ケアラー＆認知症カフェを拠点とした
地域で支える認知症介護の取り組み

NPO法人 てとりん

独立行政法人福祉医療機構　平成26年度社会福祉振興助成事業
「市民と専門家の連携型　認知症介護支援事業」報告書

平成27年3月

はじめに

私たちNPO法人てとりんは、平成22年、家族介護者と介護の経験者4人で立ち上げた家族会から活動がはじまりました。以降、4年間の活動を通じて、多くの家族介護者の方々にご参加いただき、家族介護者が抱える問題の多様さ、深刻さとともに、この問題に対する社会的なサービスの不足を実感してきました。国内外の先進事例を学習する中で、家族介護者を専門に支援する常設拠点の設置に向けて動き始めたところ、地元企業のご好意で場所を提供していただき、平成26年6月家族介護者支援センターてとりんハウスを開設しました。

　この新たな拠点で事業を始めるに際し、介護の中でも家族の負担が特に大きい認知症介護の支援事業について、WAMの社会福祉振興助成を受けることができ、1年間手探りで地域における新しい介護者支援のかたちを模索しつくってきました。本書では、この1年間の成果をまとめ報告いたします。今後、認知症カフェやケアラーズカフェの立上げを考えている方々への一助となれば幸いです。

NPO法人てとりん　代表理事　岩月万季代

目次

家族介護者支援センターてとりんハウス・・・・・・・・・・・・2
認知症カフェ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
家族介護者のつどい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
傾聴＆アセスメント相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
専門相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
若年性認知症本人の就労・社会参加支援・・・・・・・・・・・7
介護情報の収集と提供・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
認知症家庭介護サポーター養成講座・・・・・・・・・・・・・8
視察のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

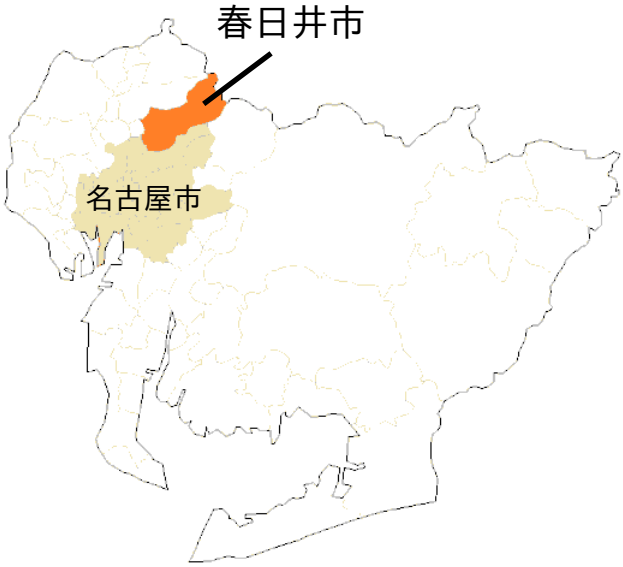
本事業の連携団体

医療法人晴和会 あさひが丘ホスピタル
社会福祉法人春日井市社会福祉協議会
ハナ薬局（4月～12月）、青空薬局（1月～3月）

家族介護者支援センターてとりんハウス

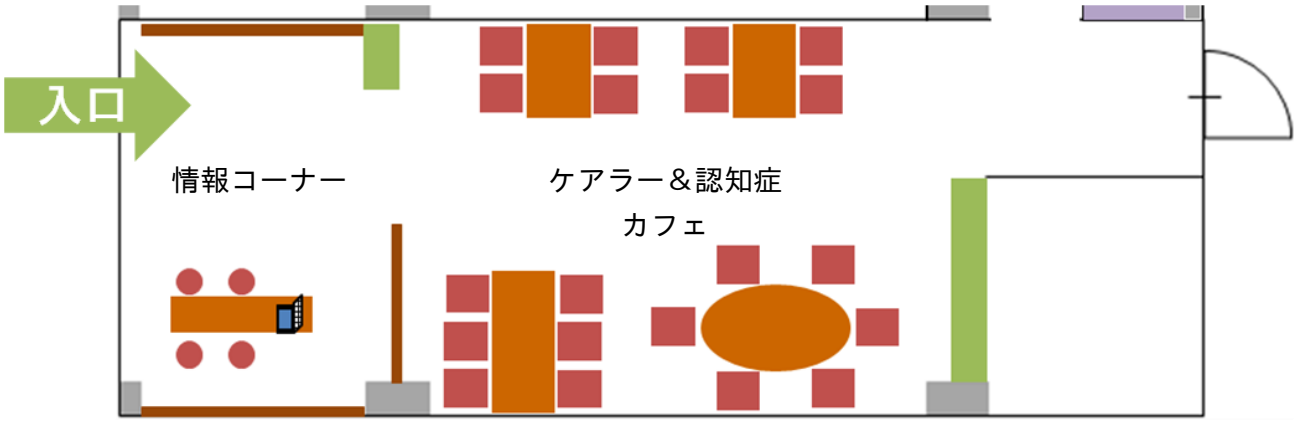
愛知県春日井市は、名古屋市のベッドタウンとして発展してきた町で、人口31万人を数えます。現在、高齢者は7万人を超え、そのうち1万人を超える要支援･要介護認定者がいます。さらにそのうち認知症の認定者は6割を超えています。

