一人ひとりからALLふじさわへ
認知症にやさしい"まちづくり"

～ 藤沢おれんじプラン ～

2019年(平成31年)4月
藤沢市

■元号の読み替えについて

　新元号が施行されることに伴い，2019年（平成31年）5月1日以降の年表記について，又は平成31年度以降の年度表記について，

①「平成31年」「平成32年」・・・とあるのは，「令和元年」「令和2年」・・・
②「平成31年度」「平成32年度」・・・とあるのは，「令和元年度」「令和2年度」・・・

と，それぞれ読み替えていただきますよう，お願いいたします。

目　次

1.　背景及び趣旨 …… 2
2.　認知症の人の状況 …… 3
　(1) 全国の状況 …… 3
　(2) 本市の状況 …… 4
3.　それぞれの立場からの認知症 …… 5
　(1) ご本人からの声 …… 5
　(2) ご家族からの声 …… 6
　(3) 地域からの声 …… 7
　(4) アンケート調査からの声 …… 8
　(5) ALLふじさわ合同ミーティング …… 10
4.　現在の取組 …… 15
　(1) 各機関での取組 …… 15
　(2) 相談・介護事業所等での取組 …… 15
　(3) 民間企業での取組 …… 16
　(4) 認知症カフェ・家族会等での取組 …… 17
　(5) 地域での取組 …… 19
5.　めざす地域社会像 …… 34
6.　認知症ご本人やその家族を支えるうえで重要な視点 …… 35
　(1) 起点は「本人の声」，認知症になっても「自分らしく」 …… 35
　(2) 支えあいの地域づくりの視点 …… 35
　(3) 一体的な取組へつながる視点 …… 35
　(4) 「予防」の考え方 …… 35
7.　2023年度までの「ALLふじさわ」での目標 …… 38
8.　「ALLふじさわ」のそれぞれの役割 …… 42
9.　本プランの推進について …… 44
10. 参考　～本市における認知症施策等について～ …… 45

1. 背景及び趣旨

国においては，団塊の世代が75歳以上となる2025年（平成37年）を見据え「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」を策定し，その中で，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社会の実現をめざした総合的な施策の推進について示しています。

これを踏まえ，本市においては，「いきいき長寿プランふじさわ2020（藤沢市高齢者保健福祉計画・第7期藤沢市介護保険事業計画）」の中で，認知症施策の推進を基本目標の一つに掲げ，予防をはじめ，早期の発見・対応などに関する主な事業を位置づけ，取組を進めてきました。

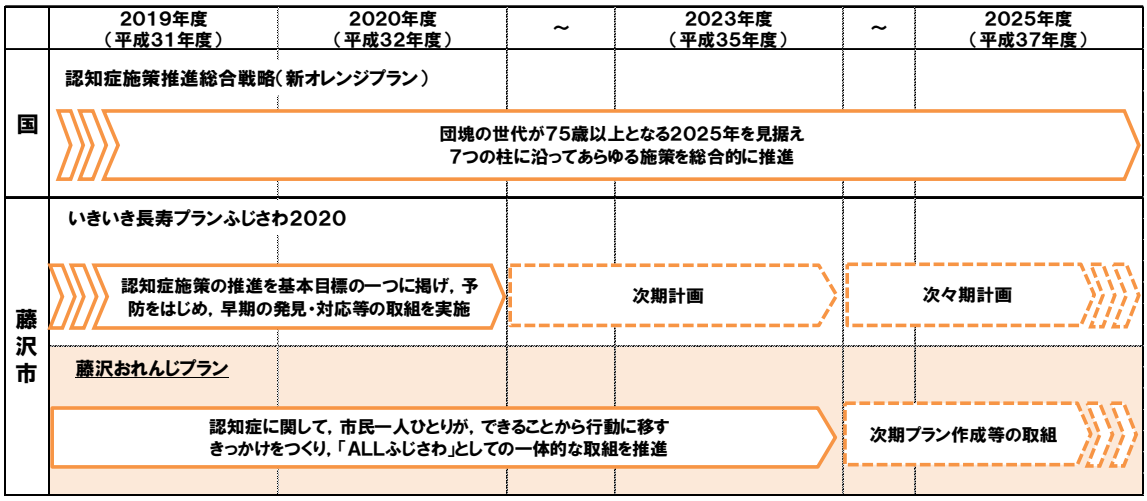
認知症にかかる課題を解決するためには，認知症ご本人やその家族が，地域で安心して暮らせるよう，市民一人ひとりが認知症を正しく理解する必要があります。また，市民をはじめ，地域団体，医療・介護・福祉などの関係機関，民間企業，行政等の多様な主体による，一体感のある取組が大変重要となります。

2025年（平成37年）には65歳以上の5人に1人が認知症になるという推計もあり，すべての市民が認知症を自分ごととして捉え，できることから行動に移すことが求められています。

そのような中，本市では，2023年度（平成35年度）までの今後５年間にわたり，市民一人ひとりをはじめ，多様な主体が，それぞれの役割を捉える中で，できることから行動に移すきっかけづくりと，「ＡＬＬ（オール）ふじさわ」として，みんなが取り組む一体感を創り出すことを目的に「藤沢おれんじプラン」を作成しました。

さらに，「ＡＬＬ（オール）ふじさわ」としての取組を積み重ね，地域共生社会の実現に向け，藤沢型地域包括ケアシステムがめざす,「支えあいの地域づくり」のさらなる推進へとつなげていきます。

図表１　国及び藤沢市の認知症施策の推進状況

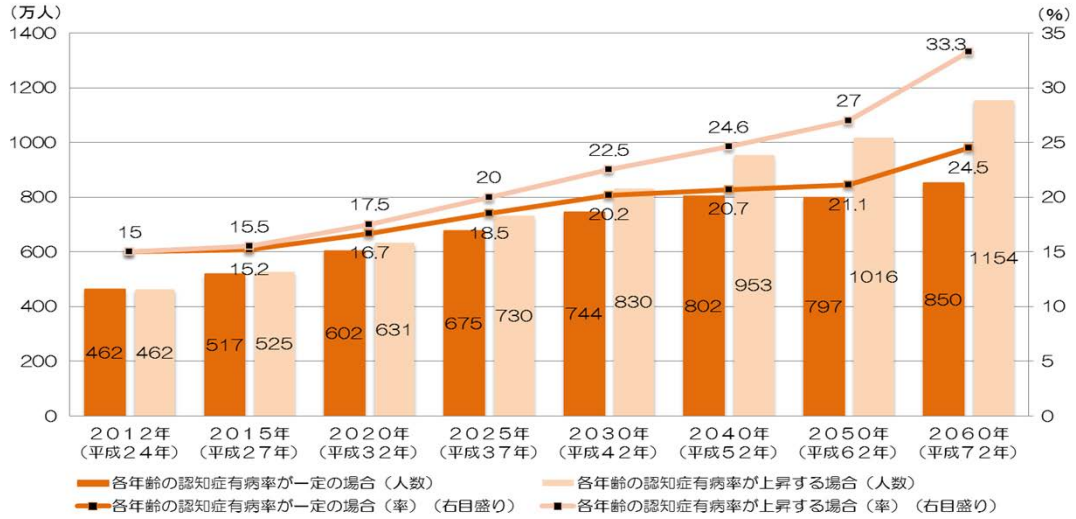


2. 認知症の人の状況

(1) 全国の状況

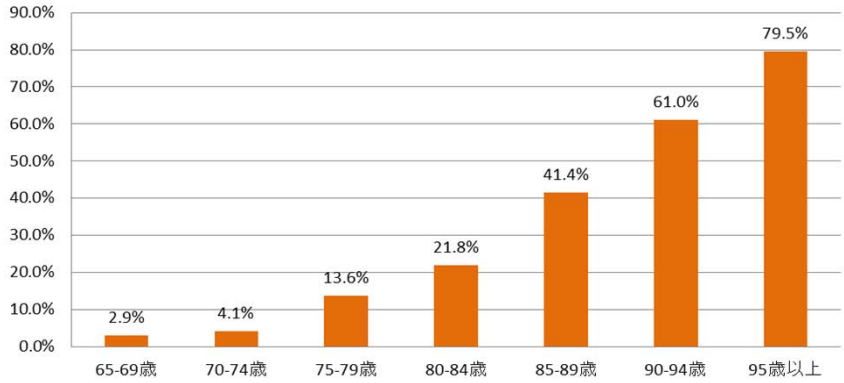
国の調査研究によると，認知症高齢者は，2012年（平成24年）で約462万人（高齢者の15%），また，軽度認知障がい（ＭＣＩ）のある高齢者は，約400万人（高齢者の13%）と推計されています。さらに今後は，高齢化の進展とともに，2025年（平成37年）には約700万人となり，65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。

