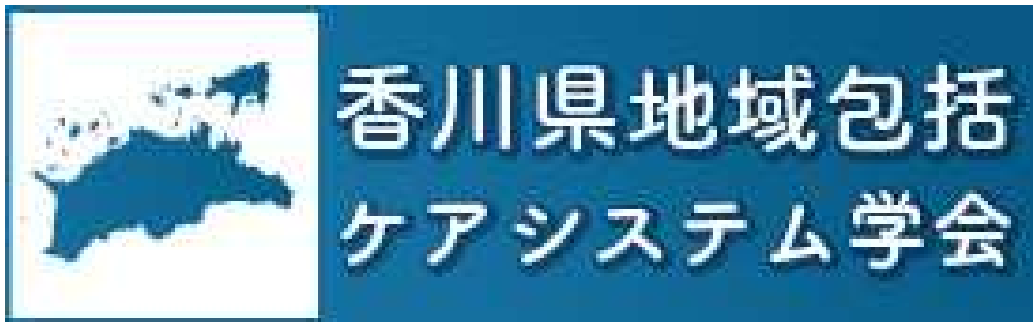


令和 5 年度

チームオレンジ設立支援事業 報告書



香川県地域包括ケアシステム学会

令和 6（2024）年 3 月

## はじめに

令和 5 年度、香川県地域包括ケアシステム学会が運営する「地域包括ケア部会」は香川県からの委託を受け、「チームオレンジ設立支援事業」を展開した。

チームオレンジとは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面を早期から支援する取り組みである。

厚生労働省はチームオレンジに三つの基本的条件を設定しており、①ステップアップ講座を修了したサポーターでチームが組まれていること②認知症の人でもチームの一員として参加していること③認知症の人と家族の困りごとを早期から継続して支援ができること、を挙げている。

認知症施策推進大綱では、2025(令和 7)年までに、全市町村で、認知症の本人・家族とチームオレンジの支援を繋ぐ仕組みを整備することを目標としている。認知症サポーターに関しては 90 分の講習を受けることで認定されることから、各種の事業所や団体単位で養成が進み、香川県全体では 123,953 人(令和 5 年 3 月)を数えているが、チームオレンジ設立に必要なステップアップ講座開催のハードルが高く、令和 2 年度の調査では、香川県内のチームオレンジは 3 チーム(28 人)が結成されているのみだった。これでも四国では徳島と並んで最多であり、このことは全国的にも大きな課題となっている。

そこで、ステップアップ講座で利用する香川県の特性を考慮した資料作りを行うとともに、各市町のチームオレンジ設立を支援する「チームオレンジ設立支援チーム」を結成することとした。

高松市医師会理事、中村光夫先生をリーダーに、24 名の多職種メンバーからなるワーキンググループを結成、8 種類の講義資料を制作し、県内 5 市 6 町でステップアップ講座デモ講演会を開催した。その後、それぞれの講演会の反響と反省を基に、資料及び講座のブラッシュアップを進めた。

今後、香川県内で多くのステップアップ講座が開催され、活発なチームオレンジの輪が香川県中に花開くことを期待している。

令和 6 年 3 月

香川県地域包括ケアシステム学会地域包括ケア部会 部会長  
高松市医師会 副会長  
吉澤 潔

# 目 次

・ はじめに-----	02
・ 事業実績報告書-----	04
・ 資料1 認知症サポーターステップアップ講座デモ講演報告書-----	08
・ 資料2 認知症サポーターステップアップ講座用スライド概要-----	38
・ 資料3 「チームオレンジ設立支援チーム」について-----	48
・ あとがき-----	51

# 令和5年度チームオレンジ設立支援事業 報告書

## 事業実績報告書

1 報告者名	香川県地域包括ケアシステム学会	
2 事業名	令和5年度チームオレンジ設立支援事業	
3 委託期間	令和5年5月22日～令和6年3月31日	
4 事業目的	チームオレンジは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の支援等を早期から行う取組みである。このチームオレンジ設立において、認知症サポーターステップアップ講座を受講することが望ましいとされている。市町等がそれを実施することを支援するため、本事業を香川県地域包括ケアシステム学会が香川県から委託を受け以下の事業を行った。	
5 事業内容	時期	内容
	令和5年5月～ 令和6年3月	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ステップアップ講座で利用できる研修資料の作成</li> <li>2. 市町向け説明会開催（モデル事業への参加・開催呼びかけ）</li> <li>3. 希望のあった5市6町でのモデル事業（デモ講演）の実施</li> <li>4. 3.を基に研修資料をブラッシュアップし完成版の作成</li> <li>5. チームオレンジ設立支援チーム結成</li> </ol>
6 事業成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ワーキンググループ（WG）開催</b>：WGを計6回開催した。ステップアップ講座の研修資料の作成方針として、疾患としての認知症の医学的な説明に加えて、認知症の人の気持ちの理解と接し方、認知症の予防を分かりやすく解説すること、香川県の特性を生かした内容とすることになった。</li> <li>● <b>認知症サポーターステップアップ講座用の研修資料作成</b>：8つのテーマについて、それぞれ30分間の講演となる研修資料をWG構成員で分担して作成した。①認知症の基礎知識、②認知症の人の気持ちを理解する、③栄養・歯と口、④難聴と認知症、⑤運動と認知症、⑥社会参加・対人交流・認知トレーニング、⑦成年後見制度・意思決定支援、⑧チームオレンジ活動事例。</li> <li>● <b>市町向け説明会</b>：市町の地域包括支援センターの担当者に事業内容を説明し、モデル事業への参加を呼びかけかけたところ、5市6町から参加の希望があった。</li> <li>● <b>デモ講演</b>：市町から希望があったテーマで、5市6町13か所でデモ講演を実施した。講師からの報告書、参加者および地域包括支援センタースタッフのアンケート結果を踏まえ、研修資料を一部修正し、決定稿とした。</li> <li>● <b>「チームオレンジ設立支援チーム」結成</b>：本事業WGメンバーによりチームオレンジ設立支援チームを結成した。相談窓口は、令和3～4年度県委託事業で開設した通いの場を支援する「多職種連携市町支援チーム」（ホームページ公開）、または学会事務局とした。</li> </ul> <p>*詳細は以下の資料を参照</p>	

1. チームオレンジ設立支援事業ワーキンググループ（WG）構成員名簿				
No	団体名	役職	氏名	備考
1	一社）高松市医師会	副会長	吉澤 潔	医療監修
2	一社）高松市医師会	理事	中村 光夫	WGリーダー
3	一社）香川県医師会	常任理事	大原 昌樹	医療監修
4	公社）香川県歯科医師会	部員	大西 信亮	医療監修
5	一社）香川県理学療法士会	副会長	藤井 保貴	
6	一社）香川県理学療法士会	香川県地域包括ケアシステム推進委員会 委員長	前田 匡史	
7	一社）香川県薬剤師会	理事	林 哉江	
8	一社）香川県歯科衛生士会		成行 稔子	
9	一社）香川県作業療法士会	理事	樋本 英司	
10	一社）香川県言語聴覚士会	会長	合田 佳史	
11	公社）香川県栄養士会	理事	岡野 幸代	
12	一社）香川県介護福祉士会	理事	井上 智恵	高松市社会福祉協議会
13	香川県精神保健福祉士協会		高橋 幸恵	
14	香川県社会福祉士会	運営委員	増田 玲子	綾歌地区医師会
15	香川県立保健医療大学	准教授	土岐 弘美	
16	さぬき男 介護友の会	会長	森 寛昭	
17	高松市地域包括支援センター	主幹	坂上 育子	
18	宇多津町地域包括支援センター	課長補佐	松本 恵美子	
19	香川県健康福祉部長寿社会対策課	課長補佐	宮本 正也	オブザーバー
20	香川県健康福祉部長寿社会対策課	主任	出口 明裕	オブザーバー
21	香川県健康福祉部長寿社会対策課	主任	秋山 いづみ	オブザーバー
22	一社）香川県医師会	局長	横井 一洋	学会事務局
23	一社）香川県医師会	次長	頼富 真奈美	学会事務局
24	一社）香川県医師会	局員	岩部 圭	学会事務局

