

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
 高知県地域福祉部障害保健支援課内
 高知県精神保健福祉協会
 電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
 FAX：088(823)9260
 E-mail：kochi-mhwa@mopera.net
 発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

第273号

第59回高知県精神保健福祉大会

認知症！ちからを合わせて、ちからを抜いて ～困った人は放っておけない！高知家の底力～

講演「つたえるつながるつくるーあなたの手で支えよう認知症ー」

講師：北海道砂川市立病院認知症疾患医療センター センター長 内海久美子

はじめに

認知症の人は2025年には日本全国で700万人以上にもなると言われています。認知症の人や障害のある人を地域ごとの自主性や主体性に基づいて全体でケアする地域包括ケアシステムの整備が求められています。この地域包括ケアシステムを構築するためのキーワードは、連携と情報共有そして互助です。すなわちさまざまな専門職種と当事者を含む住民が連携し情報共有と互助によって病や障害があっても住みよい自分たちの地域を作っていくことが地域包括ケアシステムにつながります。

また認知症の治療には特殊性があり、どの診療科に行っても同じ診断と治療を受けられるわけではありません。認知症は、精神科、神経内科、脳神経外科、老年科とさまざまな診療科が診ているのですが、得意な領域は異なっています。認知症を総合的に正確に診断するためには、各診療科の医師が協働すること、そして医師だけでなく多職種が一緒になって診断・治療に携わらなくてはなりません。また専門医だけでは増大する患者さんに到底対処できないので、かかりつけ医の先生に認知症医療の最



開会式 令和元年10月9日(水) 高知市文化プラザかるぽーと (大ホール)

前線に立っていただかねばなりません。

さらに認知症になることによって人は多くの生活障害を抱えてしまいます。医療で出来ることを超えて生活を支えなくてはなりません。介護職、福祉職、行政の連携も必要ですが、市民の協力もなければダメだということです。このネットワークを作り始めて16年目になり、当地域の試みを紹介したいと思います。

もの忘れ専門外来の開設

砂川市立病院は札幌と旭川の真ん中「中空知地

目次

第59回高知県精神保健福祉大会講演	1	NPO法人AKKこうち 令和元年度活動報告会	7
第59回高知県精神保健福祉大会シンポジウム	4	第23回文化交流会	8
講演「障害者に優しい住みよいまちにするために」	6	ご芳志への御礼	8
第4回高知県精神保健福祉バリアフリーフェスティバル	7		

域」という2次医療圏、面積は東京都とほぼ同じですが人口は約11万人という地域の中核病院です。全体の病床数は498床で、精神科は80床あります。平成16年から当院ではもの忘れ専門外来というものを開きました。精神科医、神経内科医、脳神経外科医の3科の医師が一人の患者さんを診て正確な診断を立てようとなりました。医師だけでなく臨床心理士、放射線技師も加わり、さらに地域連携のキーパーソンである精神保健福祉士が、その患者本人、家族、そのかかりつけ医やケアマネージャーとも情報を共有する体制をめざしました。

16年前砂川市立病院のもの忘れ専門外来から地元医師会の先生に協力をお願いした頃は、認知症の人を診たこともないし薬を出したこともない、と断られるような有様でした。認知症の症状の経過や画像診断を診療情報提供書でお伝えし、かかりつけ医の先生も自分の治療する身体疾患との関りで次第に認知症の人を理解していただけるようになり、現在は6医師会の55医療機関が登録してくださいました。診療報酬の面でも認知症疾患センターの専門医とかかりつけ医の連携が評価されるようになりました。認知症で当院に入院されたときも、患者さんが早く在宅に帰れるようケアマネージャーさんに連絡をとり3日以内に情報を提供していただくようにしています。退院前のケアカンファレンスにも来てもらい多職種間で在宅に戻す相談をします。