図表２　６５歳以上の認知症患者の推定者と推定有病率



○長期の縦断的な認知症の有病率調査を行っている福岡県久山町研究データに基づいた
・各年齢層の認知症有病率が，2012年以降一定と仮定した場合
・各年齢層の認知症有病率が，2012年以降も糖尿病有病率の増加により上昇すると仮定した場合
※久山町研究からモデルを作成すると，年齢，性別，生活習慣（糖尿病）の有病率が認知症の有病率に影響することが分かった。
本推計では2060年までに糖尿病有病率が20%増加すると仮定した。
資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業
九州大学二宮教授）より内閣府作成

図表3　2012年の性別・年齢階級別認知症有病率

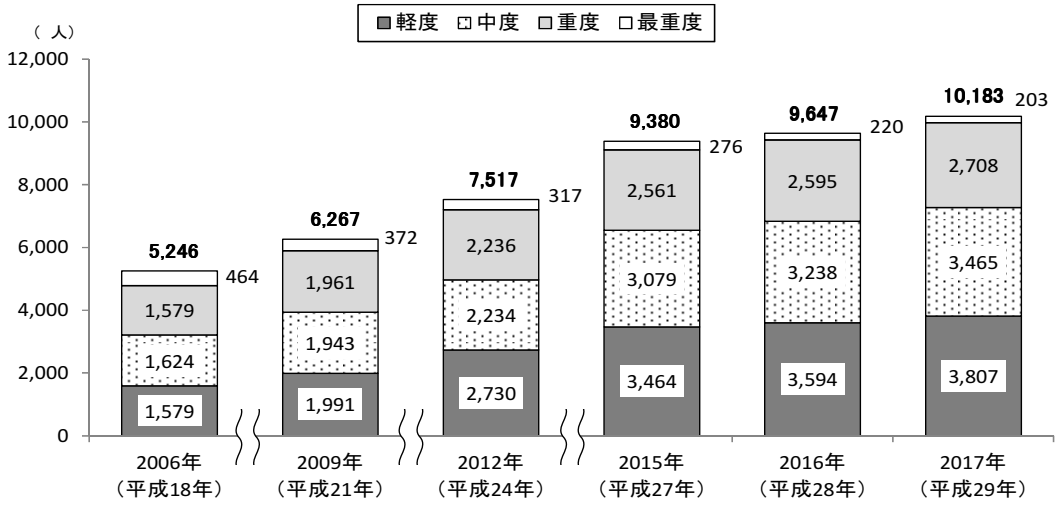


○出典：厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業
「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

(2) 本市の状況

2017年（平成29年）4月1日現在，本市の高齢者人口は102,198人，高齢化率は23.8%となっています。介護保険認定調査の「認知症高齢者の日常生活自立度」（図表4）によりますと，認知症があると認められた高齢者の数は，2017年（平成29年）9月末現在10,183人で，毎年増加傾向にあります。

図表４　藤沢市の認知症高齢者の推移



※平成24年までは各年度末現在。平成27年度以降は9月末現在。　※住所地特例該当者を含む
※『いきいき長寿プランふじさわ2020』から引用

トピックス　【認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）】

国では，団塊の世代が75歳以上となる2025年（平成37年）を見据え，2015年（平成27年）1月に「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」を策定し，その後，数値目標の更新や施策を効果的に実行するため，2017年（平成29年）7月に改訂が行われています。また，このプランは，次の7つの柱に沿って，施策を総合的に推進するものです。

1　認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進
2　認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
3　若年性認知症施策の強化
4　認知症の人の介護者への支援
5　認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくりの推進
6　認知症の予防法，診断法，治療法，リハビリテーションモデル，介護モデル等の研究開発及びその成果の普及の推進
7　認知症の人やその家族の視点の重視

3. それぞれの立場からの認知症

認知症を取り巻く課題は，認知症ご本人やその家族だけに限らず，市民一人ひとりが「自分ごと」として，さらには地域全体の課題として，捉える必要があります。本市では，「本人ミーティング」や「個別インタビュー」などを開催し，認知症に関するそれぞれの立場からの声を伺ってきました。

また，これまで本市が実施したアンケート調査結果などからも，「認知症」についての声を把握しました。

(1) ご本人からの声

認知症ご本人の「わたしに関することは，どんなことでも最初にわたしに聞いてください。わたしのことを，わたしを抜きに決めないでください。」という言葉があるように，何よりもまず，ご本人の声を聞き，受け止めることが大切です。

「本人ミーティング」や「個別インタビュー」などで伺った，認知症ご本人からの声をご紹介します。

・認知症のイメージ「何もわからない人」を払拭したい。
・不自由ではあるが，不幸ではない。
・認知症の人は，配慮があれば，普通の生活を送れる。
・楽しいことを続けるためのパートナーが欲しい。
・生きがいを続けられることは幸せ。
・友人に病気のことを伝えたことで，理解してもらえ，アドバイスがもらえた。

トピックス　【本人ミーティング】

本市では，認知症ご本人の声に寄り添った施策のさらなる充実に向け，国の研究事業に参加したことをきっかけとして「本人ミーティング」を開催し，認知症ご本人のお話を伺い，施策に反映させる機会としました。

トピックス　【個別インタビュー】

本人ミーティングに参加されたご本人は，会場まで来られる方です。

外出ができない方や，本人ミーティングと日程が合わない方もおり，認知症ご本人の声を，2回の本人ミーティングだけでは，十分に聴きとることは難しいと考え，本市職員が自宅や，認知症カフェ※など，ご本人がいられる場所を訪ね，個別インタビューを行いました。

インタビューでは，認知症と診断されるまで，診断を受けた後の不安や葛藤，サービスにつながるまでの経緯，現在の生活の様子，これから行ってみたいことなどを伺いました。

※ 認知症カフェ

認知症ご本人やその家族が，地域の住民の方や，医療・介護・福祉の専門職や支援者と身近な場所で集い，交流できる場のこと。なお，認知症カフェのうち，藤沢市主催の認知症カフェは「えのカフェ」という。

(2) ご家族からの声

認知症ご本人の日常生活を身近で支えているのは，ご家族です。「ケアラーケア（介護者への支援）」を進めていくためには，介護者であるご家族の声も大変重要です。

ここでは，「個別インタビュー」などで伺った，ご家族からの声をご紹介します。

- 「（様子が）おかしい」と思ってから，医療や福祉につながるまで，時間がかかった。
- 医療につながっても，福祉サービスにつながるルートがなかった。
- 若年性認知症に関する情報が少なくて困った。
- 既存の介護保険サービスは高齢者向けのため，行き場（居場所）がない。利用できる制度（手帳や自立支援医療など）があることを知らなかった。
- 認知症カフェに参加したが，ゆっくりコーヒーを飲みながら，思いを語ったことは久しぶりだった。

(3) 地域からの声

地域の中では，子どもから高齢者まで，あらゆる世代で，認知症ご本人を支える様々な取組が行われています。

ここでは，認知症サポーター養成講座や認知症カフェなど，地域の方々が集まる場面や機会で伺った，地域からの声をご紹介します。

・勇気はいるが，さりげなく見守りたい。
・認知症ご本人やその家族の気持ちを知ることが大切。地域で支えていきたい。
・相談を受けて終了ではなく，継続した見守り体制が必要。（民生委員）
・言動や行動に違和感を感じ，困ることがあった。知識を得て，対応がわかるようになった。
・認知症になってもできることはたくさんあると思う。（施設職員）