\*オブザーバーを除く本メンバーが、5.「チームオレンジ設立支援チーム」となります。

## 2. 認知症サポーターステップアップ講座に用いるスライド等資料の作成

「認知症サポーターステップアップ講座」は、すでに認知症サポーター講座を受講し、これから認知症当事者や介護家族を支援しようとする人を対象にしている。そこで、疾患としての認知症の医学的な説明は必要事項にとどめ、認知症の人の気持ちの理解、認知症の人の気持ちに寄り添った対応の説明に重点を置くこととした。前かがわ認知症希望大使の渡邊康平氏のインタビュー動画を通じて、初期段階の当事者の不安と苦しみ、当事者が望む支援を理解した上で、対応のポイントを学ぶ構成とした。また、活用できる社会資源として、公的な相談窓口に加えて、家族会や若年性認知症コーディネーターを紹介した。認知症の人や介護家族を支援することが、支援者にとっても認知症の予防につながるとの観点から、認知症予防について、わかりやすく解説することとした。

具体的には、8つのテーマについて、それぞれ30分間程度の講演になるようにWG構成員が分担して、パワーポイントを用いた研修資料を作成した。市町のニーズに合わせて、テーマを選択できる構成とした。8つのテーマと担当者は以下の通りである。

- ① 認知症の基礎知識（担当者：中村、林）
- ② 認知症の人の気持ちを理解する（土岐、高橋、森）
- ③ 栄養・歯と口（大西、岡野、成行）
- ④ 難聴と認知症（合田）
- ⑤ 運動と認知症（前田）
- ⑥ 社会参加・対人交流・認知トレーニング（合田、樋本）
- ⑦ 成年後見制度・意思決定支援（井上）
- ⑧ チームオレンジ活動事例（松本、増田）

## 3. 5市6町へのデモ講座の実施（資料1）と講座用スライドのブラッシュアップ

令和5（2023）年8月16日、市町向け説明会をオンライン形式で実施した。市町の地域包括支援センター担当者に事業内容を説明し、モデル事業への参加を呼びかけた。その結果、5市6町から参加希望が得られた。市町が希望したテーマで、5市6町、13か所でデモ講演を実施した。講演を担当した講師に報告書の作成を依頼するとともに、デモ講演受講者および市町の地域包括支援センター担当者にアンケートを施行した。

13か所でのデモ講演の受講者の総数は316名で、70歳以上が59%、女性が77%を占めていた。デモ講演を担当した講師の報告では、ほとんどの受講者は熱心に聴講され、講演後多くの質問を受けたとのことであった。一部のデモ講演では、講演終了後、受講者によるグループワークが行われた。受講者同士で認知症に関する地域の現状・課題が話し合われた。

受講者へのアンケート結果をみると、「研修内容は理解できたか」との問いに、62%が「よく理解できた」、36%が「まあまあ理解できた」と回答した。また「デモ講演の内容で、実践してみようと思う内容はあったか」との問いに、66%が「たくさんあった」、32%が「少しあった」と回答した。自由回答欄の記載では、デモ講演を聞いて「認知症の理解ができた」、「認知症の人の気持ちがわかった」、「認知症の人への対応の仕方がわかった」など肯定的な感想が得られた。また、高齢者の集いの場（いきいきサロン、認知症カフェ、家族会など）の運営に関わっている参加者からは、「コグニサイズを実際にやってみて、ためになった」、「コグニサイズ、脳トレをさっそく集いの場で取り入れたい」、「介護予防アプリを使ってみたい」などの感想が得られた。

デモ講演を実施した市町の地域包括支援センター担当者へのアンケート結果では、デモ講演が効果的で、来年度から資料を利用したいとの評価が得られた。具体的には、「当事者本人のインタビュー動画に、受講者が興味を持って聞いてくれた」、「認知症の人への対応が具体的だった」、「脳トレやコグニサイズなど実際に体験することができ、楽しく学ぶことがで

きた」などの評価を得た。チームオレンジの先行事例の紹介については、「チームオレンジ立ち上げを担当した人の気持ちが聞けて良かった」との感想が得られた。

デモ講演で講師をした本WGメンバーからの改善すべき問題点は以下の通りである。「30分間の講演時間に対して、情報量が多すぎた」「講演時間が延びてしまい、予定していたグループワークを中止せざるを得なかった」「タイムスケジュールの確認が必要だった」「学会事務局、市町担当者、講師の三者間での事前の情報共有が不十分だった」「スライドを用いた説明から動画に切り替えることができず、操作が大変だった」などの指摘があった。これらの課題についてWGメンバーで共有するとともに、講座用スライドを一部修正し決定稿とした。

#### 4. 認知症サポーターステップアップ講座用スライドおよび解説編の作成（資料2）

認知症サポーターステップアップ講座で使用できるスライド（① 認知症の基礎知識、② 認知症の人の気持ちを理解する、③ 栄養・歯と口、④ 難聴と認知症、⑤ 運動と認知症、⑥ 社会参加・対人交流・認知トレーニング、⑦ 成年後見制度・意思決定支援、⑧ チームオレンジ活動事例）8編を作成し、市町に本報告書とともにCDにて配布した。

<本スライドの特徴>

- ・各編が30分単位で講演できる内容としており、それぞれを組み合わせで使用できる
- ・講演内容・ポイントがスライド内挿入されている
- ・各編の内容の概要がわかるように、各編毎に作成担当者、講座内容の概説をまとめた資料を作成し、本報告書に掲載した

<スライド使用の注意点>

- ・本スライドは、市町において自由に使用が可能である
- ・健康教室、介護予防教室等、他の分野への使用も可能である
- ・スライドを組み合わせたり、一部スライドのみを使用することも可とする
- ・印刷し資料として配布することもできる
- ・スライドの内容自体を改変することは一切できない
- ・使用方法や内容についての質問がある場合は、学会事務局に事前に問い合わせること

#### 5. 「チームオレンジ設立支援チーム」結成（資料3）

本事業WGメンバーにより、「チームオレンジ設立支援チーム」を結成した。相談窓口は、令和3～4年度県から本学会委託事業で開設している「通いの場を支援する多職種連携市町支援チーム」（資料3）、または学会事務局とした。本支援チームは、香川県地域包括ケアシステム学会ホームページー地域包括ケア推進事業ー多職種連携市町支援チームの派遣申込について、のページ内に連絡先とともに掲載されており、随時更新されている。「通いの場を支援する多職種連携市町支援チーム」に相談があれば、「チームオレンジ設立支援チーム」および学会事務局につながる仕組みとなっている。

ステップアップ講座を各市町が開催する際に、どのような内容の講座にするか、スライドの構成をどうするか、などの相談に対応することができる。また、外部講師を依頼する要望があれば、講師調整にも対応する。