　現在も新たな宅地開発が進んでいるため、市全体としては人口は微増し高齢化もゆっくりとした進行ですが、地域別にみると古い住宅地では急速に高齢化が進んでいます。



てとりんハウスは平成26年6月に春日井市の中心部にオープンしました。家族介護者の支援を専門に行う常設の拠点です。センター内には、「ケアラー＆認知症カフェ」と「暮らしと介護の情報コーナーがあります。介護者が来所し、カフェでコーヒーを飲みながら、スタッフに介護の相談をしたり、情報コーナーでデイサービスや入居施設の情報を探すことができます。

所 在 地	愛知県春日井市
運 営 者	NPO法人てとりん
運営体制	常勤2名＋非常勤1～2名／日
開館時間	火曜～日曜　7:30～16:00
定 休 日	月曜、第３土曜
主要設備	ケアラー＆認知症カフェ 暮らしと介護の情報コーナー
開設資金	企業寄附　(株)福祉の里 あいちモリコロ基金（H26）
運営資金	企業寄附　(株)福祉の里 WAM社会福祉振興事業（H26） カフェ売上金



認知症カフェ

毎週日曜日を、認知症の本人・家族がくつろげる「認知症カフェ」として営業しました。カフェは通常の喫茶店と同じように運営しているので、周りに気兼ねせず、モーニング、ランチの食事やコーヒーを楽しむことができます。

　また、第2、3、4の日曜日には「歌声カフェ」を開催。ボランティアの方々が、ギター、キーボード、アコーディオン、三味線等で伴奏をし、認知症の方も一般のお客様も一緒になって懐かしい唱歌や歌謡曲を歌いました。

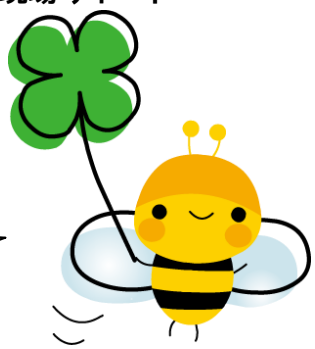
歌声カフェの様子

●認知症の方が家族と来所されると、スタッフのひとりは認知症の方の話し相手につきます。家族の方が介護を離れ、他のスタッフやお客様と交流し、息抜きするための配慮です。

●認知症の方とはじめて接し最初は「ボケたくはないねぇ」と言っていたお客様も、毎回毎回顔を合わせるうちに、自然に挨拶をしてくださるようになりました。いまでは、同じテーブルに座り、一緒におしゃべりを楽しんでいます。「認知症の理解」という鹿爪らしい話ではなく、接していくうちに顔馴染みになり、打ち解けていく。喫茶店ならではの光景です。

