



つながりの力

～孤立しない地域づくり～

1

つながりは地域課題と向き合う力

2

課題① 認知症本人と家族の社会的孤立

3

課題② 地域の声から生まれた取り組み

4

課題③ 高齢化が進むマンション

5

課題④ 頼れる人はいますか？

6

孤立しない地域づくり



1 つながりとは地域課題と向き合う力

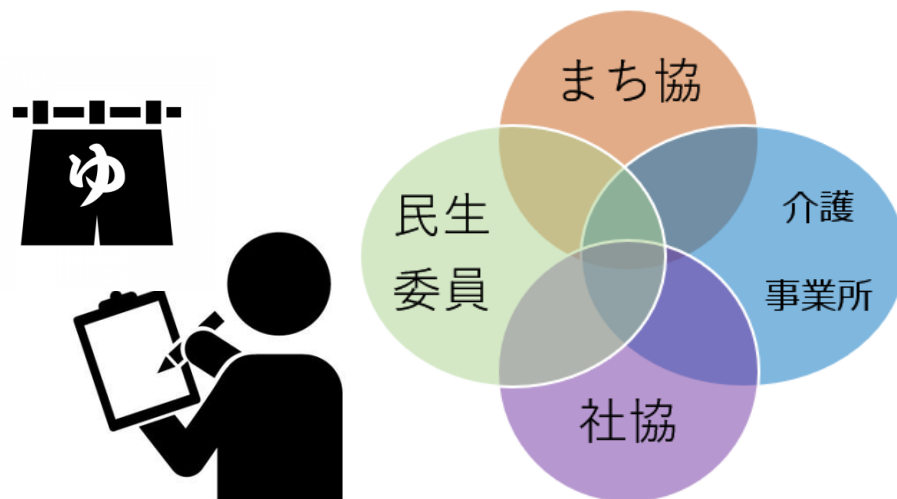
銭湯がなくなり入浴難民が生まれる!?