## 資料1 認知症サポーターステップアップ講座デモ講演報告書

- I 高松市（太田南）
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
- II 高松市（牟礼町）
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
- III 観音寺市
  - 2. 認知症の人の気持ちを理解する 5. 運動と認知症
- IV 三豊市
  - 6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング 8. 活動事例
- V 宇多津町
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
  - 3. 栄養・歯と口
- VI 土庄町（湊崎）
  - 2. 認知症の人の気持ちを理解する 4. 難聴と認知症
  - 6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング
- VII 琴平町
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
  - 7. 成年後見制度・意思決定支援
- VIII 坂出市
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
- IX まんのう町
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
  - 4. 難聴と認知症
- X 綾川町
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
  - 6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング
- XI さぬき市
  - 4. 難聴と認知症 5. 運動と認知症
- XII 土庄町（豊島）
  - 2. 認知症の人の気持ちを理解する
- XIII 多度津町
  - 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する
  - 6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング

\* 開催順

\* 1～8. の数字は、講演したスライド番号（資料2参照）



# ステップアップ講座デモ講演報告書

## I 高松市（太田南）

開催依頼団体： 高松市地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和5年10月10日（火曜日）13:30～15:00  
会場： 太田南コミュニティセンター（香川県高松市太田上町1045-2）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
派遣講師名： 高松市医師会 中村光夫（医師）  
参加者数： 25名（男性2名 女性22名 未回答1名）

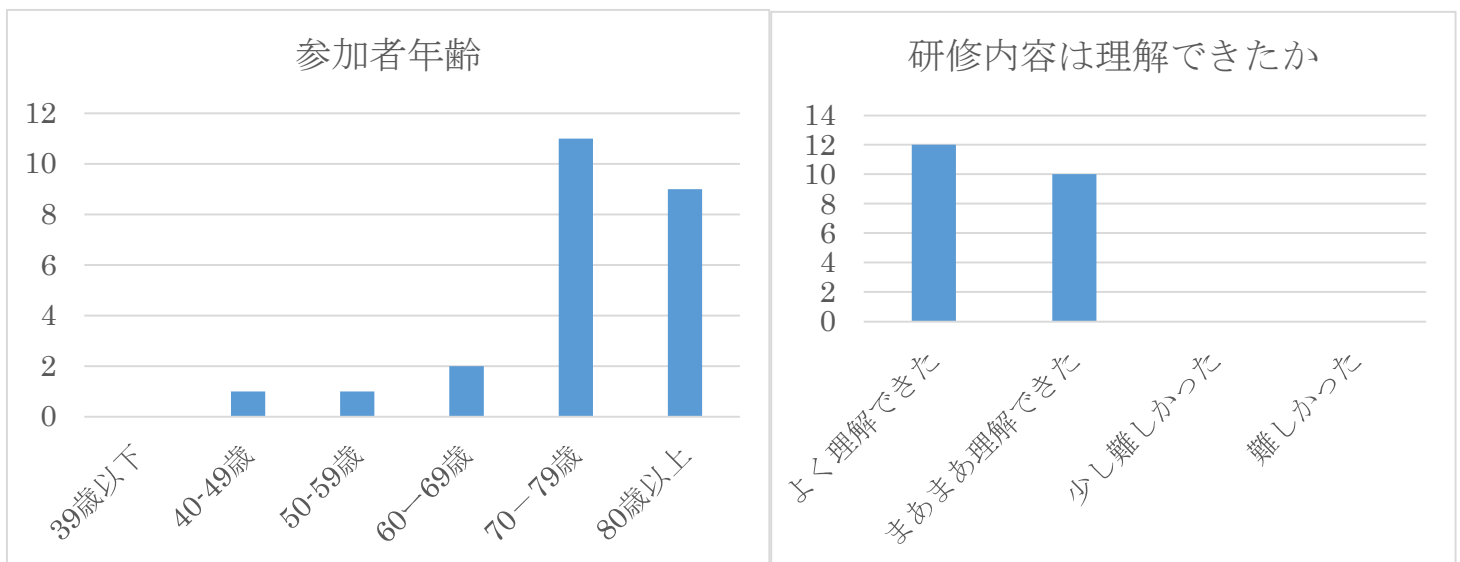


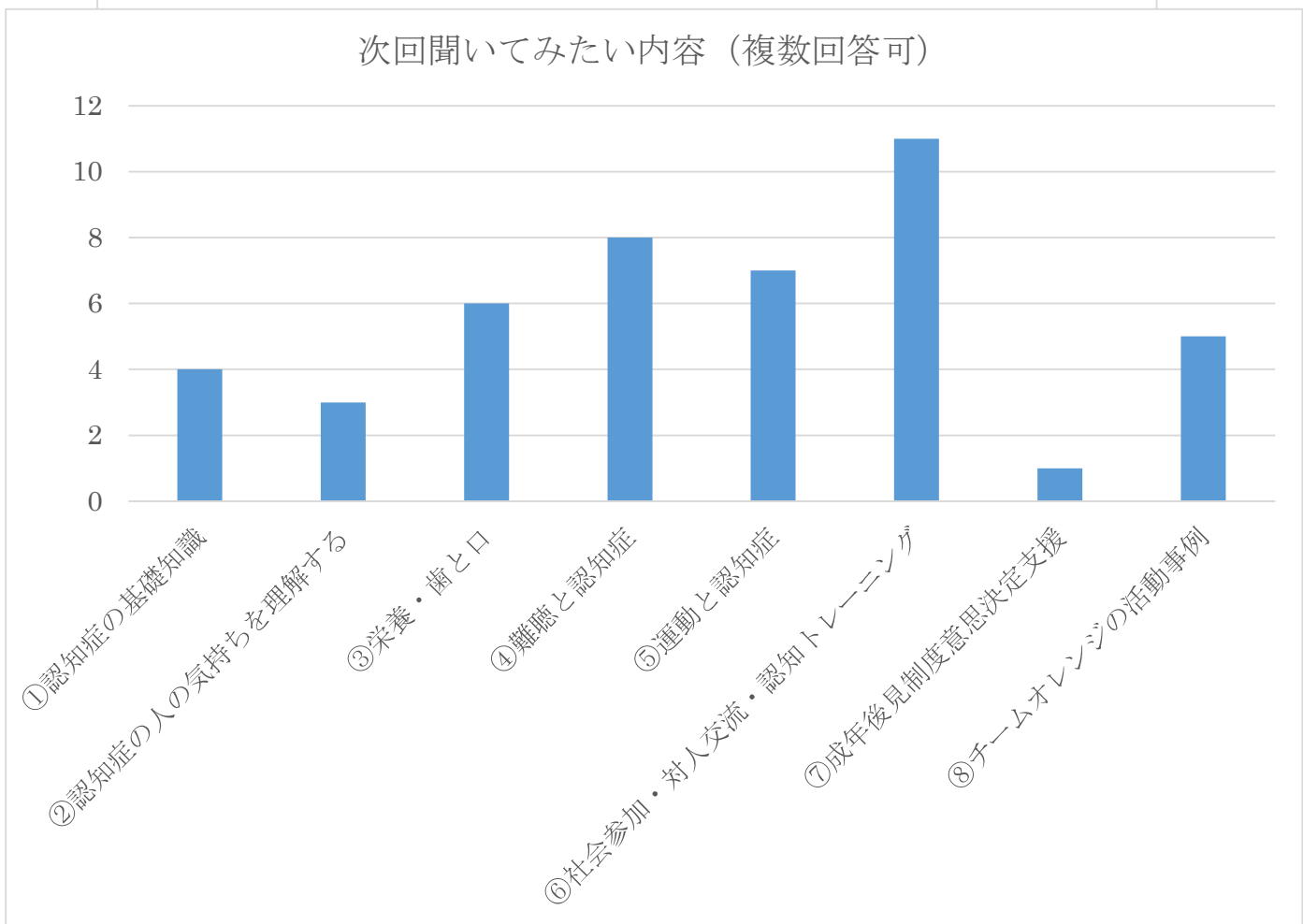
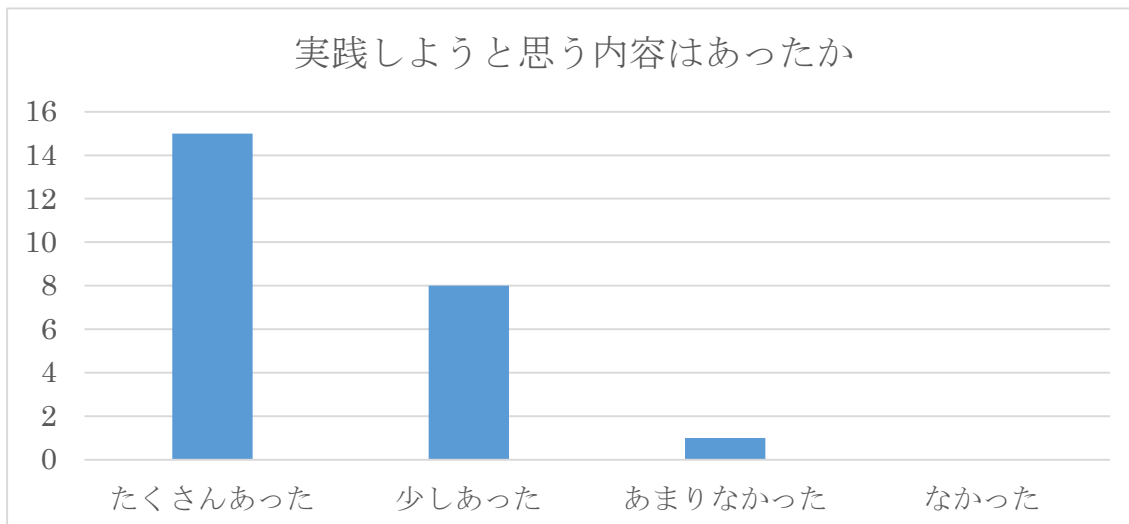
### ■派遣講師感想