～子どもの声～
・お年寄りや認知症の人は大変なので優しくしたい。（小学生）
・認知症の人は怖い人ではなかった。認知症サポーター養成講座を受けてイメージが変わった。困っていたら助けたい。認知症を理解する人が増えたらいい。（中学生）

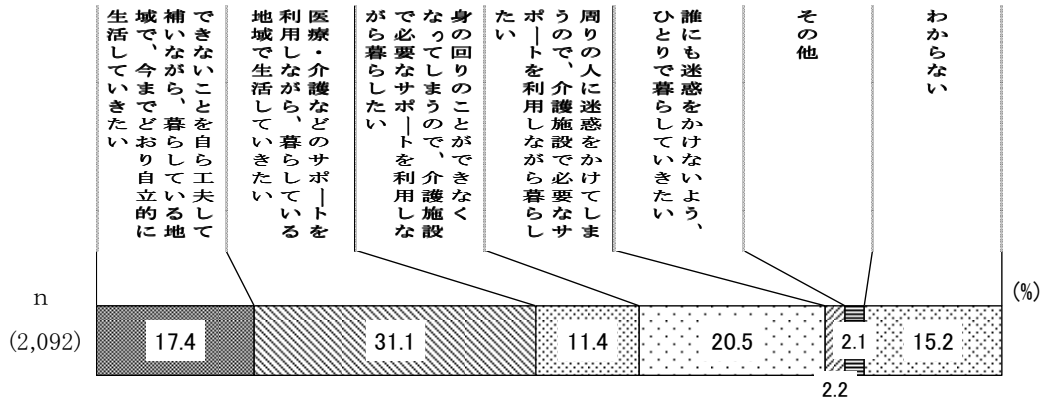
一方，地域では，未だ，「認知症だけにはなりたくない」「自分には関係ない」といった声もあります。

(4)アンケート調査からの声

これまで本市が実施した「いきいき長寿プランふじさわ2020」策定にかかるアンケート調査結果及び，藤沢市介護保険サービス利用状況調査報告書から，「認知症」に関する調査結果を抜粋しました。

①認知症になった場合の暮らし方

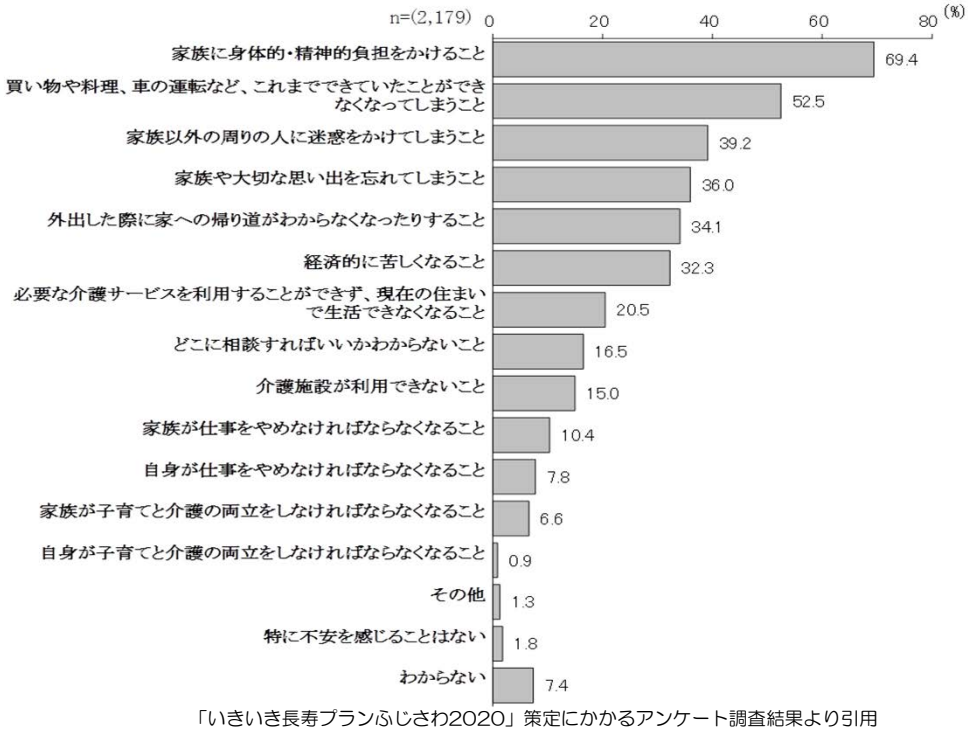
認知症になった場合に，自立またはサポートを受けながら，現在住んでいる地域で生活していきたい方の割合は48.5%，介護施設で生活していきたい方の割合は31.9%で，認知症になった場合でも，住み慣れた地域での生活を望む方が多いという結果でした。



「いきいき長寿プランふじさわ2020」策定にかかるアンケート調査結果より引用

②ご自身またはご家族が認知症になった場合に，不安に感じること

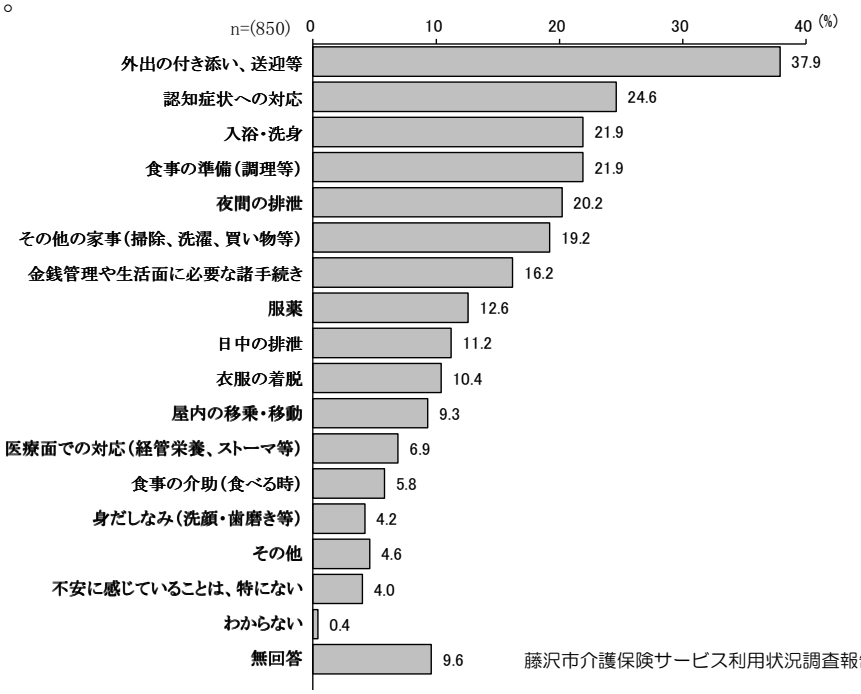
「家族に身体的・精神的負担をかけること」が7割弱で最多という結果でした。



「いきいき長寿プランふじさわ2020」策定にかかるアンケート調査結果より引用

③主な介護者が不安に感じる介護等

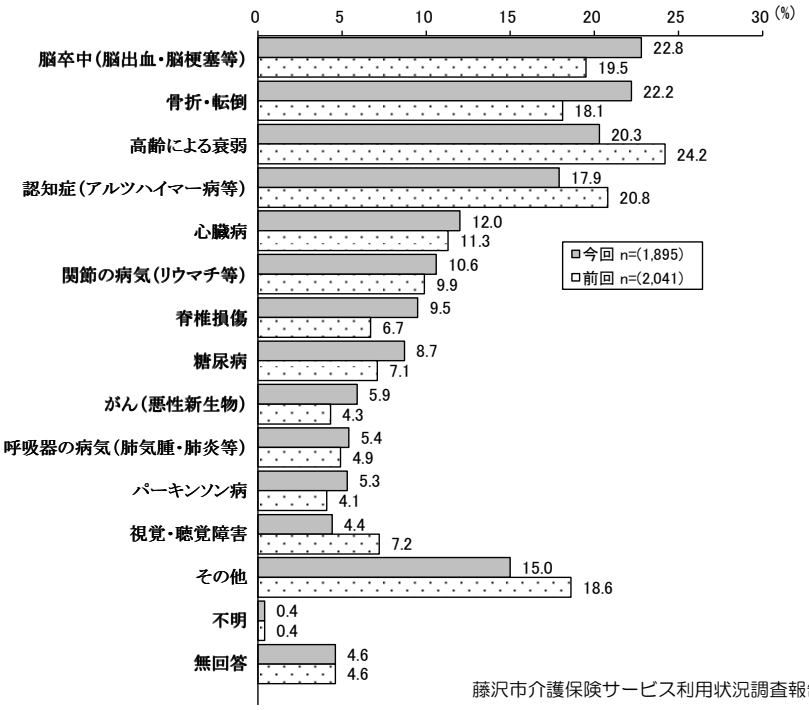
「外出の付き添い，送迎等」が37.9%で最も多く，次いで「認知症状への対応」が24.6%，「入浴・洗身」，「食事の準備（調理等）」が21.9%となっています。