■ R5年夏 突然の閉店



■ 大きな地域課題になるかも

地域関係者に聴き取りを実施。介護事業所や社協には浴室の地域への開放を相談。生活支援コーディネーターを中心に地域ケア会議の開催を検討



しかし課題の本質は入浴ではなかった

交流の場であった銭湯

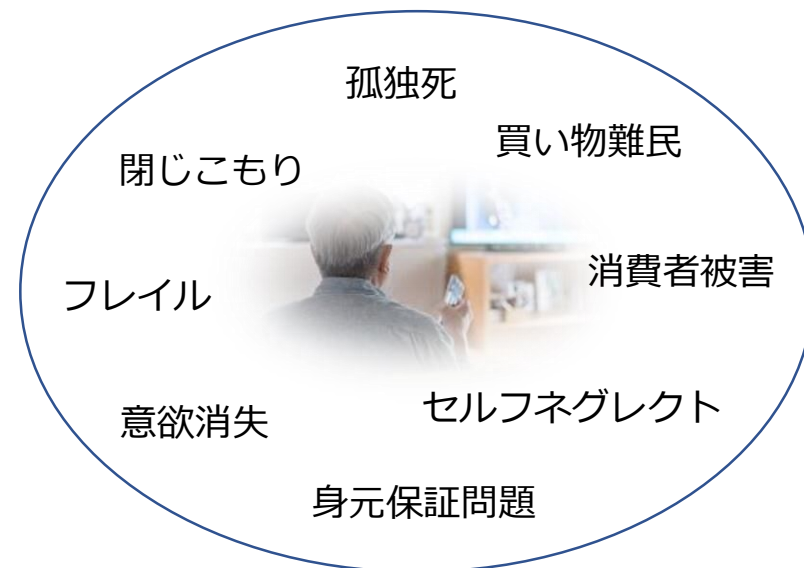
■ つながりの場の消失

地域への聴き取りでは、お風呂に困っている住民はごく少数。多くの方は交流を楽しみに銭湯へ通っていた



■ 孤立する暮らし

どの地域も銭湯だけではなく地域のお店も減り、自治会や老人会など活動も縮小している。人と地域との関係は希薄となり、そこに多くの課題が生まれる



孤立は多くの課題の要因となる

孤立する高齢者は増えてゆく

■ 成年後見制度市町村長申立て

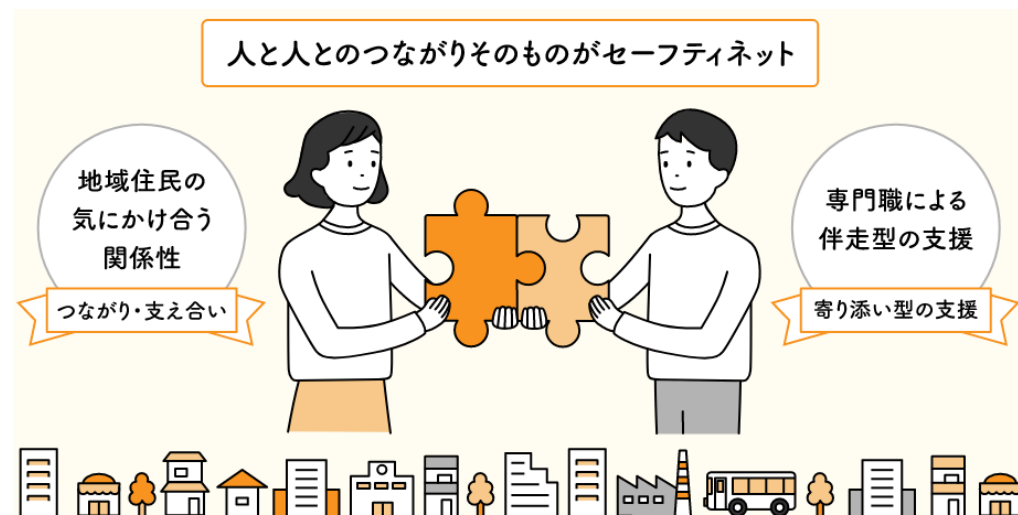
今年度、東部包括では認知症が進み、頼れる親族のいない高齢者の市町村長申立て支援を2件おこなった。他にも複数の候補者がいる状況



血縁や地縁のない高齢者は増えてゆく

■ 解決のキーワード

下の図は厚生労働省の地域共生社会のポータルサイトから引用



地域課題解決のキーワードはつながり

2

課題① 認知症本人と家族の社会的孤立

孤立する要因

■ 認知症の本人

認知症が進んでくると失敗することが増えて、対人関係に自信を失くし孤立してゆく



■ 認知症の家族

老々介護や単身世帯が増える中で他の家族や周囲の人に迷惑をかけたくないとの思いから抱え込む

介護が生活に及ぼす影響 (複数回答)

内容	割合
気が休まらない	52%
自分の時間が持てない	39%
外出できない	27%
家事に思うように手がまわらない	23%
留守を見てくれる人がいない	23%
介護を手助けしてくれる人がいない	21%
経済的負担が大きい	21%
認知症の人との関係がうまくいかない	17%
仕事に出られない	15%
親族との関係がうまくいかない	10%
家庭内がうまくいかない	10%
自分の持病が悪化した	10%
その他	10%
特にない	10%

「認知症の人と家族の思いをより深く知りたいあなたへ」より引用

認知症本人や家族が孤立しない取り組みが必要

地域で認知症本人や家族を支える取り組み

昨年度は認知症本人や家族を

地域で支えるための「学び」のステージを展開

認知症にやさしい地域をめざして

下図は昨年度の事業発表資料。東部全圏域で認知症サポーター養成講座&ステップアップ講座開催

3会場にて東部全地区の方を対象に開催

大成地区のみなさん！
お互いさまの地域をめざして
～認知症サポーター養成講座～

認知症は自分自身や家族、友人など誰もがかかる可能性がある病気です。
認知症になっても安心して暮らせるように、地域で活動するための実践者研修です。
研修終了後は、皆さんとチームを組んで認知症の方やご家族を支える活動に取り組んでいきたいと思っています。

SDGs

1日目:R4.7.16(土) 10:00~11:30
ステップアップ講座(認知症の理解と対応等)
2日目:R4.7.23(土) 10:00~12:00
ステップアップ講座(当事者や家族の声等)

場所 大成まちづくり拠点施設 2階大研修室
(大成地区)

対象者 大成地区在住で平日に参加可能な
自治会長・民生委員・健康推進員 住民の方
(18歳以上65歳未満の方を対象とします)

※ご参加は事前予約です。30名定員。
※桑名市東部地域包括支援センター TEL:24-8080
(お名前にお問合せください)

- ◇ 2日間コース
(1日目: 認知症講座 2日目: ステップアップ講座)
- ◇ 7月、8月、9月と各学区で連続開催
(7月大成地区 8月精義・修徳地区 9月立教・城東地区)
- ◇ 会場はまちづくり拠点施設を使用