講演前からそこかしこで参加者同士が談笑する姿が見られた。約1時間の講演中、多くの参加者は熱心に聴講し、メモを取っていた。講演終了後、高松市包括支援センターの職員による寸劇が行われた。独居の認知症高齢者が曜日を間違えて分別ゴミを収集場所に出してしまい、自治会の担当者が対応に苦慮している場面を取り上げたものであった。その後、参加者が4～6名のグループに分かれて、講演や寸劇について意見を出し合った。

講演に加えて、認知症に関する身近な問題についてグループディスカッションを行うことで、理解を深めることができたのではないかと考える。

### ■アンケート結果





#### ■参加者感想・意見

- ・ 認知症の方に遭遇した時の対応や連絡先が分かり勉強になりました。
- ・ 両親を見送り、認知症の対応の難しさを経験しました。もっと早くこういう勉強をしていれば、もっとお互いに幸せな介護ができたかと思いました。
- ・ 高齢社会の現状において、健康重視でありたいと思うが、常に不安を感じることもある。今日の講演で、精神的安寧と他者との関わりを積極的にしていきたい。グループワークは、かかわり方の難しさ、現実とのギャップがある。

# ステップアップ講座デモ講演報告書

## Ⅲ 観音寺市

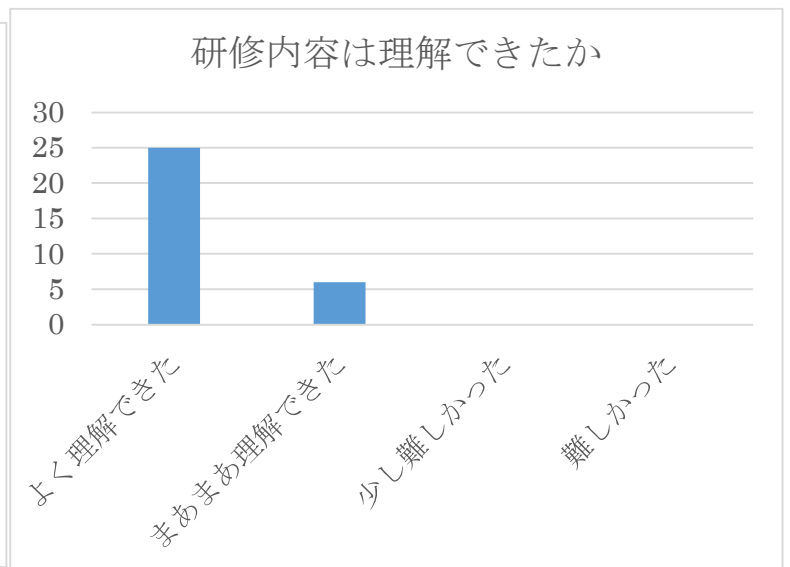
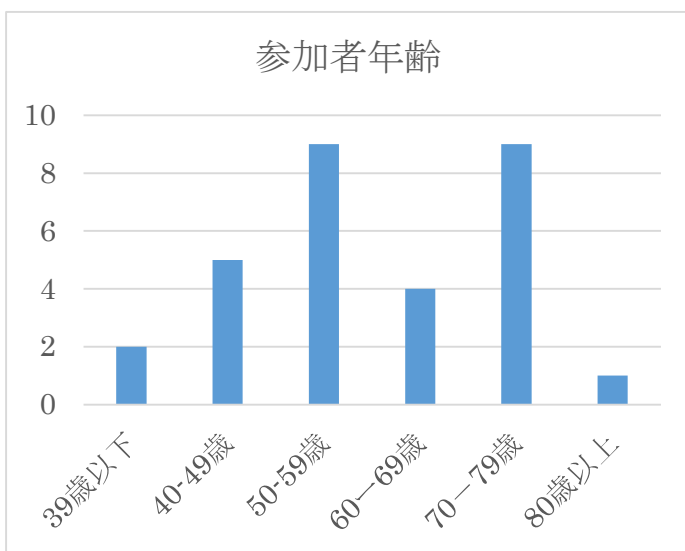
開催依頼団体： 観音寺市地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和5年11月9日（木曜日）13:30～15:00  
会場： 観音寺市役所2階会議室（観音寺市坂本町一丁目1番1号）  
希望テーマ： 2. 認知症の人の気持ちを理解する 5. 運動と認知症  
派遣講師名： 香川県精神保健福祉士協会 吉見篤人（精神保健福祉士）  
香川県理学療法士会 前田匡史（理学療法士）  
参加者数： 31名（男性4名 女性26名 未回答1名）

