

認知症カフェ事業の3つの育成研修

一般社団法人 久留米健康くらぶ
〒830-0023 福岡県久留米市中央町 35-1

助成事業の概要

認知症カフェ支援者育成研修

1. 目的：認知症カフェを平日毎日円滑に運営するために、登録をされた支援者の方々に認知症の正しい理解と認知症本人との接し方等を学ぶことにより、認知症本人や MCI 等予備群の方々の進行防止に寄与する。
2. 対象：一般市民・専門大学生・運動指導士等登録された支援者
3. 日時：ほっとカフェサポーター研修会及び交流会として、4月・5月・6月・7月・9月・11月・3月の年7回開催
4. 内容：一方的な研修会から気軽な交流会を主体に運営し、様々な意見交換の学びとなっている

認知症介護者の集合研修

1. 目的：認知症本人を介護している家族の介護負担軽減と接し方を学ぶことでの本人の進行防止に寄与
2. 対象：認知症カフェ利用者の認知症家族介護者
3. 日時：毎月1回（第2土曜日 14時～16時）で実施
4. 内容：①参加者一人ひとりに1カ月間の認知症家族の経過状況や変化及び介護者としての悩みや改善等をお聞きしながら課題を共有化し、指導員の支援の基に学びの場となっている。

認知症当事者の集合研修

1. 目的：認知症当事者同士の集いの場を提供し、

不安解消と同時に生きがいつくりにより認知症の改善を図る。

2. 対象：認知症初期・MCI（軽度）・最近の物忘れが心配な方
3. 日時：毎月1回（第3日曜日 14時～16時）で実施
4. 内容：①当事者同士の集いの場として、参加する当事者一人ひとりが本年の話し合いを通じて、思いを伝えお互いで共有化することにより不安やストレスの解消による進行防止を目指している。

事業の成果

全体として

○2019年度の新規会員42名の動機では、前年度に続き利用者の紹介が多かったが今年度は特に地域包括支援センターやケアマネージャーからの紹介が増え地域に根差した形が公の機関からも認めていただいたと感じている。

○家族介護者や市民・学生・利用者サポーターのスキルアップにより認知症を正しく理解し、接し方やコミュニケーション能力を養い、認知症当事者への進行防止に寄与しています。

認知症カフェ支援者育成研修

・運動指導士・一般市民サポーター・看護学科や福祉学科の学生等を対象に5年間実施してきて、認知症という病気を正しく理解し認知症本人への接し方や困っている家族への対応が重要であることが再認識できた。

- ・今年度は、利用者の中から元気でコミュニケーション能力のある方を利用者サポーターとしてお願いして、育成研修に参加していただいたが認知症や接し方の学びの場となり対応が円滑になってきた。

認知症介護者の集合研修

○別名“笑進の会（介護者の集い）”として、3年間毎月開催してきた。

- ・一番の目的は、介護者の負担軽減でありお互いの悩みや苦労を話し合う中で月 1 回の例会が楽しみとなり、認知症本人への接し方を学び、家族の穏やかな日々の生活に大きく寄与してきている。
- ・初めて参加された方は、1 人で孤軍奮闘の傾向にあるが、同じ仲間意識により連帯感と接し方の改善を通じて、様々なインフラ（行政・介護制度の利用等）を知り、介護の改善につながっている。
- ・要介護 2～要支援・軽度の方が多く、最初だからこそ早期発見・早期対応が重要で、老々夫婦や 1 人住まいの高齢者が、歳だからと周りが気付かずに進行している現状が多く見られ、そのための当認知予防カフェ（ほっとカフェ）の役割や責任を痛感している。

当事者の集合研修（2019 年度より開始・喜ばな集い）

- ・厚労省の認知症ご本人の声を聞くという呼びかけで、当ほっとカフェとして 1 年間取り組み意義があった。
- ・年間の実施を通じて 7 名の当事者同士の連帯感も生まれ、気軽な楽しい場所から自分たちでできることでの生きがいづくりにつながる流れができて来年度が楽しみである。

来年度に向けて

- ・認知症カフェを丸 5 年運営し、昨年度から認知症当事者の集いを行いながら、自宅に引き籠る方々の支援で、カフェのサポーターが自宅を訪問し認知症の進行防止につなげる“認とも”の必要性を感じ、来年度は、調査事業として取り組む予定です。

成果の広報・公表

- ・市民・学生・利用者サポーターの育成により、認知症の方が笑顔で楽しく過ごすことに貢献しており約 40 名の市民サポーターが、認知症の病気を正しく学び認知症ご本人の気持ちを理解し接し方を学ぶ事で、当認知症カフェ運営が毎日開催できて継続していく重要な仕組みの 1 つと考えます。
- ・特に月 1 回企画で、毎月認知症初期の介護家族や認知症当事者の集合研修は、介護施設でも対応が出来てなく、認知症カフェでの取り組みは必要不可欠であり全国的にも珍しく先駆的活動と思います。
- ・只、1ヶ所の認知症カフェで取り組むのではなく、市町村単位で行政と連携して実施する事が必要で全国的に展開の介護家族の会や当事者の集いとも連携していく事が大切だと考えています。

今後の展開

- ・平日毎日の運営で丸 5 年を経過し、2019 年 4 月に、医療法人と介護事業者との 3 者協議での「久留米認知症カフェを広める会」を発足させ、11 月には「認知症カフェ」の先駆者：武地一先生を久留米にお招きして、福岡県第 1 回認知症カフェ交流会を開催しました。そして 2020 年度以降では県内各地での認知症カフェのさらなる普及拡大を促進予定です。

- ・現在 27 団体と約 40 名の支援体制（専門家・市民ボラ・専門学生等）をさらに充実しながら、認知症本人や困っている家族そして予備群や心配な方々の進行防止・早期発見・予防を目指してまいります。
- ・2020 年度は、認知症当事者の集いをさらに発展させながら、当認知症カフェのサポーターが、認知症ご本人の自宅を訪問して、進行防止を図っていく“認とも”の活動を進めてまいります。