活動意欲のある住民へ実践者研修

講座を修了した方で活動意欲のある23名を対象にオレンジサポーター実践者研修と実習を開催

ステップアップ講座を受講された皆さん！
オレンジサポーター実践者研修
～地域での活動をはじめよう！～

今回は認知症の方やご家族が地域で安心して暮らせるように、地域で活動するための実践者研修です。
研修終了後は、皆さんとチームを組んで認知症の方やご家族を支える活動に取り組んでいきたいと思っています。

SDGs

第1日目
3/11(土) 10:00~11:30
認知症の方とのコミュニケーション・ロールプレイ演習
(場所: 桑名市パブリックセンター 1階学習室)

第2日目(下記日程よりどちらか選択) 裏面に地図あり
3/18(土) 認知症グループホーム実習
(入所者との交流やお手伝い 場所: ケアパーク和月)
午前の部: 10:00~11:30 午後の部: 14:00~15:30どちらかを選択

3/25(土) オレンジカフェ実習(認知症の方やご家族との交流)
(場所: 五大茶屋)
14:00~15:30

申込先: 桑名市東部地域包括支援センター(Tel: 24-8080)



地域で認知症を支える土台づくりをおこなう

◆ 認知症本人、家族を支えるチームオレンジ

今年度は「学び」から「活動」のステージへ

チームオレンジはなみずきの結成

■ チームオレンジとは

認知症サポーターがチームを組み
同じ地域で暮らす認知症の方とその
家族の見守りや支援を行うことを目
的とした活動



昨年度、一緒に学んだ住民でチーム編成。
ウエルシア薬局のカフェスペースを拠点
に毎月集まり、認知症本人や家族も交え
て活動

■ チームオレンジはなみずき

名称はチームのメンバーが命名。
由来は桑名市の木。認知症が進
んでも読むことができるように、
ひらがな表記となる



認知症本人や家族の思いに寄り添うをコンセプトに活動

認知症本人、家族と歩む共生社会の小さな一歩

■ 思いを叶える。歩こう会の開催

散歩が趣味で市の歩こう会に入っていたAさん。しかし認知症が進み参加できなくなった。再びAさんが散歩を楽しめるようにメンバーで歩こう会を企画し開催



桑名の名所を散策。歴史に詳しいメンバーがガイドをつとめる

■ 認知症サポーター養成講座での活動

地域や小学校で認知症サポーター養成講座を開催し、はなみずきメンバーと共に地域共生を啓発



認知症の診断を受けているメンバーのBさんが当事者の思いを語る



認知症の家族を介護してきた経験を小学校で語るメンバーのCさん

12月にはクリスマス会を開催し盛り上がる



認知症介護者のつどい ～思いを分かち合おう～

■ 介護者家族のつながりづくり

ひとりじゃない。同じ介護者同士が語り合うことで、助け合い励ましあうつながりができるように認知症介護者のつどいを企画



認知症 介護者のつどい

「つい怒ってしまう・・・」「しんどい・・・」
同じ立場の人同士で集まり話をしてみませんか？

内容 お話「心が楽になる日々の介護」
講師：公益社団法人 認知症の人と家族の会 下野 和子氏
交流会 ～思いを分かち合おう～

日時 令和5年6月17日（土）

認知症の人と家族の会の協力を
得て3回シリーズで開催

■ 語り合い つながり 気持ちが楽になる

認知症介護者という同じ立場の人同士だから分かり合えることが多い



暮らしはそれぞれ違っても同じ立場にいるから分かり合える

認知症本人、家族が孤立しない地域へ

■ 認知症介護者のつどいの評価

アンケート結果より (延べ参加者数 28名)

- ・ とても良かった、良かったとの回答者 **約78%**
- ・ 配偶者を介護している方 **約75%**
- ・ 介護保険サービスの利用者 **約85%**
- ・ 介護者のつどい継続意向 **100%**