藤沢市介護保険サービス利用状況調査報告書より引用

④介護認定の申請をした主な原因

「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が22.8%で最も多く，次いで「骨折・転倒」が22.2%，「高齢による衰弱」が20.3%となっています。認知症（アルツハイマー病等）については17.9%となっています。



藤沢市介護保険サービス利用状況調査報告書より引用

(5) ＡＬＬふじさわ合同ミーティング　～認知症についてみんなで考える～

認知症ご本人の声を聴き，それぞれの立場で話し合い，暮らしやすい地域の在り方を一緒に考えるために，「ＡＬＬふじさわ合同ミーティング～認知症についてみんなで考える～」を2019年（平成31年）3月に開催しました。

＜日時＞
2019年（平成31年）3月16日（土）　明治市民センターにて開催

＜内容＞
①認知症ご本人の声の紹介（「本人ミーティング」の報告）
②地域の取組紹介
・亀吉（シニアライフセラピー研究所）の取組
・おたがいさん（あおいけあ）の取組
・鵠沼地区　郷土づくり推進会議の取組
・明治地区　見守りチャレンジの取組
・認知症カフェ等に関する情報提供
③「（仮称）藤沢おれんじプラン」の説明と意見交換

また，「ＡＬＬふじさわ合同ミーティング」において，参加者の皆様より，それぞれの立場で何ができるか，ご意見を伺いました。（なるべく原文のまま記載してあります。）

【本人・家族】

・どこにもつながっていない認知症本人やその家族が，社会や地域とつながれるための取組が必要だと思う。

・ご本人のできることに取り組むことがとても大切と思った。

・制度の枠組みにとらわれず，ご本人ができることを尊重した事業者が増えると良い。それが地域で当たり前になると，認知症でも安心だと言えるのでしょう。

・人との交流を通じて，生きがいを思い出せる機会を得るケースが大切だと思った。

・地域密着の取組から，身近な取組まで，いろいろな紹介があり，良い機会でした。

・認知症カフェなどをもっと紹介してほしい。

【地域住民】

・私に何ができるか。相手に暖かい関心をもって活動していきたい。

・地域住民として，いろんな人と関わりをもつことが重要。

・「つながる」ことは，重要な視点。

・誰もが，認知症になると言われ，ドキッとしたが，色々な活動の仲間に入れてもらい，役割をふってもらえれば，この先の人生は明るいかなと感じた。

・地域での活動，施設での話はとても勉強になり，「支援」という言葉の受け止め方が今までと変わった。自分でできることに参加したいと思う。

・「地域で最期まで人らしい生き方」ができるよう，見守っていきたい。

・困っているかな，と思ったら声をかけてみる。

・ご本人が嫌がることを無理強いするのではなく，気持ちを尊重し，気分よく過ごすことができたら穏やかに生活できると思う。また，介護が楽になる情報をたくさん知りたい。

・ご本人と接する機会をもつ。接して相手のことを知るようにする。

・世代を問わずかかわること。

・「自分らしく生き生きとできることを楽しく」「笑顔で生活できること」「認知症ご本人との向き合い方」など，考えさせられた時間だった。

・認知症は怖いと思っていたが，少し楽に思えるようになった。楽しく年をとりたいと思った。

【民生委員，地域団体】

・誰でも認知症になると認識した。少しでも役に立てればと思った。

・団体として，地域で何ができるのかを考える。

・地域のつながりが大切。その中に自分自身が入れるよう努力したい。

・ご本人の方の声，視点が大切であることを改めて実感した。こちらの都合で枠にはめていないか。個人個人を大切にしながら，考えていきたい。

・誰もが最後まで安心して自分らしく暮らし続けられる社会のために，今後も自分のできることをしていきたい。

・居場所の送迎を検討してほしい。

・使命感や，必死さ，熱意や自己満足よりも，お互いがどうすれば良いのか？と思う事が大事なのかと思う。

・まだまだ，「弱い人＝お世話される人」のイメージから抜け出せずにいる自分を認識することができた。

・認知症の家族の方々も含めて話し合える場がもっとあるといい。

・子ども達に認知症の勉強をしてもらいたいと思った。

・支え合う形をめざしたいと思う。

・認知症の人の働く場が増えると良いと思った。（できれば有償ボランティアのようなもの）

・ＢＰＳＤ※がひどくなった時にすぐに対応できるしくみがあるといい。

※ BPSD：behavioral and psychological symptoms of dementia

認知症の症状は，大きく分けて2種類があり，一つは「中核症状」，もう一つは，「行動・心理面の症状」で，「BPSD」＝周辺症状といいます。この周辺症状は，うつ，幻覚，妄想などがあります。

【民間企業】

・「知る」「支える」「集う」を今の取組で実現できるように工夫して取り組みたい。そのためにも，今日のような推進者同士の意見交換，作戦会議の場を。

・アプリをダウンロードしてもらうには，善意，熱意だけでなく，何かインセンティブもあっていいと思った。例えば，地域企業参加のポイントなどはどうでしょう。

・私の店でも地域の高齢の方が楽しく活躍できる場を，少しずつ作って行きたいと思っており，最後までイキイキと生活できるお手伝いをしていきたいという思いがより強くなった。

・たくさんのリソースがあることがわかり，安心するとともに，自分が何をできるか考えさせられた。

【医療】

・地域での認知症の人を支援することの大切さをよく理解できた。

・ご本人，ご家族の方々を「見守る」地域社会の仕組み，「専門家」に「つなげる」仕組みづくりに尽力したい。

・地域の中で密着した，かかりつけ薬局，かかりつけ薬剤師は地域住民，家族などと継続的な関係を築けているため，様子の変化，服薬状況の変化，認知症の発症にいち早く気づき，対応することができる。また，地域の中で病院，介護関連，行政等と連携を行っているため，早期対応につなげることができる。本人家族の治療意欲を向上させ，希望をもった生活を送ってもらえるよう，服薬治療のサポートとアドバイスを継続して行っていく。

・栄養士としてこれから認知症の方とどのようにかかわっていこうか悩んでいたが，皆さんと一緒にどうやっていこうかと前向きな気持ちになれた。

・みんなが認知症になる。ご本人の人を特別と意識せず，みんなが活躍できる社会を作ることが大事。

・このような取組や考え方を，もっと多くの方に知ってもらい，理解してもらいたいと思う。また，関心のない人たちへのアプローチをどうするか。

【福祉・介護】

・認知症ご本人の声を大切に。

・高齢者，認知症の方も社会資源として活躍できる地域。支えあいの社会，人と人をつなぐ専門職でありたい。

・もっと自分自身が，認知症を理解して役に立てるように勉強していきたい。

・専門職だからこそ，先入観でものをみてはいけないのだと改めて感じた。

・認知症ご本人への向き合い方を再認識できた。支えるではなく，共に生きることが大切だと感じた。

・市内にある素晴らしい活動を，地域の方が知ることが重要。その役割も担っていきたい。

・認知症の理解が深まることができるとよいと思う。

・認知症の理解をもとに，専門職と地域住民がつながりをもち，認知症の有無に関わらず，自分らしく生きていける地域づくりが必要だと思う。

【行政】

・もっとご本人の「声」を聴きたい。

・いつか自分が当事者になるという想像力をもって，「一緒に生きる」社会を作れるかという視点が大事だと思った。

・認知症を切り口のひとつに，藤沢型地域包括ケアシステムの推進をしていきたい。

ALLふじさわ合同ミーテイングの様子

4. 現在の取組

本市には，多様な主体による様々な取組が多くあります。ここでは，その主なものについてご紹介します。

(1) 各機関での取組

①藤沢市医師会

- ●認知症初期集中支援チームへの認知症サポート医の派遣
- ●「認知症受け入れ医療機関情報」
- ●「認知症であっても，よく生きるために」をテーマとした在宅医療・介護連携多職種研修会の開催