●認知症介護の方が来やすいように日曜日に「認知症カフェ」の表示をしていますが、実際には平日にもいらっしゃいます。

現場リポート



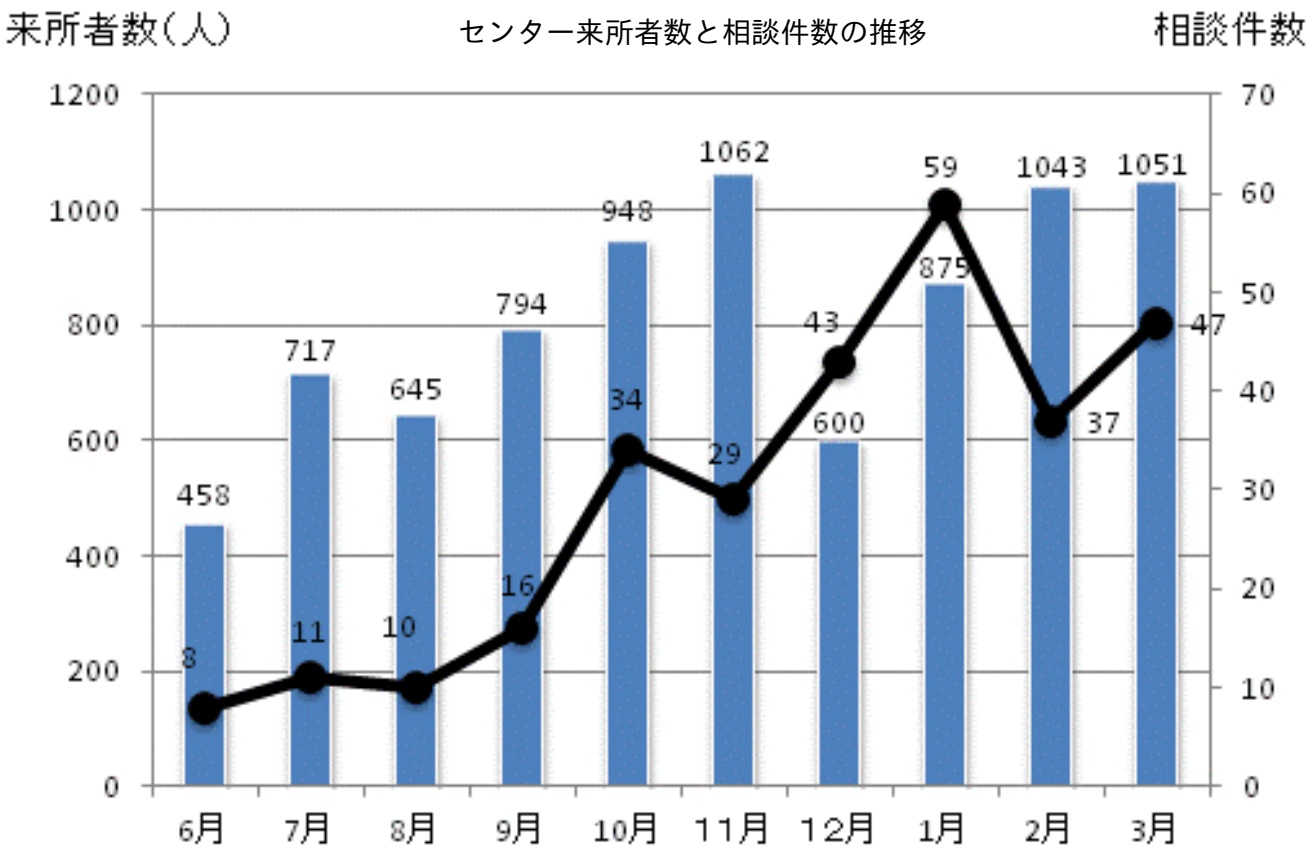
家族介護者のつどい

家族介護者同士で、日々の介護の話をしあい、聞きあう会です。参加者を介護者に限定することで、ふだんでは打ち明けにくい話題も安心して話すことができます。比較的空いている平日の午後と定休日に開催。

傾聴＆アセスメント相談

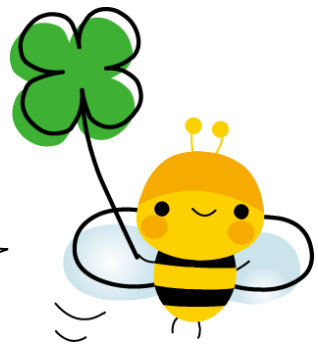
エプロン姿のまま傾聴するスタッフ

カフェのスタッフは皆、傾聴の研修を受けています。家族介護者の方が来所すると、テーブルにつき、介護の悩みやグチをに耳を傾け、心の負担を取り除くお手伝いをしています。
また、相談については「アセスメントシート」を用いて、介護の状況を客観的に把握し、助言や他機関への紹介を行っています。