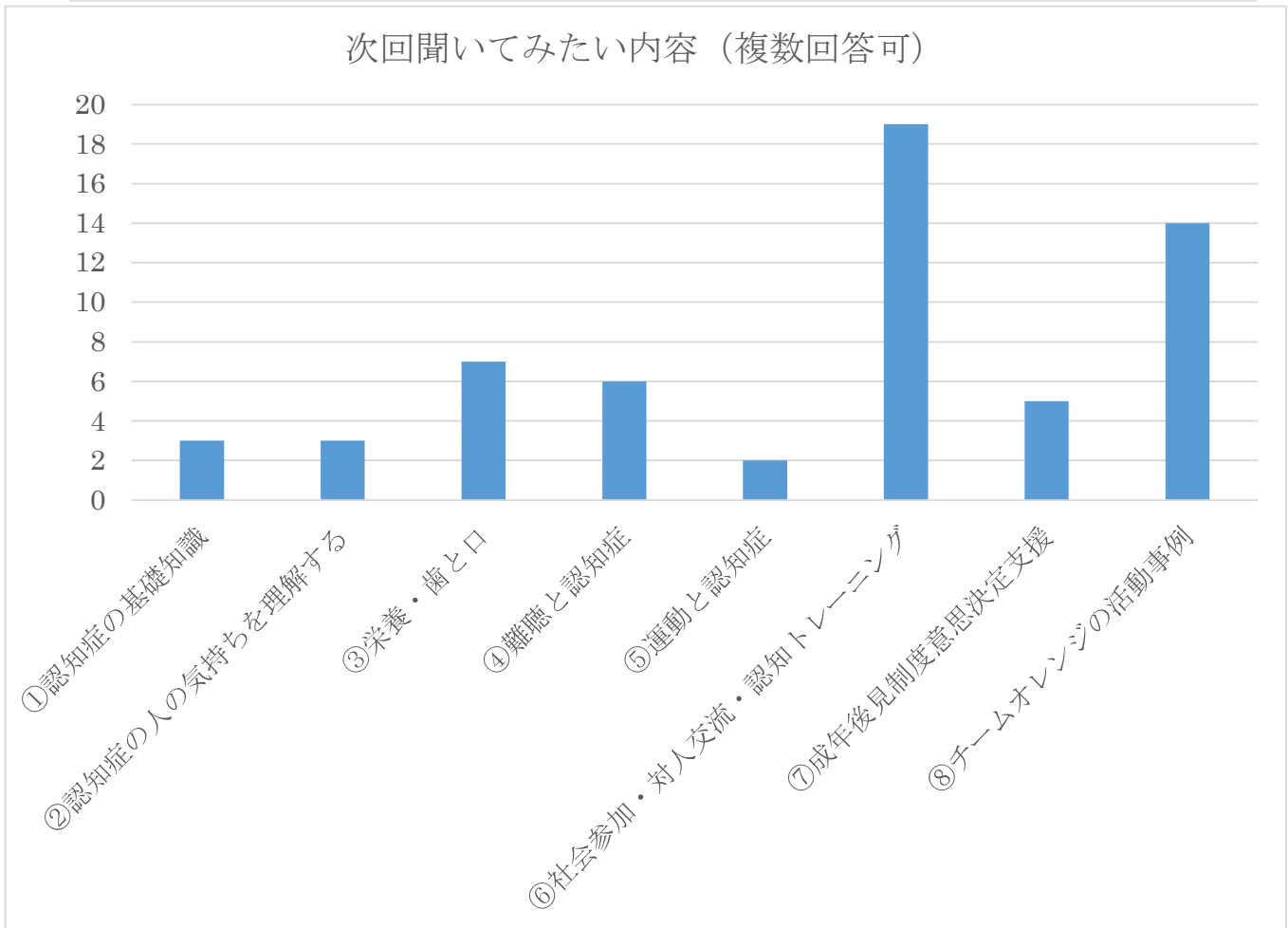
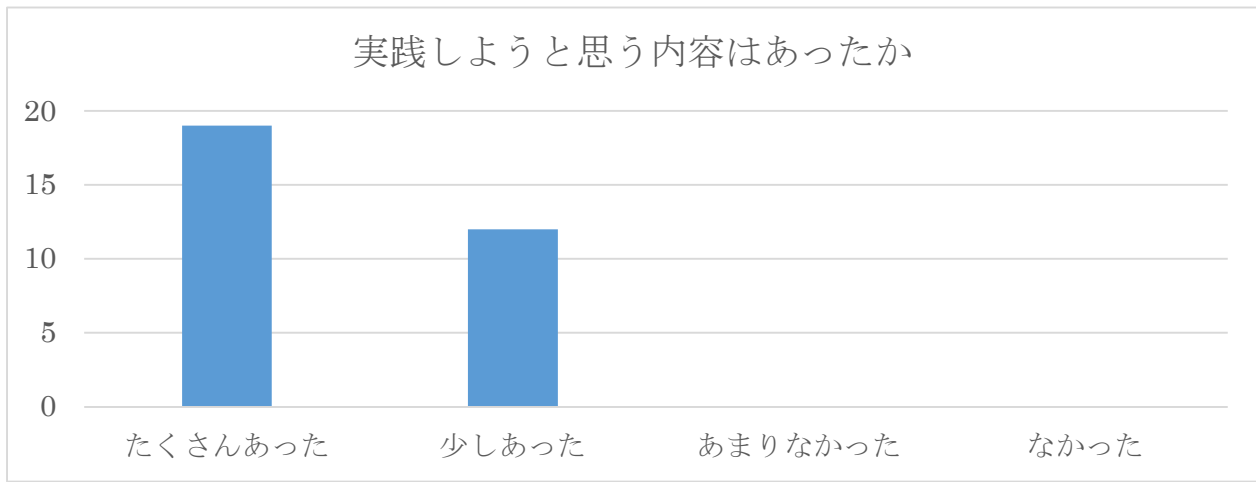


### ■派遣講師感想

現在サポーターとして活動されている、または活動を考えている方々の参加であったためか講義への関心は高かったように感じた。「認知症と運動」については包括担当者様より実技を入れて欲しいとのご要望があり、担当時間を40分（講義30分、実技10分）で行った。実技を入れることで参加型の講演となり、理解を深めることができたと思われる。

### ■アンケート結果





#### ■参加者感想・意見

- ・コグニサイズ、ながら運動の大切さがわかりました。
- ・コグニサイズを実際やってみたところが非常にためになりました。家族会で運動療法を行う時、自身が伝えるときも意識しようと思います。啓発活動をする中で、「運動の維持」が大きな課題と捉えています。運動を継続する案などあれば教えて頂けると幸いです。
- ・講師の方の説明がわかりやすかった。
- ・マンネリな生活。刺激必要ですね。ちがうスーパーに行ってみます。
- ・今後、ますます認知症の方が増えていく中、皆で知識深め、差別や偏見を無くし、助けあいのできる観音寺市を目指すという考えでよろしいのでしょうか。
- ・コグニサイズの運動を今日知りました。毎日少しずつ頑張りたいです。

- ・今日は、参加どうしようかと思っけていましたが、吉見・前田先生に今まで知らなかった事を教えて頂き、これからの自分自身の活動の参考にして行きます。
- ・コグニサイズをいきいきサロンで実施したいと思ひました。
- ・運動のお話は聞くだけでなく、体動かして楽しくが良かったです。チームオレンジが観音寺市らしいものでできるといいなと思ひます。どんな形になったらいいのか(本人や家族、専門職など)たくさん声からじっくり考えられると思ひます。