②藤沢市歯科医師会

- ●会員向け「認知症対応力向上研修」の実施
- ●認知症予防にもつながるオーラルフレイル※予防のための出張講座などの実施

※オーラルフレイル

健康と要介護の間には，筋力や心身の活力が低下する「フレイル」と呼ばれる段階があり，その手前で「オーラルフレイル」の症状が現れる。

オーラルフレイルとは，口の機能の低下（歯や歯肉，舌の動きの状態の悪化）のこと。

③藤沢市薬剤師会

- ●会員向け「認知症対応力向上研修」の実施
- ●認知症の薬に関する講演会などの開催
- ●効果的な服薬を支援するための相談や指導
- ●かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師による，かかりつけ医等との連携

(2) 相談・介護事業所等での取組

①いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）

- ●地域における認知症の理解を促すための認知症サポーター養成講座の開催
- ●地域での見守りにつなげるための商店や金融機関，配達業者などとの連携

②小規模多機能型居宅介護

- ●地域における認知症高齢者を含めた多世代交流の実施
- ●民間企業と協働した地域での見守り訓練の実施

(3) 民間企業での取組（本市と包括連携協定締結企業との取組を中心に記載）

①セブン＆アイグループ3社（株式会社イトーヨーカ堂，株式会社セブン-イレブン・ジャパン，株式会社ヨークマート）

●従業員向けの認知症サポーター養成講座の実施

●えのカフェ（市主催の認知症カフェ）への協力

●地域団体・民間企業等による認知症への取組を発表したシンポジウムへの参画

市内商業施設での「えのカフェ」

②メルシャン株式会社藤沢工場

●明治地区における「見守りチャレンジ（捜索訓練）」の共催
（社会福祉法人いきいき福祉会，パナソニック株式会社）

●「頭と体の健康づくりで，自らを見守り，地域を見守る」体験会の企画・開催

③株式会社グッドイーティング（日本マクドナルド株式会社フランチャイジー）

●従業員向けの認知症サポーター養成講座の実施

●えのカフェ（市主催の認知症カフェ）への協力

④かながわ信用金庫

●おれんじキャンペーンの一環として，「終活」セミナーの開催

(4) 認知症カフェ・家族会等での取組

①認知症カフェ

藤沢市内には，市が把握しているだけでも，10か所以上で認知症カフェが開催されています。認知症ご本人と共に作ったスイーツを提供しているカフェ，音楽療法を実践しているカフェなど，活動は様々です。

市内の認知症カフェ，家族会を一覧にしたのが，下記の「認知症カフェ＆交流会・家族会マップ」です。

認知症カフェ＆交流会・家族会マップ

本庁舎での認知症カフェ「えのカフェ」

②藤沢市主催の「えのカフェ」

市主催の認知症カフェ「えのカフェ」を平成29年度は3回，平成30年度は7回開催しました。

開催場所は，市役所本庁舎のほか，包括連携協定を結んでいる関連施設など，各地域で実施しています。また，交流会のほか，個別相談，認知症に関するパンフレットの配布などを行い，認知症の普及啓発に努めています。

③認知症関連団体意見交換会

平成29年度から，市内で活動している認知症カフェや家族会の方々と意見交換会等を実施しています。

トピックス　【藤沢市おれんじキャンペーン】

1994年（平成6年），「国際アルツハイマー病協会（ADI）」と「世界保健機関（WHO）」は，共同で，毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」，9月を「世界アルツハイマー月間」と定めました。本市でも，毎年9月に，認知症に関連する様々な取組を行う「おれんじキャンペーン」を実施しています。

シンポジウムの開催
「認知症になっても安心して
暮らせるまちふじさわ」

総合市民図書館
認知症関連図書の展示

江の島シーキャンドルをオレンジ色に
ライトアップ

(5) 地域での取組

【片瀬地区】

●片瀬地区ボランティアセンター運営委員会による，認知症サポーター養成講座を開催しました。

●「高齢者の通いの場」における「認知症予防」＆「終活セミナー」が開催されました。認知症予防の運動や，認知機能チェックの実施，行政書士による「終活」の講話がありました。

高齢者の通いの場での介護予防教室

認知機能チェックの様子

【鵠沼地区】

●鵠沼地区郷土づくり推進会議では，「脳活倶楽部（笑いヨガ＆交流会）」を公民館で定期的に開催しています。認知症ご本人，その家族，地域の方が一緒に笑いヨガで楽しいひと時を過ごし，交流会ではおしゃべりを楽しんだり，メンバーが楽器演奏を披露しています。また，別室で「若年性認知症家族の交流会」を実施しています。
平成30年度は，「認知症になっても大丈夫」と認知症をテーマに地域の医師や，ご本人を招いた講演会をシリーズで実施しました。

認知症ご本人の講演会

子ども向け認知症サポーター養成講座

【辻堂地区】

●辻堂団地自治会主催の認知症講座を，いきいきサポートセンター職員，認知症地域支援推進員が協力して実施しました。認知症予防体操のほか，認知症の人への対応について，ロールプレイを通して，住民の方々と一緒に考えました。

●夏休み中の子どもたちを対象に，地域の高齢者施設と市が共催で「子ども向け認知症サポーター養成講座」と認知症カフェ「えのカフェ」を，いきいきサポートセンター職員やコミュニティソーシャルワーカー，「おれんじサポーター※」の皆様のご協力を得て開催しました。

※おれんじサポーター

藤沢市が主催する認知症サポーター養成講座の上級者コースである「おれんじサポーター養成講座」修了者。こども向け認知症サポーター養成講座の寸劇や，認知症カフェ「えのカフェ」を手伝っていただいている。

子ども向け認知症サポーター養成講座

ファーストフード店での認知症カフェ
「えのカフェ」

【村岡地区】

●地域ささえあいセンター「きらり」では，利用者から「認知症への対応を知りたい」との要望があり，「認知症について知ろう」と題した講座を，地区福祉ボランティアセンターや市社会福祉協議会，いきいきサポートセンター，介護保険事業所の協力で実施しました。

●介護予防人材育成事業では，「公園から健幸づくりをはじめよう」と題し，「公園フィットネス」を，地区内の公園で実施いたしました。それぞれ計8回の講座で，講義，体力測定，実践（コグニサイズ※）を行いました。

※コグニサイズ

コグニサイズとは，国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算，しりとりなど）を組み合わせた，認知症予防を目的とした取組の総称する造語。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせてcognicise（コグニサイズ）という。

「公園フィットネス」
転倒予防を目的とした柔軟体操

「公園フィットネス」
公園でラダーを実施

【藤沢地区】

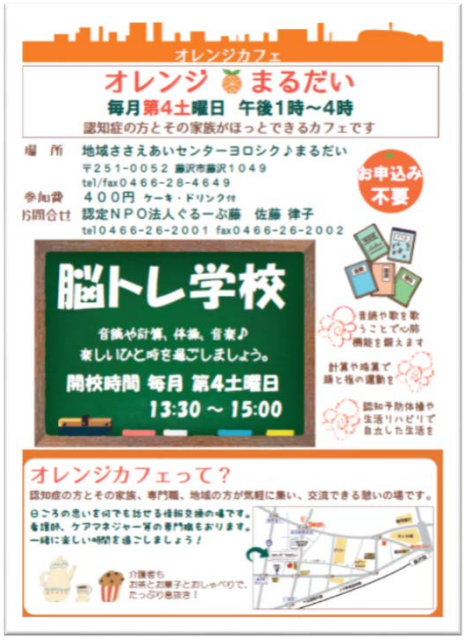
●地域ささえあいセンター「ヨロシクまるだい」では，認知症カフェが定期的に開催されています。認知症ご本人とその家族，専門職，地域の方々が気軽に集い，交流できる憩いの場となっています。