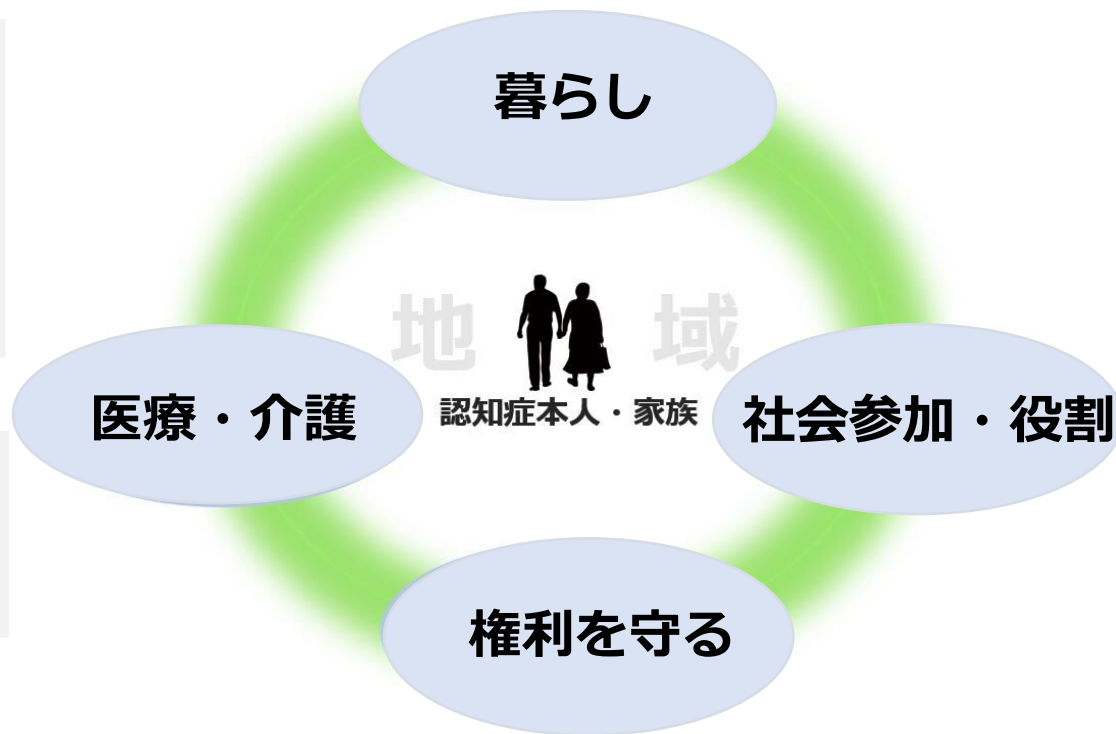
参加者の声

- ・ 介護者同士で交流を持てたのは有意義だった
- ・ 「怒り」皆さんも同じ体験をしていてホッとした
- ・ がんばられている姿を見て励みになった 等々

考察

- ・ 老老介護の介護者が多く、介護保険サービスのみでは家族の精神的サポートはカバーできない
- ・ 介護者同士がつながる場はとても重要！

■ 連携を深め包括的な支援へ



次年度は今までの活動を「発展」させるステージへ

3

課題② 地域の声から生まれた取り組み

旧桑名西医療センター周辺地域



景観の良い住宅街



買い物する店がない



勾配の多い道路



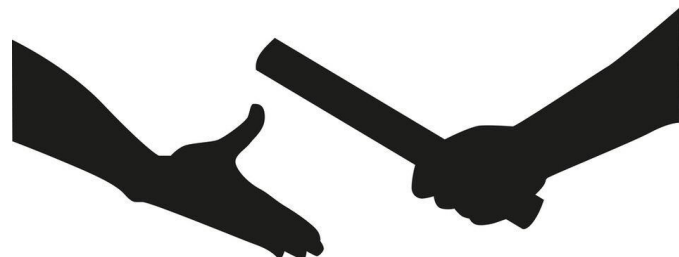
バスの本数が少ない

静かな住宅街だが生活に不便を感じる高齢者も多い

声のリレーが取り組みにつながる

■ はじまりはケアマネジャーの声

「集まって話ができる場が欲しい」という住民の声を包括に届けてくれたケアマネジャーの一言から取り組みがはじまる



■ 地域の社会資源とのマッチング

生活支援コーディネーター、声を発してくれた住民と共に、新しくできた薬局へ訪問し、待合室を地域交流の場に使用して欲しいと相談



にじいろカフェの誕生

薬局や民生委員も積極的に協力してくれて、待合室を使った通いの場が誕生。地域の住民が集い毎月交流を楽しんでいる



声がつながり地域課題の解決へ

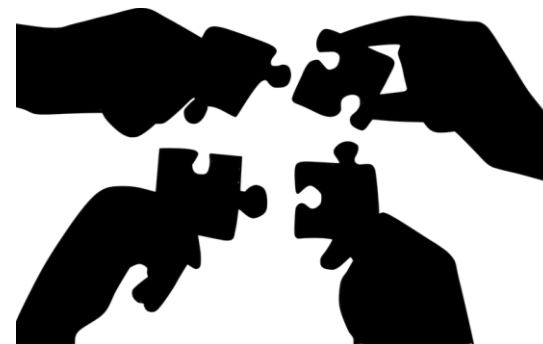
■ にじいろカフェ参加者の声

「バスの本数が減って便利が悪い」「近くに買い物に行ける場所がない」など参加者の多くは同じ課題を感じていた



■ みんなの力で課題に取り組む

東部だけでなく他圏域の生活支援コーディネーター、薬局、クリニック、住民や民生委員、自治会とも協力し課題の取り組み検討



移動販売スーパーの実証実験

クリニックと薬局の駐車場で移動販売スーパーに来てもらい実証実験を実施。大変好評であった



地域の声が地域課題解決の原動力

■ 移動販売スーパーの定期開催