●男性の介護者の中の場合、自分にかかる介護負担、ストレスについて自覚的でないケースが多くみられます。放っておくと虐待につながる場合もあります。アセスメントを行って、自身の健康状態や介護にとられている時間等を認識してもらうことで、状況の改善にむけて動き出すきっかけになりました。また、必要に応じて血圧を測定、だいたい上が200mmHg前後の結果が出るので、即医者の受診を勧めています。

現場リポート



専門相談

認知症医療相談　専門医の柴山先生（後列中央）を囲んで

海外における認知症カフェの特徴として、医師などの専門職が参加し、認知症本人や家族とフランクな関係で、交流・相談ができることが挙げられます。本事業でも、複数の分野の専門職の方々にご協力をいただき、それぞれ月1～2回程度カフェに来所していただきました。

相談のスタイルも、対面でじっくり対応するもの、何名かで専門職の方を囲んで相談するもの、専門職の方からお客様に声掛けをしながらすすめていくものと様々でした。どの相談も回を重ねるうちに定着し、お目当ての先生を狙って来所される方もいらっしゃいます。

健康相談　横並びで気楽に相談できる雰囲気づくり

健康相談のメニュー

・唾液アミラーゼでストレスチェック
・握力測定で筋力チェック
・血圧測定
・かみかみセンサーで咀嚼回数チェック
・内臓脂肪の測定
・普段の食事の塩分チェック
・ハルンチェック

希望の測定をした後で、アドバイスをします

相談の種類と相談員（敬称略）

認知症医療相談 月1　2時間/回	柴山 漠人	医師、あさひが丘ホスピタル認知症疾患医療センター長
	上河原 道夫	精神保健福祉士、あさひが丘ホスピタル認知症疾患医療センター
お薬相談 月1　2時間/回	塚本 知男	薬剤師、青空薬局
	姜 在順	薬剤師、ハナ薬局
介護相談 月1　2時間/回	春日井市社会福祉協議会地域包括支援センター	
健康相談 月2　5時間/回	堀 容子	看護師、医学博士、ケアラーサポート研究会代表
介護・医療相談 月2　5時間/回	鈴木 邦子	看護師、元中日病院看護師長
ケアプラン相談 月1　2時間/回	鶴田 知久	ケアマネージャー、ケアプランケイト

現場リポート

●癌の手術後、慢性的な胃痛に悩まされていた80代の男性。かかりつけ医の処方する薬を飲んでも、症状が改善されないのが悩みでした。薬剤師の先生が、男性の日常生活を詳しく尋ね、生活リズムに合わせた薬の飲み方をアドバイスしたところ、まったく痛みが消え、毎日晴れやかな顔でカフェに通っています。

●自分が認知症ではないかと不安を抱いていた70代独居の男性は、認知症医療相談を利用。受診を勧められアルツハイマー型認知症の診断がおりました。その後も医療相談にかかさず訪れ、病院での短い診療時間では聞けないさまざまな生活上のアドバイスを受けています。

●介護者の方は「自分の健康状態を知りたくない」という方が多くいます。理由は「良くないのはわかっている。でもあらためて数値で見せられると心が折れる」から。健康相談も最初のうちは避ける方が多かったのですが、先生が毎回熱心に勧め、場合によってはひとり1時間くらいかけて親身に話を聴き、助言することを重ねてきた結果、いまでは進んで相談を受ける方が多くなっています。

若年性認知症本人の就労・社会参加支援

仕事をするYさん。いい笑顔を見せてくれます。

「自分は職人をしていたから、つまらない仕事を任されたなとはじめは思った。でも、ひとつひとつの仕事をきちんとやろうと意識を変えて取り組むことで、やりがいがでてくる」と語るYさん。仕事をはじめてから笑顔が増え、仕事のない日もコーヒーを楽しみに来所します。

認知症状があっても、体は元気で、仕事への意欲がある方に、就労・社会参加支援として、センターの仕事を手伝ってもらいました。スタッフが作業の様子を見、面談を繰り返しながら、できること、一人では難しいことを整理し、作業環境を整えます。今回の事業では二人の方に、それぞれセンターの清掃と、新聞の切り抜きの仕事をお願いしました。