中空知・地域で認知症を支える会

認知症の根本的な治療薬はまだ道半ばです。本人も家族も認知症になることで生活障害を抱えている、この生活を誰が支えるのかを考えると、それは家族やケアスタッフであり、そして地域住民であると考え、病院にもの忘れ専門外来を開くと同時に任意団体「中空知・地域で認知症を支える会」を作りました。(後にNPO法人化) 医師・保健師・ケアマネ・ソーシャルワーカー・家族会など多職種の参加による認知症の普及啓発活動を担う。それも公務員が多いので、ボランティアとして個人の立場で参加し、土日昼

間の研修・講習会、平日夜の研修会の活動を始めました。

まず市民啓発のための講演会を年に1回開催。そしてWEB上に「認知症社会資源マップ」を作り認知症の人への偏見解消

を図り、市民に啓発することで早期発見し、ボランティアへの動機づけにもなります。家族教室では当事者が互いの経験を話し合い、家族に専門職が対処方法を伝える。家族と表裏一体に認知症の人を支える介護職についても講演会・研修会を年に3、4回開いています。施設に出向き訪問座談会や交流実習なども行いますが、介護職と一言で言っても、現場の職種別、担当する介護内容によって直面する課題や問題が全然違ってくるようになりました。

行政の地域包括支援センターも中空知の5市5町には各自自治体に1つずつしかなく、それぞれ3人ほどの職員しかいないところもあります。自分たちの立ち位置、やっていることがいいのか、年に1回意見交換の場をもっています。かかりつけ医の先生には認知症研修会を開いていますが、全員参加は難しく、熱心なかかりつけ医がひとりでも育てくれ連携がとれれば支えていける、と考えています。認知症多職種事例検討会を25年から2か月に1回定期的に開いており、ケアマネさんなどが提供する事例とミニレクチャーについて介護スタッフの満足度は高くなっています。

認知症支援ボランティア“ぼっけ”

介護者へのニーズ調査で、話し相手、受診や買い物の付き添い、独居老人の安否確認など介護保険ではサポートされない隙間の支援の必要性が浮かび上がりました。そこで平成21年に当法人が開催した認知症支援ボランティア養成講座をきっかけに、



平成22年4月に設立された有償ボランティア“ぼっけ”の活動が始まりました。1時間600円、ほとんどが受診の付き添い。本人一人では行けないし、働いている家族も仕事を休めず、一度利用するとほとんどがリピーターになります。ボランティアは60歳を超えた主婦の方が多く、サービス提供以外にも“ぼっけ”に本人や家族から電話で相談した話をするだけで助かるという声もあります。「よかった」と言われればボランティアも与えるだけでなく与えられるものもあり一生懸命活動してくれています。

砂川市「高齢者いきいき支え合い条例」「高齢者見守り事業」

進んで独居高齢者の安否確認についてはボランティアの域を脱していると考え、砂川市では平成25年に「高齢者いきいき支えあい条例」を制定してもらい「高齢者見守り事業」を始めました。地域包括支援センターと市町の職員が一軒一軒高齢者を訪問し、聞き取り調査をした内容を「町内会や民生委員さんにお知らせしていいですか?」とお伝えします。同意を得られたら町内会、民生委員に見守ってもらうというシステム。平成25年に独居の方が1,180名、2年間かけて全てまわり、認知症を疑われる人が4、5名でした。28年からは80歳以上の夫婦のみ世帯を回っています。

認知症を疑われる高齢者については「認知症初期集中支援チーム」が動いています。砂川市では私と看護師と作業療法士、地域包括支援センターの介護士4人が活動しています。この多職種チーム員会議には市町の介護福祉係も参加するので自治体が責任を担うことになります。チームへの相談者は家族の他に民生委員や近隣住民、町内会もあります。介入時にまだ認知症医療を受けていないケースが84%ありました。

その他に「支えあい連携手帳」というものを配布しております。A5判のバインダー式、ご本人の生活史、現在の状況など関係者同士で情報を共有できるよう8種類のシートで出来ています。渡しただけではゴミ箱行きになるので、手帳に必要な情報を