大多数の住民が移動販売を続けて欲しいと希望され定期開催となる。販売日には毎回賑わっている



■ さらにオレンジカフェも誕生

昨年度、認知症ステップアップ講座を受講した住民を中心に同じ薬局でオレンジカフェも誕生する



人の集まりがコミュニティをつくり大きな力になる

他地区でも地域の声を大切にして課題に取り組む



課題③ 高齢化が進むマンション

マンションが多い精義・修徳地区

■ 築年数が経過してゆくマンション

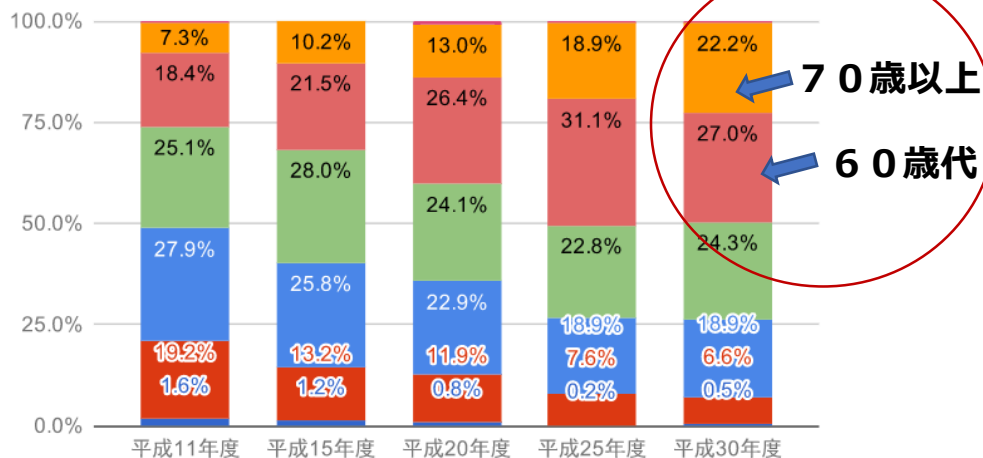
築30年以上経過した分譲マンションの一部

精義地区			修徳地区		
Eマンション	築35年	41戸	Sマンション	築42年	56戸
Gマンション	築34年	156戸	Pマンション	築41年	55戸
Fマンション	築34年	51戸	Hマンション	築36年	38戸



■ マンション住民の高齢化

世帯主の約半数が60歳以上で、70歳以上の比率が増加傾向



H30国土交通省マンション総合調査 世帯主の年齢の推移

■ 3つの課題

- 孤立** マンション住民同士や地域との交流が生まれにくく孤立しやすい
- 住環境** 築年数の古いマンションほど室内や共用部、敷地がバリアフリー化されていない
- 死角** 戸建てと違い中の様子がわかりにくく孤立死につながる危険もある

東部圏域では高齢化が進むマンションへの取り組みは重要 20

◆ 高齢化が進むマンションへの取り組み(1)

通いの場の創設（元気になる・つながる・支え合う）

■ ラビデンス桑名駅東(築30年)

「すこやか会」

保健医療課、健康推進員さんと共に通いの場「すこやか会」を立ち上げ。地域住民や近隣介護事業所の方も参加されて地域との交流も実現



■ スペリア桑名(築31年)

「オープンザドア」

3棟ありそれぞれの自治会長、管理組合の承認を得て、保健医療課と協働し立ち上げ。住民の方がマンションの扉を開けて出て来て欲しいとの思いから「オープンザドア」と参加者の住民が名付けられる



体操を通じて元気になり、集うことでつながり、関係が生まれる

見守り体制の構築と救急時の備え

■ エスポアⅡ(築35年)