作業プログラム

Yさん　70代男性

仕事内容	トイレ清掃（便器、手洗いの拭き掃除、床のモップかけ） フロアの清掃（掃き掃除とモップかけ）
スタッフの補助	モップを絞る 時間の割り振りを伝える。 作業に熱中しすぎることがあるので、適宜次の支持を出す。 清掃状況のチェック
スケジュール	毎週水曜の15:30頃に来所し、トイレ45分、フロア45分程度かけて清掃。17時過ぎのバスに乗って帰る。

Tさん　70代男性

仕事内容	新聞から介護関係の記事を切り抜く。
スタッフの補助	切り抜いてほしい記事にマークをつけておく
スケジュール	月1程度、都合のいい時に来所し、1時間程度作業をして帰る。

現場リポート

介護情報の収集と提供

介護に関するさまざまな情報が手に入る場所として、「暮らしと介護の情報コーナー」を設けました。介護保険事業の情報だけでなく、あまり知られていない（けれども便利な）制度外のサービスの情報も積極的に揃えています。パンフレット、チラシ等はドキュメントスキャナにより電子データ化し、データベースを作成。紙媒体の資料がなくなっても検索とご案内ができるよう環境を整えています。

　また、介護に関する各種図書も備え、貸し出しをおこなっています。

認知症家庭介護サポーター養成講座

センターで認知症介護を支援するスタッフの研修、新たなスタッフの養成として認知症家庭介護サポーター養成講座を開催しました。講座は基礎編とステップアップ編に分かれており、基礎編では家族介護者支援の意義とセンターの機能および支援の基礎となる、市内介護サービスと傾聴について学びました。またステップアップ編では各論として、家族介護者の心理と特性、認知症、家族介護者の健康リスクといった専門的な分野について学びました。

基礎編	第1回 映画鑑賞　『毎日がアルツハイマー』 講師：岩月万季代（NPO法人てとりん代表理事） 第2回 行政の制度・民間・市民の支援サービスを学ぶ 講師：加藤俊昭（ちょっとおたすけサービス隊員） 加藤鉱明（春日井市社会福祉協議会） 第3回 支援のための「傾聴」を学ぶ 講師：河内道子（相談員） 小菅もと子（傾聴の会代表）
ステップアップ編	第1回　介護者の特性と心理を理解する 講師：渡辺俊之（高崎健康福祉大学健康福祉学部教授） 第2回　認知症の理解と家族の健康 講師：柴山漠人（あさひが丘ホスピタル名誉医院長） 堀容子（ケアラーヘルスサポート研究会代表） 第3回　家族介護者のアセスメントの理解　※中止 講師：渡辺道代（東洋大学ライフデザイン学部准教授）

視察のご案内

本事業及び家族介護者支援センターてとりんハウスの関連する事業についての視察を受け付けています。ご希望の方は下記申請用紙をコピーし記入のうえ、お申し込みください。

ふりがな	
視察団体名	
ご連絡先等	ご担当者様氏名：
	〒 都道 府県
	TEL：
	FAX：
	Mail：
視察人数	名
視察希望日時	第１希望　平成　　年　　月　　日（　　）＿＿＿＿時～＿＿＿＿時 第２希望　平成　　年　　月　　日（　　）＿＿＿＿時～＿＿＿＿時 第３希望　平成　　年　　月　　日（　　）＿＿＿＿時～＿＿＿＿時
貴団体の 活動内容	
視察の目的	※できるだけ具体的にご記入ください
	※質問事項があればご記入ください
交通手段	お車　（　　）台　　・　　公共交通機関
視察料金	お一人様あたり　1,500円（税込）資料つき ※食事予定のある場合は、あらかじめご予約下さい。 【モーニング　　名分・　ランチ　　名分】 ※モーニング時間帯7：30～11：00、ランチ時間帯11：30～14：00

送付先：FAX 0568-41-8844　MAIL tetorin2010@yahoo.co.jp　問合せTEL：0568-41-8844

平成27年3月発行

発行者　NPO法人てとりん　代表理事　岩月万季代

〒486-0851　愛知県春日井市篠木町2-1281-1
ポプラハウス2C

TEL&FAX 0568-41-8844
MAIL　tetorin2010@yahoo.coo.jp
URL　http://tetorin.jimdo.com/

この事業報告書は、独立行政法人福祉医療機構「平成26年度社会福祉振興助成事業」
によって作成しました。