# ステップアップ講座デモ講演報告書

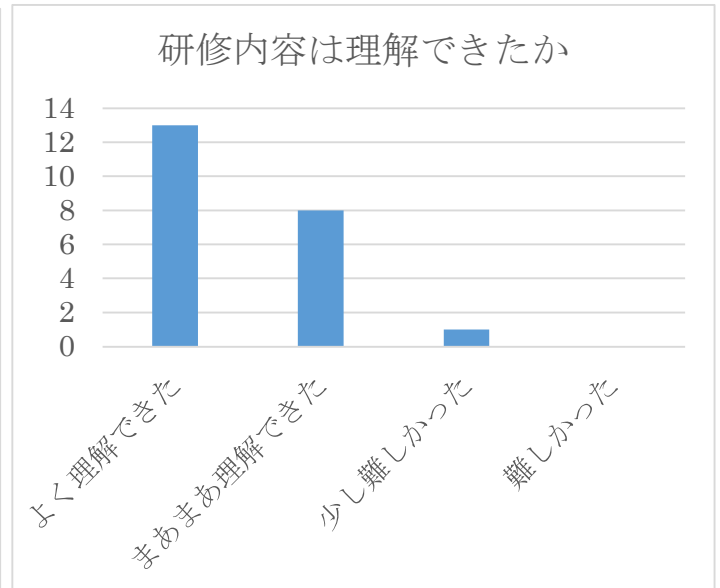
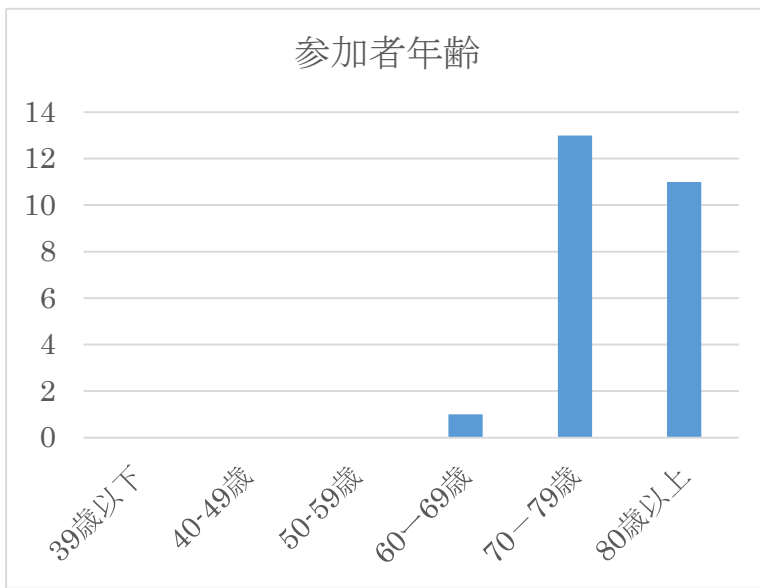
## II 高松市（牟礼町）

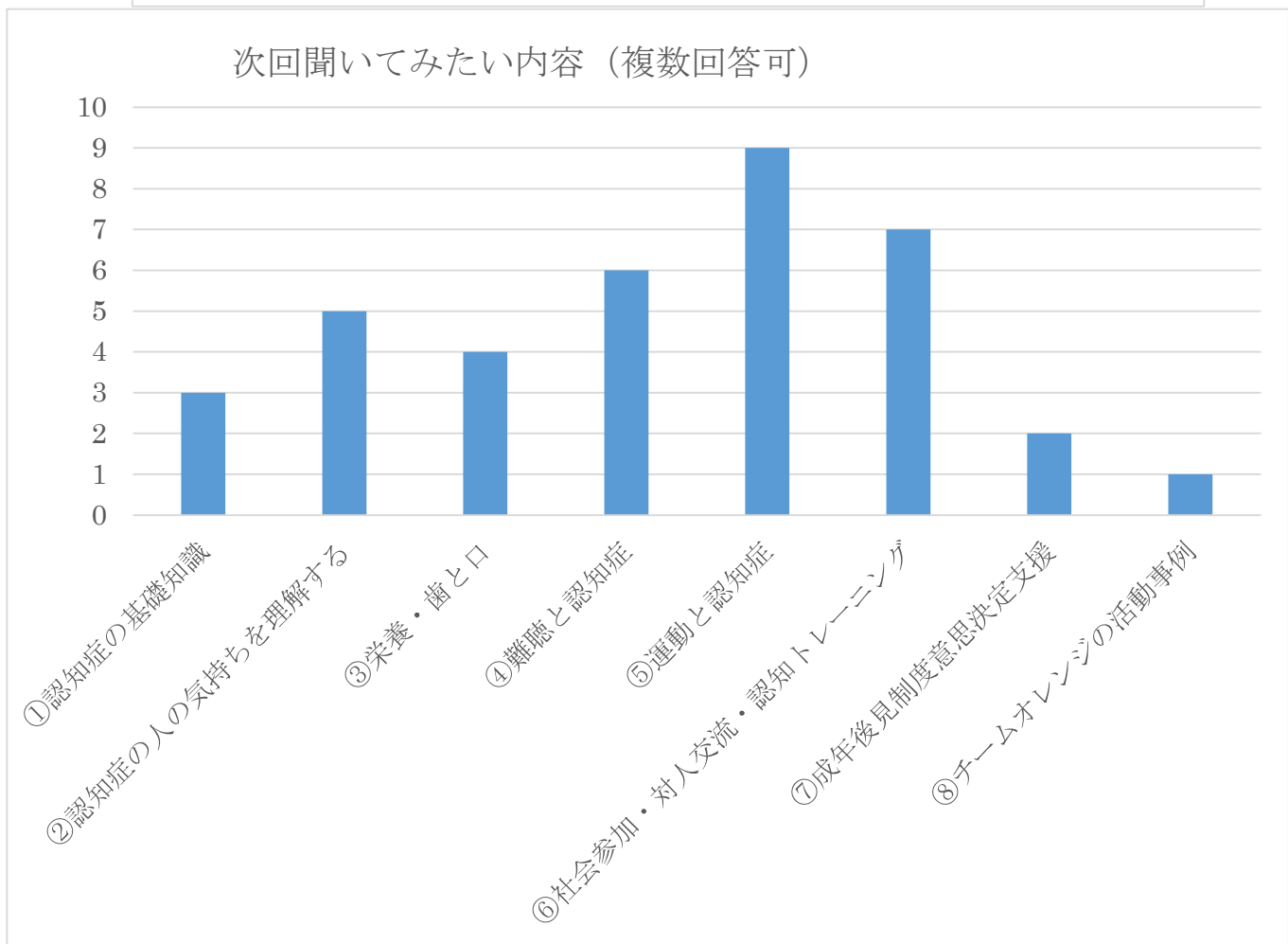
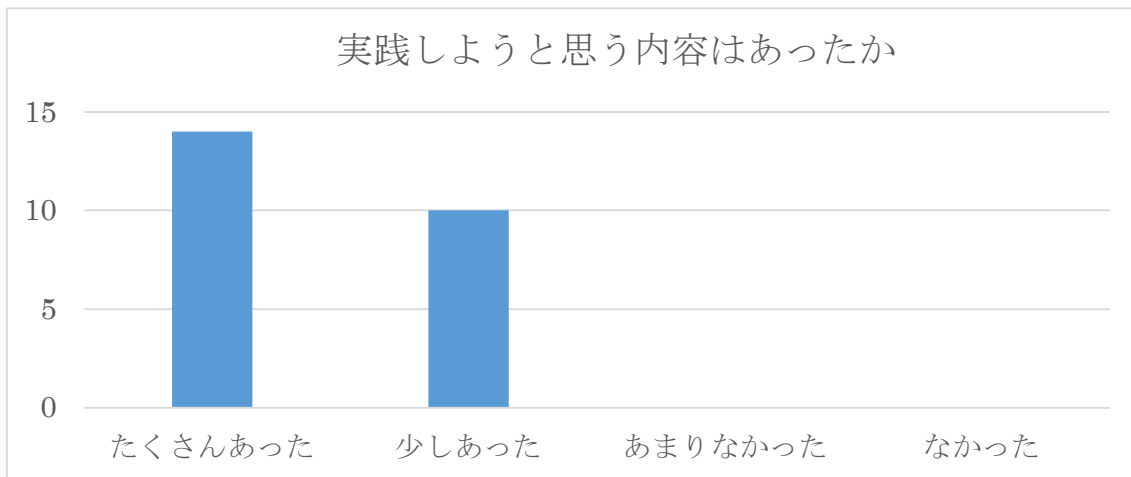
開催依頼団体： 高松市地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和5年11月17日（金曜日） 13:30～15:00  
会場： 原クリーンハイツ集会場（高松市牟礼町原95-3）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
派遣講師名： 香川県精神保健福祉士協会 高橋幸恵（精神保健福祉士）  
参加者数： 25名（男性13名 女性12名）