「見守りネットワーク絆」の創設

エスポア住民の男性が音頭をとり立ち上がる。定期的に安否確認の電話をしたり、1階ロビーに椅子を設置し安否確認集会や交流がおこなわれるようになる



■ グランドメゾン(築34年)

「いざという時の救急講座」開催

マンションの通いの場「このゆびと～まれ」にて東部と消防署で連携し、いざというときの救急講座を開催。救急情報キットの作成会もおこなう



高齢期の暮らしでは見守り体制といざという時の備えが重要

◆高齢化が進むマンションへの取り組み(3)

昨年度事業「孤食から共食へ」を「修徳カフェ」として継承

■昨年度の取り組み概要

コロナ禍で一緒に食事をする機会が減った課題を背景に、マンションが多くつながりが薄い修徳地区において食事を共にする楽しさを実感できるよう企画し開催



■修徳カフェの開催

修徳まちづくり拠点施設を活用し、修徳地区社会福祉協議会、ボランティアの方、生活支援コーディネーターを中心に修徳カフェとして集いの場を毎月開催



次年度も地区社協を中心に開催を継続予定

マンションの強みを活かした取り組みへ

■ 評価（さまざまな声）

それぞれのマンションでの取り組みの効果を「つながり」「介護予防」「安心」の3つの視点で声の一部を記載

つながり

- ・体操に参加するようになって顔なじみが増えた
- ・マンションにいても知らない人ばかりだった
- ・会った時にあいさつするようになった 等々

介護予防

- ・体操するようになって体調がよくなった
- ・毎週来るのを楽しみにしている
- ・仕事がない日はぜひ参加したい 等々

安心

- ・このマンションに住んで本当に良かった
- ・緊急時の対応がよくわかった
- ・サ高住は知っているがここでずっと暮らしたい 等々

■ 展望（互助の仕組みづくりへ）

同じ屋根の下に住んでいるマンションの強みを活かして互助の関係づくりができるように、生活支援コーディネーターと連携して取り組んでいきます

ニーズの把握

マンションに住む高齢者の困りごとやニーズを把握

働きかけ

マンション自治会や管理組合とニーズを共有し解決のための取り組みを検討

仕組みづくり

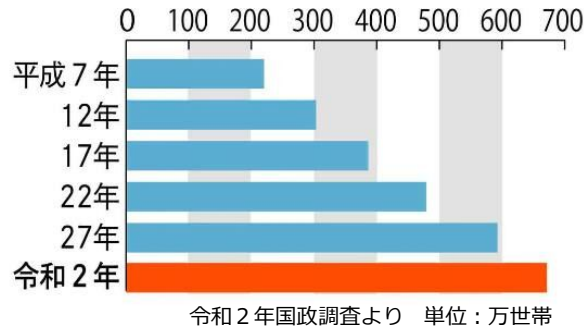
ボランティア養成講座や認知症サポーター養成講座、ニーズ調査など既存の資源を活用して、マンションでの互助の仕組みづくりへ

5 課題④ 頼れる人はいいますか？

孤立化する社会・地域

■ 増え続ける一人暮らし高齢者

40年間で7倍に増加。65歳以上の5人に1人は独居世帯



■ 孤立の恐れがある高齢者

(令和4年桑名市ニーズ調査より)

友人や知人と会うことが殆どないと回答した人

約20%

病気で寝込んででも世話をしてくれる人がいないと回答した人

約6.2%

■ 社会的孤立が健康に与える影響

社会的孤立を配偶者・子ども・親戚・友人・社会参加の5つの指標で評価。特に「友人との交流」「社会参加」がない人は死亡リスク、認知症、介護リスクとの関連性が高い

身体/認知的健康	社会的孤立					健康に良い < 0.00139 < 0.01 < 0.05 < 0.05 < 0.01 < 0.00139 健康に悪い
	配偶者	子ども	親戚	友人	社会参加	
死亡				■	■	関連の確からしさ (p値)
認知症				■	■	
要支援・要介護				■	■	
要介護 (II以上)				■	■	
残歯なし						
主観的健康観						
BMI						
IADL				■	■	
高血圧						
糖尿病						
脂質異常症						
心臓病						
脳卒中						
呼吸器疾患						

JAGES (日本老年学的評価研究) 2023.5プレスリリース記事より

孤立の恐れのある高齢者へのアプローチが必要

ニーズ調査を活用し孤立の恐れがある高齢者の把握

■ 訪問対象者の抽出

桑名市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査で以下に当てはまる方を抽出し訪問を実施

日常生活での不安、悩み、心配事がありますか



「頼れる人がいない」と回答した人

病気で数日寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人



「いない」と回答した人

心配事や愚痴を聞いてくれる人



「いない」と回答した人

■ 実態を把握しつつつながる・つなげる



実態を把握し、包括が高齢者の相談窓口であることを知ってもらう

救急医療情報キットの案内



(本人の状況に応じて)