記載して看護師から説明してお渡しする。そして「困った時にはこちらにご連絡ください」と窓口を明確にしておくことが患者さんご家族の一番の安心につながると思います。

「砂川みまもりんく」と「中空知医療連携ネットワークぞら-ねつと」

平成27年から砂川市で行政機関の市役所、保健センター、基幹病院の砂川市立病院、地域の病院、クリニック、歯科医院、院外薬局、救急の消防、それ以外に介護在宅施設など介護関係が全部インターネットで繋がりました。ご本人の同意があれば、市立病院での検査、診断、治療の内容がどこからでも共有できるようになりました。在宅の訪問看護師やケアマネさんにもタブレットが貸し出されていて、在宅での様子をタイムラグなくかかりつけ医の先生とも共有できる。「みまもりんく」と言っています。最近では緩和ケアの過程で在宅の看取りということも多くなっています。

認知症になってもこの町で暮らせる

人生100年時代と言われるようになりました。80歳超えると誰が認知症になってもおかしくありません。全体の80～84歳まで2割、85～89歳までは4割、もう90歳になったらですね6、7割。そうするとならない方が珍しいわけです。だったらもう認知症になってもいいんだよ。認知症になってもこの町で暮らせるんだよ。ここにいて最後を迎えられて、この町で良かった。そういうような地域になればいいかなと願っております。

資料

NPO法人 中空知・地域で認知症を支える会

<https://www.nakasorachi.info/>

書籍

内海久美子 編「地域包括ケアってなあに? 地域見守る認知症 砂川モデルを全国へ」

<http://igakutokangosha.shop-pro.jp/?pid=99253971>

◎シンポジウム「高知家の底力」

「認知症予防教室を続けて」

医療法人詳星会聖ヶ丘病院

地域連携推進室主任 中野奈穂

聖ヶ丘病院は宿毛市に昭和40年に開設された214床の精神科病院です、平成25年頃院内で行っていた認知症教室を、宿毛市の協力によって「公開講座」、28年には「市民講座」と展開しました。また院長や作業療法士が宿毛市の認知症初期集中支援チームに参加し地域包括支援センターと連携するようになりました。院内には軽度認知障害に対応するMCI委員会を多職種で立ち上げました。状態が軽いうちに相談してほしい。早期受診の必要性を伝えたい、という思いがチームの基本でこれが中心となって認知症支援の普及啓発活動を組み立てていくことになりました。より一層地域とつながるため相談室と地域連携室が平成29年に合体して今私の所属する地域連携推進室になりました。

市民講座を引き継いで平成30年から2か月に1度の頻度で「認知症予防教室」を行うことにしました。当院がどんな雰囲気か、どんな職員がいるか、どんな思いで認知症の方に関わっているか知ってもらい、顔見知りになる機会になればと思っています。作業療法室で前半は多職種が講師になり分かりやすい言葉で話し、配布資料も大きく印刷し家で読み返せるように工夫しています。後半は理学療法士や介護支援専門員が脳トレや運動を兼ねたゲームを提供しています。毎回実施するアンケート結果から、参加者が病院ではなく身近な場所で顔見知りの人と話を聞きに来てもらえるよう、宿毛市の社会福祉協議会に相談し、平成30年4月から宿毛市の公民館や集会所の元気クラブに参加させてもらい出前予防教室をさせていただきました。

相談員と理学療法士が出向き、認知症の基本的な話と早めに相談して誰かとつながって欲しいという内容の講座と後半はやはり脳トレなどのゲームを行って楽しい時間を提供する工夫をします。元気クラブの魅力の一つである地域の支援者の方が作って下さる食事会に混ぜてもらったりもします。



さらに老人クラブや社協のふれあいの集い、民生委員児童委員のみなさんにも出前予防教室をお伝えしようとしているところです。教室を続けるなか、認知症になることを怖れるのではなく、健康で楽しく人と関わりながら支え合って生きることが認知症予防にもつながることを実践している方もたくさんいます。引きこもりがちの人を地域の人が誘い続けて、集まりに出てくるようになって元気になった例もあります。

私たちが出来ることは病院でそして地域のなかで一緒に考えてお互いを理解し助け合えるようなつながりを作っていくことだと思います。病院の中で待っているだけでは出会えなかった人たちに、今日も含めてですが出会うことが出来ました。これからも周りの人に助けていただきながら楽しんで教室を続けて行きたいと思います。