### ■派遣講師感想

マイクの事前準備がなく要望に応じて途中から使用、動画が視聴できない等の不手際があったため、クレームが出てもおかしくはない状況であったと思われるが、参加者同士が地域住民で顔なじみという和やかで温かい雰囲気の会場であったため、講師としても進行しやすかった。チームオレンジに準じるような活動をされている意識の高い地域であり、チーム設立にむけてお手伝いできることがあれば微力ながら貢献したいと思われ、講師としても刺激を受けた。

### ■アンケート結果





#### ■参加者感想・意見

- ・やはり認知症の対応は難しいと思う。自分がそうならないための参考にしたい。
- ・認知症についての理解が出来ました。
- ・何かありましたら三光病院へ相談に参ります。
- ・認知症になった時どのようなステップで公的支援を受けることができるのか具体的に教えてほしい。
- ・2, 3例、例示して解説してほしい。

## ステップアップ講座デモ講演報告書

### IV 三豊市

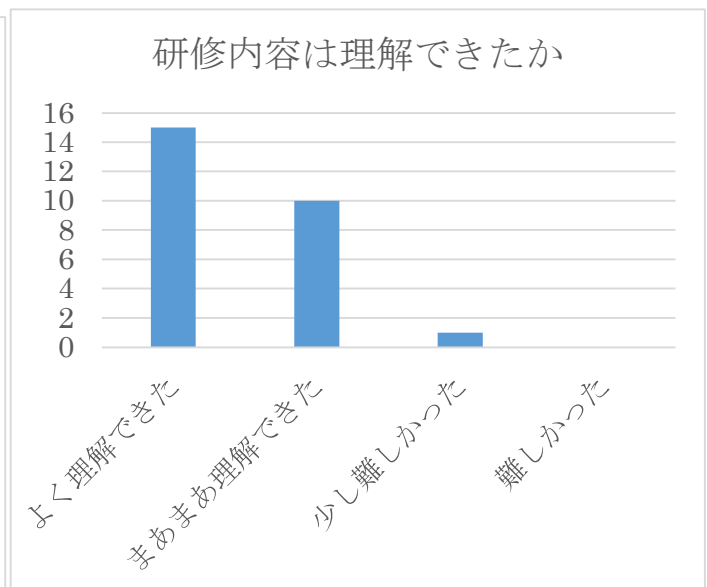
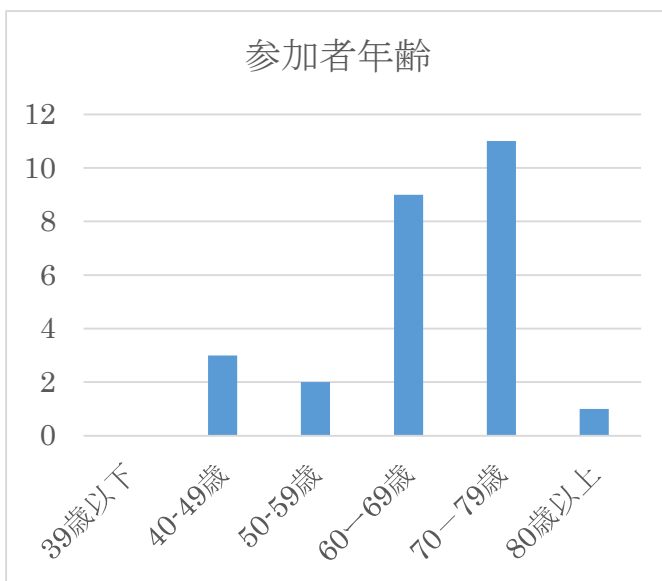
開催依頼団体： 三豊市地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和5年11月10日（金曜日）10:00～11:30  
会場： 三豊市危機管理センター301, 302（三豊市高瀬町下勝間 2373 番地 1）  
希望テーマ： 6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング 8. 活動事例  
派遣講師名： 香川県言語聴覚士会 合田佳史（言語聴覚士）  
綾歌地区医師会 増田玲子（社会福祉士）  
参加者数： 26名（男性5名 女性21名）