- ・ 通いの場等の社会参加の勧奨
- ・ 民生委員など地域と連携し見守り
- ・ 介護申請など行い支援体制づくり

困難を抱えている方との出会い

■ 育児放棄の孫を世話する男性

70代 男性
要介護の妻の面倒を
看ている。さらに育
児放棄した娘に代
わって孫の面倒も看
ることになり困って
いた



■ 病気で働けなくなった男性

70代 男性
年金が少なく働いて
いたが、下肢の痛み
で歩行困難となり仕
事もできなくなり
困っていた。同居の
娘がいるが無関心



■ 認知症の妻の面倒を一人で看ている男性

70代 男性
認知症が進行して目が離せ
ない妻を片時も離れず面倒
を看ている。介護保険の認
定も受けておらず



関係機関との連携や介護申請など必要な支援につなげる

見えないSOSに気づくために

■ ニーズ調査の結果

79名の実態を把握
(R5.4~12の期間)



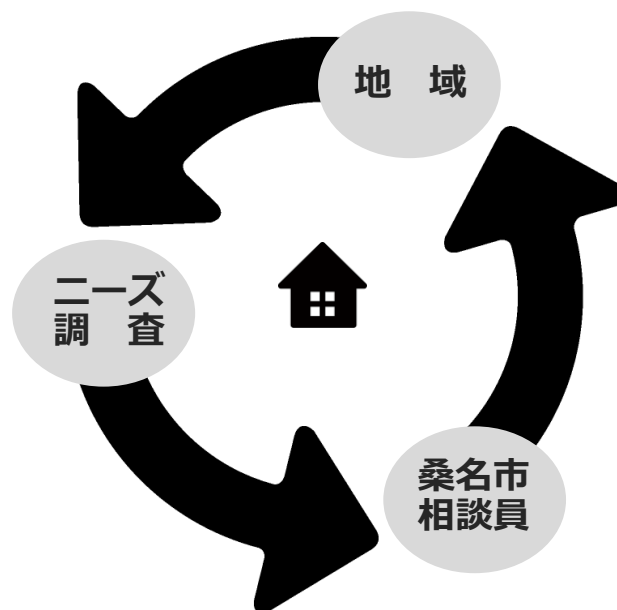
対応結果

- ・ 包括とつながる **76人**
- ・ 関係機関につなぐ **1人**
- ・ 支援につなぐ **2人**

■ 地域、桑名市相談員と連携した

早期発見の体制を推進

東部圏域約7千人の高齢者の中で、自らSOSを出せない方へ、課題が早期の段階でつながることができる体制を推進してゆく



桑名市相談員とは

正式名称は桑名市地域包括支援相談員。高齢者世帯を巡回訪問して、相談に応じ必要な助言等をおこない、住み慣れた地域で安心して生活することができることを目的に配置

包括とつながる・地域とつながる・必要な支援につながる活動を今後も推進

今年度も役割分担をおこないチームで事業を推進

5/31ケアマネ交流会
インフォーマルフェスタ



北野奈美

保健師
精義学区担当

7/13脳とカラダのいきいき
セミナーinバロー



伊藤加奈

介護支援専門員
城東学区担当

8/25特殊詐欺啓発
キャンペーン inバロー



永野行子

主任介護支援専門員
修徳学区担当

小崎淳史

桑名市相談員
生活支援コーディネーター
全学区担当

9/16ACP講座
in三の丸老人会憩の郷



岡本友香

社会福祉士
修徳・立教学区担当

11/24脳いきいき教室
in東野集会所



鈴木志保

介護支援専門員
立教学区担当

長野由美

保健師
大成・精義学区担当

桐山茂

主任介護支援専門員
全学区担当

11/28さんばち福祉相談会
in寺町商店街



6 孤立しない地域づくり

数字が物語る現実と気づきの視点

認知症で行方不明になった高齢者

1万8709件(捜索願い届け出件数)