「なごみ食堂」

高知市旭地区民生委員・

なごみ食堂代表 片田ひろ美

平成27年4月からささやかな自主活動として、毎月1回第3金曜日地域の公民館で「なごみ食堂」を開いております。食堂といっても参加費は無料です。材料費は私たちが段ボールや古新聞、アルミ缶などを地域の皆さんに協力いただき町内会長さんに軽トラをおかりして廃品回収業者に持ち込み捻出しています。

きっかけは、酸素吸入をつけた赤ちゃんを連れて散歩中の女性との出会いです。声をかけるとその

赤ちゃんは、生まれて間もなくから手術を繰り返し、治療を受けているとのこと。友達もいない、相談相手もいなくてつらそうと感じたからです。活動内容はお昼ごはんを一緒に作って、一緒に食べる。一人じゃない、仲間だよを伝えればとの思いです。うつなどでひきこもりがちの方や体調不良で元気な方たちの中に入りにくい方、認知症が心配な方や寂しい思いをしている方も招待しています。

スタッフは民生委員二人ですが、趣旨を理解してくれた女性と病気のご主人高齢のお姑さんを抱える優しいお母さん、そんな二人をなごみに誘い手伝ってもらおうようにしました。前日の買い出しは、この4人でお買い物と併せてエネルギー注入の楽しいランチ会となっています。メニューの基本は、食事制限のある方にも安心して食べていただけるように野菜中心のヘルシーな献立を考えながらの買い出しです。

最初の女性は統合失調症であることを打ち明けてくれ、保健師さんに見守られ毎月通ってくれるうちに、次第に町内の催しにも親子で参加し地域の人も触れ合えるようになり、今では子どもが小学校1年になり本人も元の職場にパートで働くことになりました。100歳を迎えるお元気さんは公民館でのお祝いに市長さんに来てもらいました。独居で気位の高いAさんはなごみにお誘いしても来てくれません。ご自宅で「お庭カフェ」の出前をするとお手製の数年前の梅ジャムをごちそうしていただきました。乾燥して梅エキスの味になっていました。

子育てが心配な親子、夏休みに簡単クッキングの料理教室をし食事の大切さを伝えました。病気を患った奥さんから腎臓をもらって元気を取り戻したご主人も配膳係として来てくれ、去年は町内会の男性メンバーで男の手料理で私たちをごちそうしてくれました。人生初の感動の食事会でした。その他にもいろんな問題をもつ人たちにも関係機関のご協力をいただきながら、実家に帰ってホッとした気分になってほしい思いを込めてなごみ食堂をひらいています。

「中芸家の底力 いろいろあっていいんじゃない
～いろんなカタチの居場所づくり～」

中芸広域連合地域包括支援センター

センター長 廣末ゆか

中芸の人口は5町村あわせても1万1千人。高齢化率は43%、要支援要介護認定者は900人、そのうち300人弱が施設、600人が在宅においでます。私が就職した20年前すでに過疎化高齢化していたこの地域で、お仕着せでない地域住民主体の居場所づくりの必要性を感じていました。町中みんなが誰もが集いあえる家族のように生き生きとできる支えあえるみたいなどころ。そして皆地域の一員で役割がある。孤立させないところで、介護家族も子育ても生き生きできる。そんな空間、環境が必要だなど思いました。

そこで平成15年度に田野町の方で、なかよし交流館というのを立ち上げまして、世代間交流、日中支援、介護予防ということで、子どもからお年寄りまでが昼間皆で楽しく過ごす場、日中お手伝いが必要な方々と一緒におしゃべりをしたり、一緒に食事をしたり歌を歌ったり、身体を動かしたりする場。だれでも来てもいい居場所づくりの基本的な構想があって、障害がある人もない人も子どもも大人もみんなが来るみたいなどころを作りました。

なかよし交流館では、認知症の方の地域での居場所として、地域包括ケアセンターからNPO法人SlowAge（スローエイジ）に委託して、3年前より、月1回「ほ～むカフェ」も開いています。独居の認知症の方々が集い、若年性認知症の方も来てくれて



