齢化が予測されるなか、認知症の方が住みやすい地域の構築を目指し、認知症への理解や認知症の方への対応について、理解を深めるため活動を行ってきました。

【基本情報】

●人口	34,708人
●65歳以上高齢者人口	10,691人
●高齢化率	30.80%
●要介護認定率	18.92%
●第1号保険料月額	6,270円





オレンジカフェはまなす館



●背景

平成28年9月から毎月第4火曜日に相馬市社会福祉協議会の一室で始まったオレンジカフェはまなす館は、市の広報や社協だより口コミ等で徐々に広まり、平成30年5月には第2水曜日も開催している。

●事業内容

- ・対象者：市内在住の方
- ・参加費：無料
- ・場 所：相馬市総合福祉センター
- ・内 容：毎月第2水曜日・第4火曜日、14時～15時30分
認知症の方やその家族からの相談、情報交換、負担軽減等、本人や家族の支えとなる場として開催している。
- ・参加者：H28年度：67名、H29年度：84名、H30年度：209名、
R元年度：231名（2/18現在）



●取組のポイント

特徴として、第4火曜日は、認知症地域支援推進員や専門職が関わり相談業務を中心に行っている。第2水曜日は、認知症サポーター養成講座を受講した「ほほえみクラブ」という集いの場の市民が中心に開催しており、体操やコーラス等楽しめる内容となっている。また、認知症地域支援推進員も参加し相談業務にも応じている。

令和2年度からは、男性も参加がしやすいよう、男性メインのカフェを立上げる予定で進めている。





出張！はまなす館カフェ 健康座談会



●背景

相馬市地域包括ケア推進会議の部会として活動している「認知症地域ケア委員会」の中で、認知症を正しく理解するための取組みとして、地域住民に近い公民館で出張版のはまなす館カフェを行うことを企画した。

●事業内容

- ・対象者：市内在住の方
- ・参加費：無料
- ・内 容：健康チェック（血管年齢・肌年齢・骨量等）
認知症に関する講演等、座談会、意見交換会、相談
- ・日 程：市内公民館9ヶ所
12月4日（水）～26日（木）、約2時間
- ・参加者：R元年度：155名



●取組のポイント

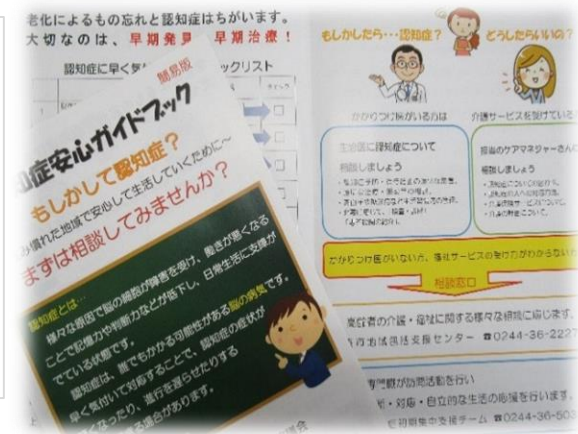
今回初めての取組みであったが、委員も参加し民間企業の協力もあって、機器を使った健康チェックが人気を呼び好評であった。市民は地域に近い公民館などで、楽しめるイベントや講座を望んでおり、積極的に参加することも分かった。

今回は認知症の講話だけではなく、地域の助け合いの必要性や取組み事例の紹介、介護予防についても盛り込むことで、「地域での支え合いの仕組み作りの必要性」も理解が得られた。出張カフェの後、自分の地域でも高齢者支援の講話を希望する方もおり、情報を楽しく無理なく伝えることで、市民の気持ちに伝わると感じた取組みであった。

成果と課題

取組の成果

- オレンジカフェ・骨太けんこう体操体験会の認知度アップにつながり問い合わせや参加者が増えた。
- 一部地域のリーダーの方が地域での支え合いに興味をもち、自分たちの地域に支えあいの仕組みづくりを取り入れる活動につながった。
- ケアパス簡易版を作成し配布することで、認知症に関する相談窓口が明確になり、認知症に関する相談、問い合わせがあった。



今後の展望

- オレンジカフェの参加者の多様性に対応できる形態の展開。
(男性が参加しやすい環境を作る等)
- 多職種連携による、認知症・介護予防・地域支えあいをテーマにした健康座談会を、年間を通じ公民館等で継続して実施。
- チームオレンジの取組みとして、一部地域にモデルチームを作り認知症に係る勉強会を認知症地域支援推進員が定期的に行い、チームリーダーの育成を行う。地域で認知症の方の把握や見守り、支えあいができる仕組み作りの支援を行う。
- 認知症の方を早期発見するため、医療機関、薬局、銀行、郵便局、商店街、包括支援センター、社会福祉協議会、市等が連携できるよう、医療機関や薬局の理解を求め、認知症サポーター養成講座等で市民への理解を深め、相談窓口の普及啓発を行う。