●藤沢地区内では，銀行，警備会社，通信会社，不動産会社，介護保険事業所，医療機関などの多くの事業所で認知症サポーター養成講座が開催されました。いきいきサポートセンター職員等が「キャラバンメイト※」となり，その後の連携・協力につながるよう工夫しています。

※キャラバンメイト

認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し，講師役を務めていただく方。

地域ささえあいセンターでの認知症カフェ



認知症カフェのチラシ

【明治地区】

●中学校文化祭で地域の認知症カフェによるブースが設けられました。認知症に関するパネル展示や，認知症サポーター養成講座のイメージキャラクターであるロバのマスコットづくりを通じ，認知症の普及啓発を行いました。

●地域の商業施設において，認知症カフェ「えのカフェ」を開催しました。いきいきサポートセンター，おれんじパートナーの協力で，交流会，個別相談，認知症関連のパンフレットの配布も併せて行いました。

●「明治見守りチャレンジ」と題し，明治地区の地域団体，企業，社会福祉法人が，認知症ご本人に扮した方への声掛けの体験や，捜索訓練を実施しています。

大型商業施設を活用した
「えのカフェ」

明治見守りチャレンジ

【善行地区】

●善行団地では，地域の社会福祉法人が主催する認知症カフェが定期的に開催されています。団地の中心に位置し，オープン当初から多くの地域住民の方に利用されています。

●善行地区社会福祉協議会が主催で，中学校での認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症についての講義の後，寸劇，グループワークを通じ，認知症ご本人への対応について学びました。

中学生向け認知症サポーター養成講座

善行団地での認知症カフェ

【湘南大庭地区】

●湘南大庭地区郷土づくり推進会議主催で，保健医療センターの医師による「認知症講演会」を開催しました。

●小地域ケア会議では，中学校への特別授業として，地域の方々による高齢者への対応に関する寸劇を行い，高齢化が進む湘南大庭地区をテーマに中学生と一緒に考えました。

小地域ケア会議主催の中学校での
特別授業

湘南大庭市民センターでの認知症講演会

【六会地区】

●地区ボランティアセンター主催で，認知症サポーター養成講座を開催しました。また，児童クラブでは，おれんじサポーター協力のもと，認知症ご本人への対応について，寸劇を交えながら養成講座を実施しました。

●高齢者の通いの場では，認知症予防として，「コグニサイズ」が定期的に実施されています。

児童クラブでの認知症サポーター養成講座

【湘南台地区】

●湘南台地区では毎年，「湘南台一日健康デー」を開催し，ラジオ体操のほか，認知症予防講演会や体力測定などを実施しています。

●総合市民図書館と共催で実践回想法講座を実施しました。
回想法とは，過去の懐かしい写真や音楽，家庭用品などを見たり，触ったりしながら，昔の経験や思い出を語り合うものです。認知機能の改善に期待できるとも言われています。

●藤沢市と包括連携協定を結んでいるイトーヨーカドー湘南台店では，入り口に近いオープンスペースで，認知症カフェ「えのカフェ」を開催し，個別相談，認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」の手作りコーナーのほか，来店者へ認知症に関するパンフレットを配布し，普及啓発にも努めました。

「湘南台一日健康デー」

「回想法」で役立つ道具

認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」

【遠藤地区】

●地域の医療機関による「認知症カフェ」が開催されました。
医師による認知症の治療，対応等に関する講演，リハビリ職による認知症予防の実技等が行われました。

●地域の縁側で，認知症についての理解を深めるとともに，脳活エクササイズを楽しく実践しました。

●地域の縁側の意見交換会において，認知症サポーター養成講座を行いました。

地域の縁側での脳活エクササイズ

地域の縁側スタッフ向けの講座

【長後地区】

●長後地区郷土づくり推進会議が主催する，長後地区時事問題講演会「人ごとじゃない！支えあい～認知症になっても安心して暮らせる長後！」が開催されました。

●地域の中学校では，PTA，自動車教習所，グループホーム，地域包括支援センターの協力による認知症サポーター養成講座を開催しました。

中学校での認知症サポーター養成講座

長後地区郷土づくり推進会議での
認知症講演会

【御所見地区】

●御所見CS会議・御所見いきいきサポートセンターが発行する「ご近所で近助たより」（全戸配布）で，認知症や認知症サポーターに関する普及啓発を行いました。

●地域の介護保険事業所（グループホーム）では，認知症カフェが定期的に開催されています。
グループホームの入所者は，日ごろから地域の方々と交流を持ち，入所者が一人で外出されている時に声をかけていただくなど，ゆるやかな見守りにつながっていると伺っています。

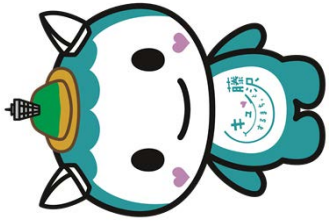
地域が主体で作成したチラシ

グループホームでの認知症カフェ

トピックス　【～藤沢型地域包括ケアシステムの推進～「地域見守り活動に関する協定」】

本市では，高齢者等の孤立や詐欺被害の防止をはじめ，認知症高齢者等の発見・見守りなど，「支えあい」や「助けあい」による安全・安心な地域づくりを目的に，市内各地域の団体の皆様と，2019年（平成31年）3月に，「地域見守り活動に関する協定」を締結しました。

～協定締結団体～
○藤沢市商店会連合会
○藤沢商工会議所
○神奈川県理容生活衛生同業組合藤沢支部
○神奈川県美容業生活衛生同業組合藤沢支部



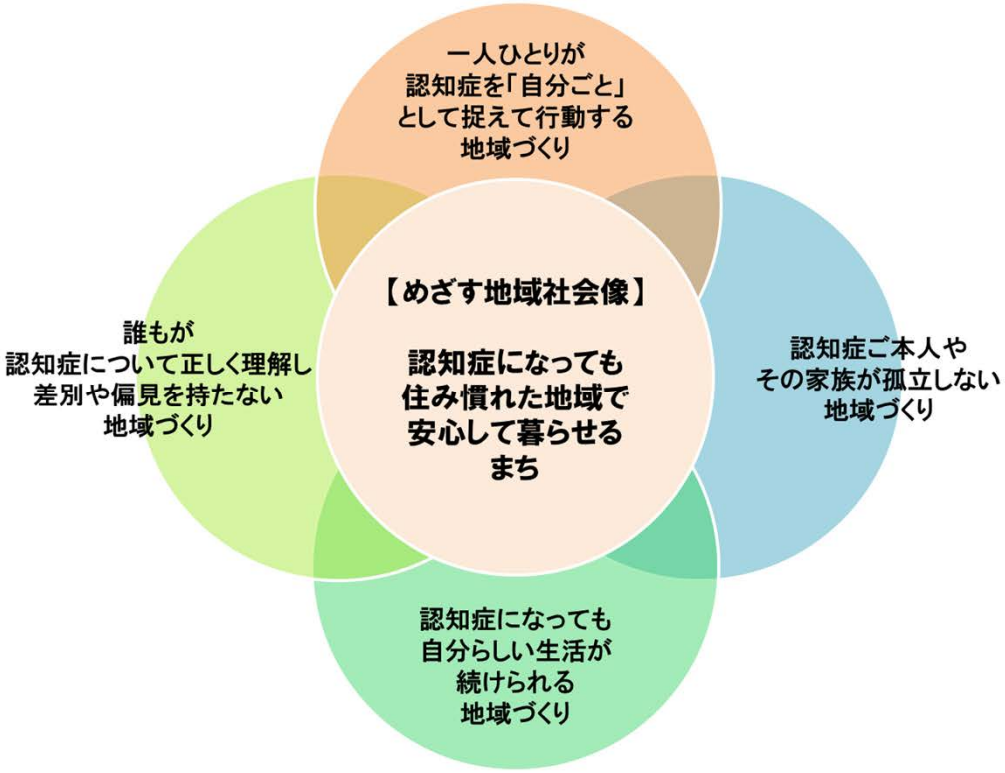
5. めざす地域社会像

認知症になっても 住み慣れた地域で
安心して暮らせるまち

【基本理念】
1. 一人ひとりが認知症を「自分ごと」として捉えて行動する地域づくり
2. 誰もが認知症について正しく理解し差別や偏見を持たない地域づくり
3. 認知症になっても自分らしい生活が続けられる地域づくり
4. 認知症ご本人やその家族が孤立しない地域づくり