います。

ある地区でなかなかサービスに繋がらない認知症の人のために、社協職員が全戸訪問すると、畑作業へのニーズや花が好き人が多いことがわかりました。そこで畑を借りてひまわりを植え皆で楽しもうということになり、声をかけると、地域の人、民生委員や自治会長さんが「よっしゃっ」と手伝ってくれました。ひまわり効果ですね。地域の集える場がひとつふえると、地域の人の生きがいつくりにもなり、高齢者だけでなく地域全体の関心となつてつながっていきます。

よくある「あったかサロン」もそのロビーを特定の人のケアのために活用したり、空き家を使った子育て拠点の例もあります。地域の人たちの知恵はいっぱい宝を持っています。これをきちっと受け止めていく行政になりたいなと私たちは思っています。これこそ地域の力だと思えます。

「障がい者に優しい 住みよい町にするために」 講演会および家族SST実践

令和元年11月19日(火)ソール3F大会議室(高知市旭町)
講師:高森信子(SSTリーダー)

*SSTとは、「社会技能訓練」や「生活技能訓練」と呼ばれ、対人関係を中心とする社会生活技能の他、服薬自己管理・症状自己管理など疾病の自己管理機能、身辺自立(ADL)に関わる日常生活技能を高める方法として普及している訓練の方法。

主催:高知県精神障害者家族会連合会・高知はっさくの会・いの町まごころ会

2019年11月19日、SSTリーダーとして著名な高森信子先生の講演と参加者の困りごとにその場でSSTを実践してくれる会が男女参画センターソールで開催された。

現在86歳の高森先生は48歳時突発性難聴になり聴覚に不自由さがある。しかし残った機能で生きていこうと考え直し、それが今の活動のスタートとなった。講演では統合失調症を持つ星野てつろう

氏の絵とともに、障がいはその人のほんの一部でありすべてではないこと、人は認められることで尊厳を取り戻すことができる、障がいを持っていてもできることはあり共に暮らしていくことについて教えていただいた。



フィンランドで

始まったオープンダイアログ(開かれた対話)は、人を尊重し対等に話し合う、そしてその人の自己決定を大切にする。同じ位置で話し合う、その結果が治療になっており、対話し続けることの大切さとして紹介された。

当日資料には高森先生とともに「マンガでわかる!統合失調症 家族の対応編」(日本評論社)を作った中村ユキさんの絵があり、助言や指導より共感の言葉を伝えることがどれだけ安心したりほっとできるのか、自分の体験を含めて話があった。人が話をしようと思うのはその人を信頼してもよいと思うからで、それには自分の気持ちを分かってくれるのではないかと感じることから始まる。気持ちを分かるためには①関心表明(その人への関心を示すことであり、視線を合わせて身を乗り出すなどの行動で示す)②反復確認(聞いた話を繰り返す)③話が具体的になるための質問をする(なぜそうしたいと思うのか)④共感の言葉(同意ではなく)の4つを大切なポイントとして挙げていた。

人は話を聞くとき、何とかしないといけないと自分の考えをすぐに言いたくなるが、それは助言や指導であって共感ではない。午後は参加者とともに先生自らが前記のポイントを踏まえた対話をしてくださり、より理解を深めることができた。

(杉村多代)

第4回高知県精神保健福祉 バリアフリーフェスティバル

2019年9月25日(水)県民体育館にて令和元年度第4回 高知県精神保健福祉バリアフリーフェスティバルが開催されました。

12施設から参加があり、紅白に分かれ、新しい競技の「イナズマシュート」、「ゾロ目を狙え!」を加えた、6種目にて競いました。

各自が工夫をされた「紙飛行機飛ばし」での今年の記録は愛幸病院の選手の20.9メートルでした。

途中「〇×」クイズでのハプニングもありましたが、選手の皆さん、応援の皆さん、それぞれ楽しめたのではないのでしょうか？

結果は、紅組 375点、白組 380点となり、白組の優勝でした。

皆さん、お疲れさまでした。



「アディクション問題を 考え行動する会こうち」

NPO法人AKKこうち 令和元年度活動報告会

令和2年2月27日(木)