2022年度警察庁

気づきの視点

- ・身なりの変化（汚れた服や季節に合わない服装でいる）
- ・同じ話を何度も話したり聞いたりする
- ・よく道に迷うようになる等

養護者による高齢者虐待

3万6378件（通報・相談件数）

令和3年度「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に基づく対応状況等に関する調査結果

- ・家の中から怒鳴り声がある
- ・表情が暗くおびえたりする
- ・体にあざや傷がある
- ・お金がないと訴える等

特殊詐欺による高齢者の被害

1万5065件（その内女性の被害は1万1517件）

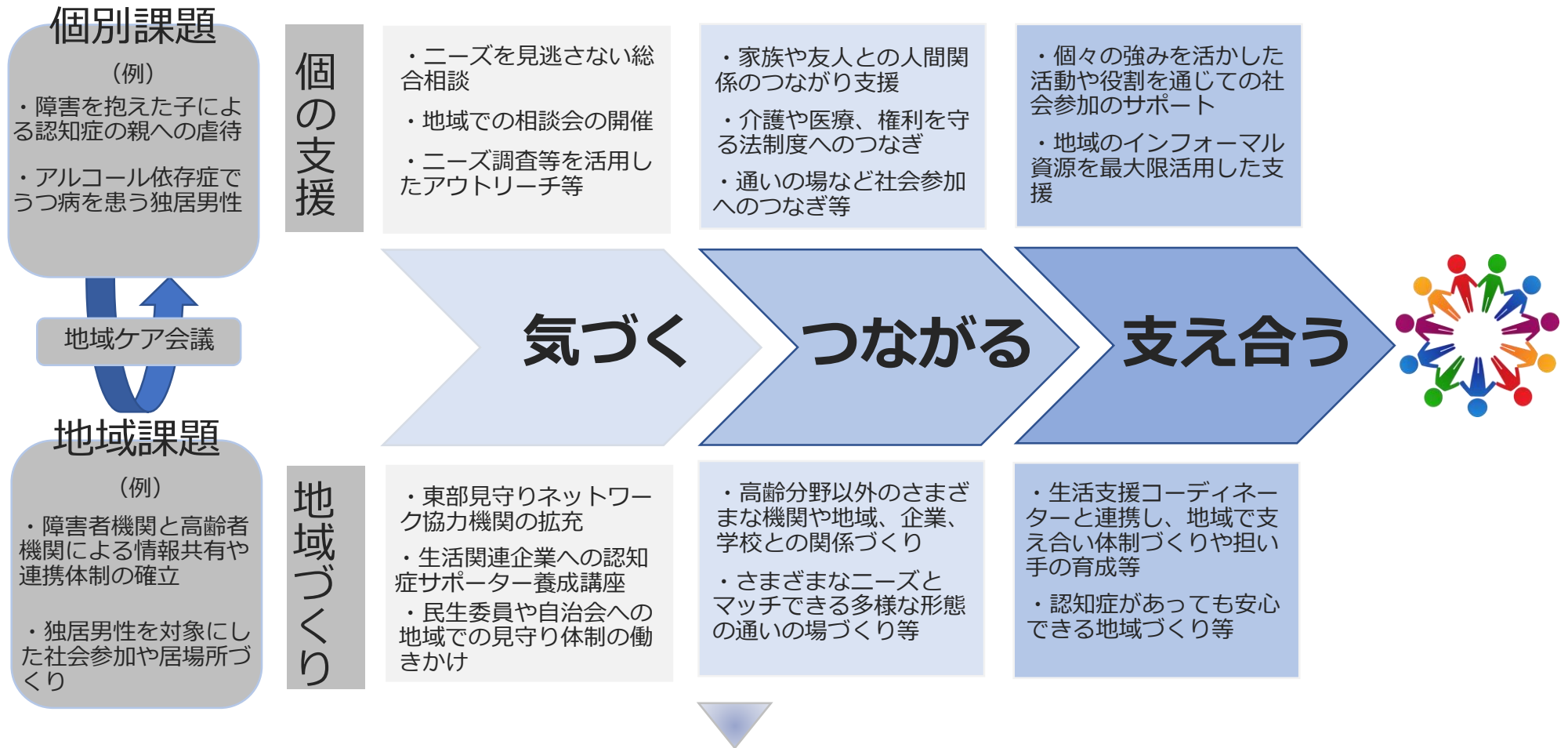
2022年度警察庁

- ・見慣れない人や車が入り出している
- ・自宅に商品の入った箱がたくさんある
- ・宅急便の車が頻繁に来る等

小さな気づきが孤立しない地域づくりの出発点

◆気づきからつながり、そして支え合いへ

気づきからつながる、支え合うが途切れない地域へ！ 個別支援と地域づくりが循環した取り組みへ！



つながりの輪をひろげながら共生社会の実現を目指す

ご清聴ありがとうございました