自ら認知症予防に取り組むことは必要です。しかしながら，認知症は確実に予防できるものではありません。だからこそ，そこに暮らす人と地域全体が認知症を「自分ごと」として捉えて行動を起こすことが重要ではないでしょうか。

本市では，高齢者が，住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう，地域包括ケアシステムの深化・推進に向けた取組を進めています。その実現のためには，若年性認知症を含め認知症の正しい理解や，日常生活を継続できる環境など，本人の思いや希望に寄り添った支援が必要です。



6. 認知症ご本人やその家族を支えるうえで重要な視点

(1) 起点は「本人の声」，認知症になっても「自分らしく」

本市では，平成30年度に国の「認知症の人の意見に基づく認知症施策の改善に向けた方法論等に関する調査研究事業」にも参加しており，まずは，認知症ご本人の声を捉える機会として「認知症本人ミーティング」を開催しています。

ご本人の声を起点として，「みんな」で考え実践していくことが重要です。そのため，本人ミーティング以外にも，あらゆる場面や機会において認知症ご本人やその家族の声を伺っていきます。

(2) 支えあいの地域づくりの視点

認知症に関する課題は，市民一人ひとりの他，地域団体，医療・福祉関係機関，民間企業などの多様な主体である「みんな」が，それぞれの役割を担いながらも，「自分ごと」として，できることから行動に移すことが重要です。

また，このような視点や取組は，認知症にかかる取組を契機として「支えあいの地域づくり」となり，藤沢型地域包括ケアシステムの推進につながっていきます。

(3) 一体的な取組へつながる視点

認知症に関する取組については，これまで，地域住民をはじめとする多様な主体により，地域の実情に合わせながら先駆的に行われてきています。今後は，その様な取組をつなげ，大きな輪として認知症ご本人とその家族を支えるネットワークをつくるとともに，マルチパートナーシップの視点に立ち，多様な主体がめざす目標を共有しながら，一体となって「ＡＬＬふじさわ」で取り組んでいくことが求められます。

(4)「予防」の考え方：「フレイル予防」と「認知症予防」

生活習慣病を予防・改善することや，認知症予防にかかる運動に取り組むことなどは，より健康的な生活を続けるために必要です。

本市の認知症施策における認知症予防の考え方は，予防，重度化防止の視点のみではなく，認知症であっても，地域の中でより良く生きていくための人との交流，地域とのつながりを維持するための「フレイル※予防」を趣旨として進めていきます。

※フレイル

年をとって心身の活力（筋力，認知機能，社会とのつながりなど）が，低下した状態のこと。

トピックス

藤沢市は，「認知症の人の意見に基づく認知症施策の改善に向けた方法論等に関する調査研究事業」に参画しました。

この事業は，日本認知症本人ワーキンググループが厚生労働省の老人保健事業推進費等補助金で実施する研究事業です。

藤沢市の認知症担当者が，検討委員会の委員として参加するとともに，試行プロジェクトに参画し，本人の視点に基づく事業の点検の手法として「認知症本人ミーティング」を本市でも11月に開催し，その結果を「全国報告会」で，報告しました。

（事業計画書の抜粋）

【事業実施目的】

「認知症の人の意見や暮らしの実情をもとに施策・事業を点検する方法」の検討・調査を行い，自治体において有効かつ実効可能な方法論を明らかにすることを通じて，どの自治体においても認知症の人の視点にたって真に効果的な施策を着実に展開していくことの推進に寄与することが目的です。

【事業概要】

1. 検討委員会の設置
   認知症の本人，家族，医療，介護専門職，地域づくりに取り組む関係者，学識経験者，自治体職員からなる員会を設置。本人視点からの施策・事業点検，点検に基づく改善プロセスの在り方，方法等について検討を行う。
2. 本人の視点に基づく施策，事業の点検と改善のプロジェクトの試行
   実際に本人視点の施策・事業点検，改善プロセスに取り組む。
   施行地域10地区が本人ミーティングなどを実施し，認知症本人の意見を施策に取り入れる取組を実施する。
3. 全国報告会の開催
   上記の取組の報告会の実施。
4. 都道府県・市町村向けのガイドの作成　　など。

トピックス　【認知症の人の日常生活・社会生活における意思決定支援ガイドライン】

国では，認知症の人が，自らの意思に基づいた日常生活・社会生活を送れることをめざし，認知症の人を支える周囲において行われる意思決定支援の基本的な考え方（理念）や姿勢，方法，配慮すべき事項等を整理して示したガイドラインを作成しています。

認知症の人の日常生活・社会生活における
意思決定支援ガイドライン

厚生労働省
平成30年6月

～目次～

Ⅰ　はじめに
Ⅱ　基本的な考え方
Ⅲ　認知症の人の特性を踏まえた意思決定支援の基本原則
Ⅳ　意思決定支援のプロセス
Ⅴ　認知症への理解とガイドラインの普及と改訂
Ⅵ　事例に基づく意思決定支援のポイント

トピックス　【認知症サポーター】

認知症サポーター養成講座を受けた方を「認知症サポーター」と呼びます。

講座を通じて認知症の正しい知識などを学び，自分のできる範囲で認知症の人を応援するのが認知症サポーターです。友人や家族にその知識を伝える，認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努めることも，サポーターとして大切なことです。

サポーターには，認知症を支援する「目印」として，オレンジ色のブレスレット「オレンジリング」をお渡ししています。

平成30年度，本市の受講者数は，2,968人、
累計養成者数は，22,374人です。

7. 2023年度までの「ALLふじさわ」での目標

キーワード① 知る（し）

【目標】
★正しい知識や対応などを学ぶ場や機会の充実
★認知症ご本人の声に寄り添う場や機会の充実

人生100年時代を迎え，自分自身が，あるいは家族の誰かが認知症になる可能性は高く，一人ひとりが認知症を「自分ごと」として捉えることが大切です。また，認知症に対する不安や恐怖から相談や受診をためらい，対応が遅れることで，その後，日常生活への影響が大きくなる場合もあります。

また，はじめに体調の異変に気づくのはご本人であり，その不安への何らかの手立ても急がれます。

まずは，多様な主体の一人ひとりが，認知症サポーター養成講座や認知症ご本人の声に寄り添う機会などを通して，認知症について“知る”ことが必要です。

＜取組の方向性＞
（1）認知症に関して，「他人ごと」から「自分ごと」への意識の変換を進めます。
（2）認知症ご本人の声を聴き，それぞれの立場で何ができるか考えます。
（3）認知症ご本人が地域で暮らし続けるための「応援者」を増やします。

○認知症サポーター養成講座の充実
関心のない方々にも，認知症を正しく知っていただくことが必要であり，あらゆるネットワークを通じて，理解の輪を広げていきます。また，VR等を活用した研修会などにより，理解を深めていきます。

○本人ミーティングの継続開催
より多くの市民や活動団体，民間企業などの方々が参加できる機会を作っていきます。

成果指標項目	現状値（2018年度）	目標値（2023年度）
認知症サポーター養成数（年間）	2,968人	3,000人以上
認知症サポーター養成数（累計）	22,374人	40,000人以上
おれんじサポーター数（年間）	15人	30人以上
おれんじサポーター数（累計）	60人	250人以上

キーワード② 集（つど）う

【目標】
★認知症ご本人の活躍の場や機会の充実
★認知症について集い語れる場や機会の充実

長年親しんできた楽しみや趣味などを，いつまでも続けたいという思いがあっても，認知症になってしまうと，活躍の場や機会などが減り，仲間だった人たちや居場所からも離れ，孤立してしまう場合があります。しかし，認知症になっても，集える場があることや，可能な範囲で自分の役割を持っていられる機会があることは大切なことです。