高知県立県民文化ホール 第11多目的室

法人設立以来7回目の活動報告会となりました。

1. 令和元年8月30日高知商工会館で開催された「依存症予防教室モデル授業 in高知」(文部科学省委託事業)の現地事務局を担当したこと。(高知精神保健272号で紹介)
2. 令和元年11月、ASK認定 依存症予防教育アドバイザー育成講座に会員一名を派遣し、無事に認定証を授与されたこと。(ASKはアルコールや依存性薬物をはじめとする様々な依存関連問題の予防に取り組むNPO法人)
3. 令和2年1月5日イオンモール高知南コートで、相談会「空と海とボクのココロ」を開催したこと。イベントとしてクイズを使ったアルコール問題の啓発とパッチテストを行った。
4. 令和元年11月本山町産業文化祭と、令和2年1月ソーレまつりのイベントに参加したこと。今後も積極的にイベントに参加し啓発に努める方針。
5. メディア利用に啓発 報告:副代表 島内理恵

プロのマンガ家に依頼し啓発映像の作成を行っていること。さらに厚生労働省の依存症啓発の企画委員に参加し、啓発マンガの単行本「だらしなく夫じゃなくて依存症でした」が令和2年3月2日に発売される。

<https://www.hanmoto.com/bd/isbn/9784788716834>

報告終了後、出席した医療関係者らと意見交換を行いました。(文責:谷晃)



「だらしなく夫じゃなくて依存症でした」

第23回 文化交流会

令和元年12月4日に第23回文化交流会が高知県立美術館ホールにて開催されました。

創作部門に5施設、のど自慢部門に6施設から11組の方が出場されました。

創作部門では、ギター演奏、ハンドベル演奏、合唱、踊り、パフォーマンスとたくさんの演目が発表されました。

のど自慢部門では、一人で歌われる方、バックダンサーとともに舞台上がる方、応援団と一緒に舞台上がる方と、それぞれが日ごろの練習の成果を披露してくださいました。

インフォメーションのポスターも各施設、趣向を凝らした素敵な作品が展示されていました。

結果	のど自慢部門
創作部門	チャンピオン:土佐病院の方
金賞:藤戸病院	特別賞:海辺の杜ホスピタルの方
銀賞:高知鏡川病院	グッドデザイン賞:愛幸病院の作品



次回も皆さんの出場・参加を楽しみにしています。

ご芳志への御礼

本年度の協会活動へのご寄付ありがとうございました。

- | | |
|--------------------|---------------|
| いずみの病院 | いとうクリニック |
| 上町病院 | 三宮心療クリニック |
| だいいちりハビリテーション病院 | 出原診療所 |
| 函南病院 | はりまや橋診療所 |
| 町田病院 | 井坂皮膚科 |
| 宇賀 茂敏 | 大杉中央病院 |
| 葛岡 哲男 | 佐賀診療所 |
| 田野病院 | 津田クリニック |
| 森木病院 | イカリ消毒(株) |
| (株)エムワイエス | オーシャンリース(株) |
| (有)金高堂書店 | (株)高知ガス |
| 高知ビル美装(有) | (株)高知タマモ食品 |
| (有)三和水産 | 三誠産業(株) |
| (株)シーメック | 四国医療サービス(株) |
| 四国管財(株) | 四国電話工業(株) |
| 四国メディカルトリートメントセンター | (株)末徳屋医療器店 |
| 関(株) | (株)太陽 |
| 土佐酸素(株) | (有)フジムラ |
| (株)アスティス | アルフレッサ篠原科学(株) |
| 大塚製薬(株)高知出張所 | 高知第一薬品 |
| 四国アルフレッサ(株) | 大日本住友製薬(株) |
| 武田薬品工業(株) | (株)ツムラ |
| 中澤氏家薬業(株) | 日本イーライリリー(株) |
| Meiji Seikaファルマ(株) | ヤンセンファーマ(株) |

(敬称略:順不同)



命のために、
できること
すべてを。

 大日本住友製薬
Innovation today, healthier tomorrows