そのため，認知症ご本人が楽しめる活動を続けることができ，活躍できる場や機会などの充実に向けた取組が必要です。さらには，認知症に関する悩みや不安などの共有や，情報交換などができる場や機会などに，認知症ご本人やその家族，さらには「応援者」を含めたあらゆる方々「みんな」が“集う”ことが重要です。

＜取組の方向性＞
（1）認知症ご本人が思いを発信できる場や機会を作ります。
（2）認知症であってもなくても，「みんな」で認知症等について語らう場や機会を作ります。
（3）家族などの介護者が孤立しないよう，思いを分かち合える場を作ります。

○認知症カフェの拡大及び充実
認知症カフェの開催を支援し，地域の認知症カフェや交流会・家族会がつながり，集う場を必要としている方々に情報が届くよう，情報発信に努めます。
また，認知症ご本人が活躍されている姿を，様々な分野の方々に啓発することにより，新たな活躍の場の創設を働きかけていきます。

成果指標項目	現状値（2018年度）	目標値（2023年度）
認知症カフェの数 （市が把握している箇所数）	15か所	35か所程度 （小学校区）
本人ミーティング年間開催数	2回	2回以上
ＡＬＬふじさわ合同ミーティング等	1回	1回以上

キーワード③ 支える（ささ）

【目標】
★地域における見守り体制の充実
★認知症ご本人の意向に沿った支援の充実

認知症になっても，住み慣れた地域で安心して暮らすためには，介護保険制度や市の事業などを進めるだけでなく，地域全体で，認知症ご本人やその家族の困りごとを早期に気づき支援につなげることや，ご本人の希望や思いを受け止め，その声に寄り添った支援を行うことが必要です。

そのため，地域における，さりげない見守りや支えあいに関する取組と，多様な主体がつながり，「ＡＬＬふじさわ」として，地域のつながり（ネットワーク）で“支える”取組が重要です。さらに，認知症ご本人の思いに寄り添い，意思決定を“支える”取組の充実が求められています。

＜取組の方向性＞
（1）地域における見守り体制の充実を図ります。
（2）認知症ご本人やその家族からのSOSや，地域の気づきから，適切な専門機関や相談支援につながるよう，ネットワークを強化します。
（3）認知症に関する取組を行っている主体間の連携，ネットワークを推進します。

○日常生活の様々な場面での見守りができるよう，公的資源に限らず，民間企業等を含むインフォーマルな主体との連携を強めます。

○多職種連携の強化とともに，権利擁護に関する考え方の普及啓発も含め，本人の意向に沿った支援ができるようにしていきます。

成果指標項目	現状値（2018年度）	目標値（2023年度）
地域見守り協定数	9協定	各事業所，団体等に認知症へのさらなる理解を進める。
認知症初期集中支援チーム※対応件数	年間16件	年間20件以上
ふじさわあんしんセンター成年後見制度一般相談件数（新規）	年間159件	年間200件以上
市民後見人養成研修延べ修了者数	延べ11人	延べ20人以上

※認知症初期集中支援チーム

認知症に関する診断・対応を含めた初期支援を目的とした認知症サポート医・医療職・福祉職で構成するチーム。

8.「ＡＬＬふじさわ」のそれぞれの役割

【地域住民】

年をとれば，多くの方は認知症になっていきます。しかしながら，多くの人は「認知症だけにはなりたくない」と言われます。
市民一人ひとりが認知症を正しく知り，みんなで認知症について考えていくことが期待されています。

【地域団体等】

認知症ご本人の声を聴いて，何かできることはないか，を考えていくことが期待されています。
もし，皆様方のメンバーのどなたかが認知症になっても，今までと変わらず，居場所となることが求められています。

ALLふじさわ合同ミーティング

【医療・介護・福祉関係機関】

認知症ご本人にとって安心でき，輝ける場所はどこでしょうか。認知症に対する不安や恐怖でいっぱいの時に接する専門職の存在は，そのような場へとつなげる水先案内人のようなものではないでしょうか。
そのためには「かかりつけ」専門職になることが期待されています。
また，日頃から多職種連携などを通し，様々な職種や機関などの役割や機能を知る機会に参加することも必要です。

【民間企業】

介護保険や公的サービスだけでは，認知症ご本人の日常生活を支えることは，難しいことも多くあります。

民間企業の工夫をこらした商品やシステムが，より多くの認知症ご本人の助けになるように，行政とマルチパートナーの連携を持ちながら，普及啓発に取り組むことが期待されています。

ウルトラ見守りチャレンジ当日の様子

ウルトラ見守りチャレンジのチラシ

【行政】

認知症ご本人の目線，声に寄り添った施策を進めます。

「認知症の人が住みやすいまちは，誰もが住みやすいまち」

職員一人ひとりが認知症を正しく理解し，認知症を含む支援が必要な方々の視点で考えられる，そんな市役所が求められています。

このような考えから，藤沢市役所は「認知症にやさしい市役所」をめざします。

9. 本プランの推進について

本プランにおける，めざす地域社会像「認知症になっても　住み慣れた地域で安心して　暮らせるまち」の実現に向けて，本人ミーティングや個別インタビューを継続して実施します。また，上記の機会をはじめとする，あらゆる場面を捉えて，認知症ご本人の声やご家族の声を受け止め，地域や民間企業をはじめとする，多様な主体と連携した取組につなげていきます。

そして，本プランが，市民一人ひとりができることから行動に移すきっかけとなり，「ＡＬＬふじさわ」として，多様な主体が一体感を持って取り組むことができるよう，普及・啓発を進め，様々なご意見等をいただきながら，柔軟に反映させていきます。

なお，全体の進行管理については，「いきいき長寿プランふじさわ2020」の認知症施策の推進と併せて，一体的に行います。

トピックス　【「認知症とともに生きる希望宣言」
～一般社団法人　日本認知症本人ワーキンググループ～】

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り，前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして，大切にしたい暮らしを続け，社会の一員として，楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が，出会い，つながり，生きる力をわき立たせ，元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら，味方になってくれる人たちを，身近なまちで見つけ，一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし，暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

10. 参考　～本市における認知症施策等について～

～平成30年度実施概要～

（１）認知症予防の推進

認知症予防のための事業の充実と普及啓発

①介護予防事業

②認知症予防事業

・介護予防事業（ロコモ予防チャレンジ講座，元気はつらつ健康講座）

・認知症予防教室（認知症予防講座，認知機能アップ教室）

・生活習慣病予防事業

・いきがい，居場所，多世代交流・地域交流などの社会活動の推進

（２）認知症支援体制の充実・強化

【認知症の早期発見・早期受診・診断・対応】

・認知症初期集中支援チーム（認知症サポート医）

・認知症簡易チェックの普及

・もの忘れ相談及び精神保健福祉相談

・かかりつけ医及び認知症受け入れ医療機関情報提供等

【認知症になっても安心して暮らせるまち」をめざした地域づくり】

①相談支援体制の整備

・認知症サポーター，おれんじサポーターの養成

・認知症地域支援推進員の配置

・認知症ケアパスの活用

・いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）での総合相談

・家族介護者教室や家族会を通した家族支援

・若年性認知症相談会

・介護職員，介護支援専門員（ケアマネジャー）等の認知症対応に関する研修会

・成年後見制度をはじめとした権利擁護の推進

②居場所づくり，地域の見守り

・認知症カフェ開催支援，認知症ご本人をさりげなく受け入れてもらえる場づくり

・商業施設や交通機関，民間企業等の協力

・藤沢市認知症等行方不明SOSネットワーク

③普及啓発

・子どもを含む若い世代への普及啓発

・認知症，若年性認知症に関する講演会

・ふじさわ安心ダイヤル24

一人ひとりからALLふじさわへ
認知症にやさしい“まちづくり”
～藤沢おれんじプラン～
発行：2019年（平成31年）4月

藤沢市　福祉健康部　地域包括ケアシステム推進室
〒251-8601　藤沢市朝日町1番地の1
0466-25-1111　0466-50-8412
https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/