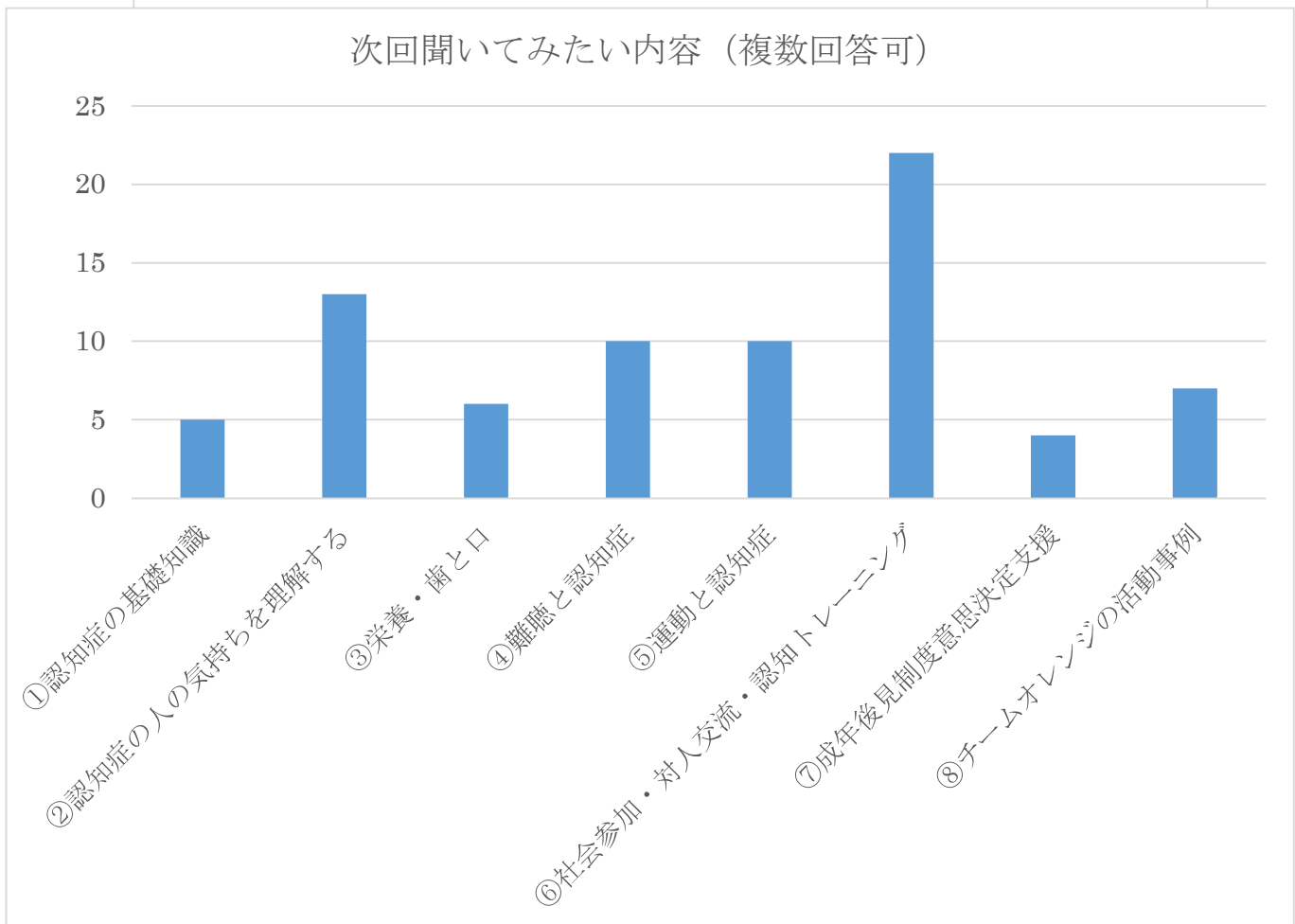
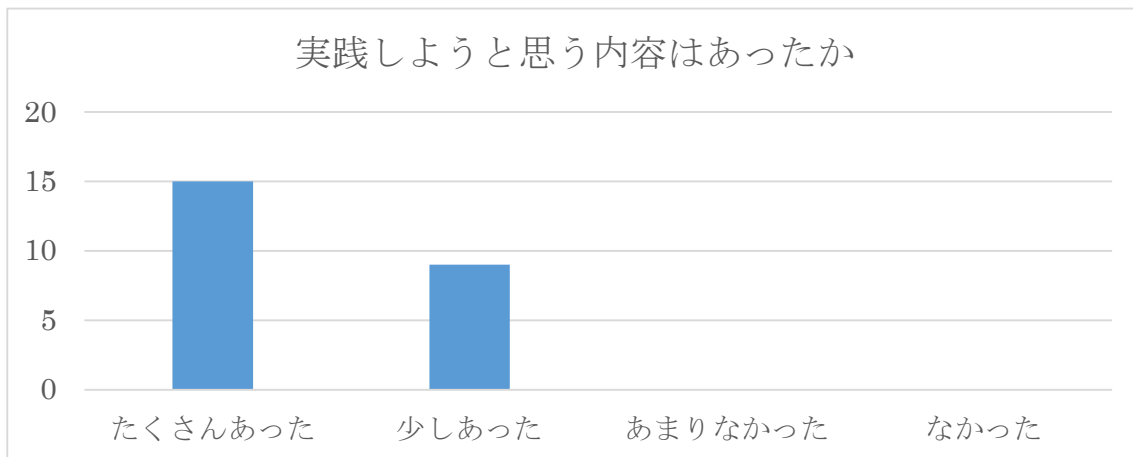
#### ■派遣講師感想

参加された方々が認知症サポーター養成講座を受講済みであった方が多く、とても熱心に講義を聞いていただいた。社会参加・対人交流・トレーニングの講義では集いの場の必要性や実際に利用できるプログラムの紹介ができた。また活動事例ではこれからチームオレンジの活動に関わろうとする方々の関心度の高さが感じられた。

#### ■アンケート結果







#### ■参加者意見・感想

- ・やがて全員認知症に近づいていくのが理解できました。認知症と物忘れの違いを見極めつつ接してゆくのが大切と勉強になりました。今ボランティアのサロンをしているので脳トレなどは大変参考になりました。20名前後の参加者がこれ以上認知症に進まないように勉強努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。ありがとうございました。
- ・合田先生のお話具体的で早速オレンジカフェにて使ってみようと思いました。増田先生の話もとても良かったです。参考にしたいと思います。
- ・黒子で活動できればと思っています。グループでのご意見を次回聞けるのを楽しみにしています。
- ・時間が少し足りなかったように思います。ゆっくりと聞きたかったです。次回も参加したいです。

- いい話を聞かせていただきありがとうございました。
- 学ばせていただきました。ありがとうございました。
- 講座は2回目だったがどう行動するのが良いかわかってよかった。
- 活動の内容が素晴らしいです。
- 介護予防アプリをぜひダウンロードして活用したいと思う。

# ステップアップ講座デモ講演報告書

## V 宇多津町

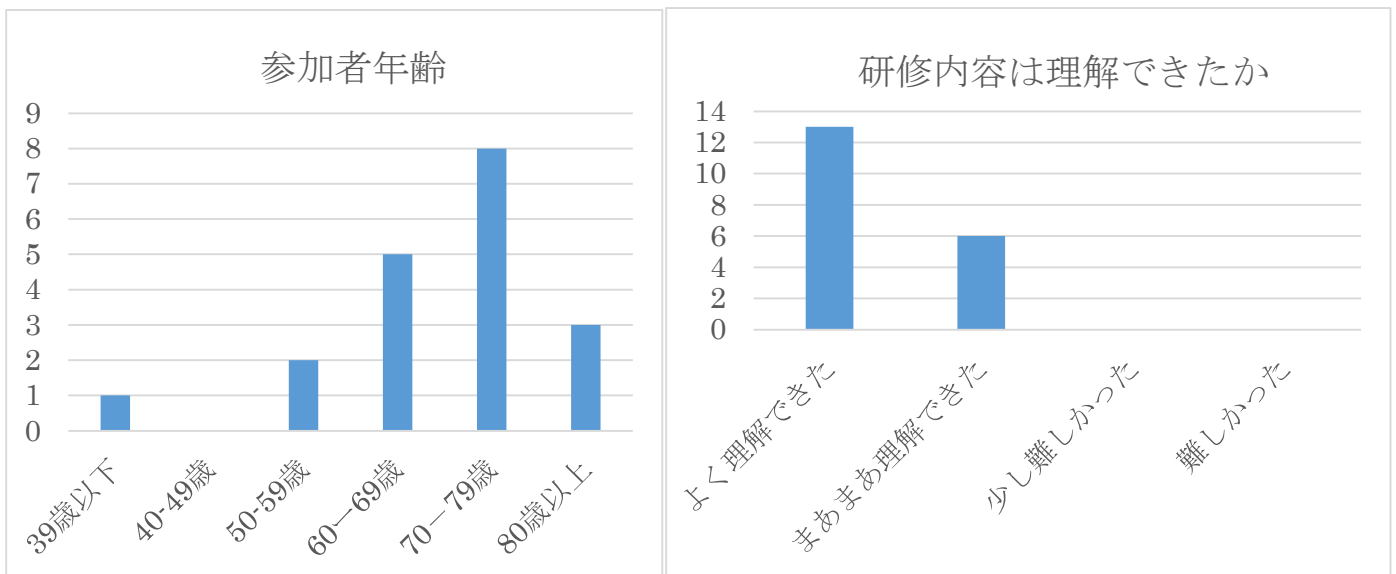
開催依頼団体： 宇多津町地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和5年12月6日（水曜日）13:30～16:00  
会場： 宇多津町保健センター4階（香川県綾歌郡宇多津町1881）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
3. 栄養・歯と口  
派遣講師名： 香川県精神保健福祉士協会 吉見篤人（精神保健福祉士）  
香川県歯科医師会 大西信亮（歯科医師）  
参加者数： 19名（男性4名 女性15名）

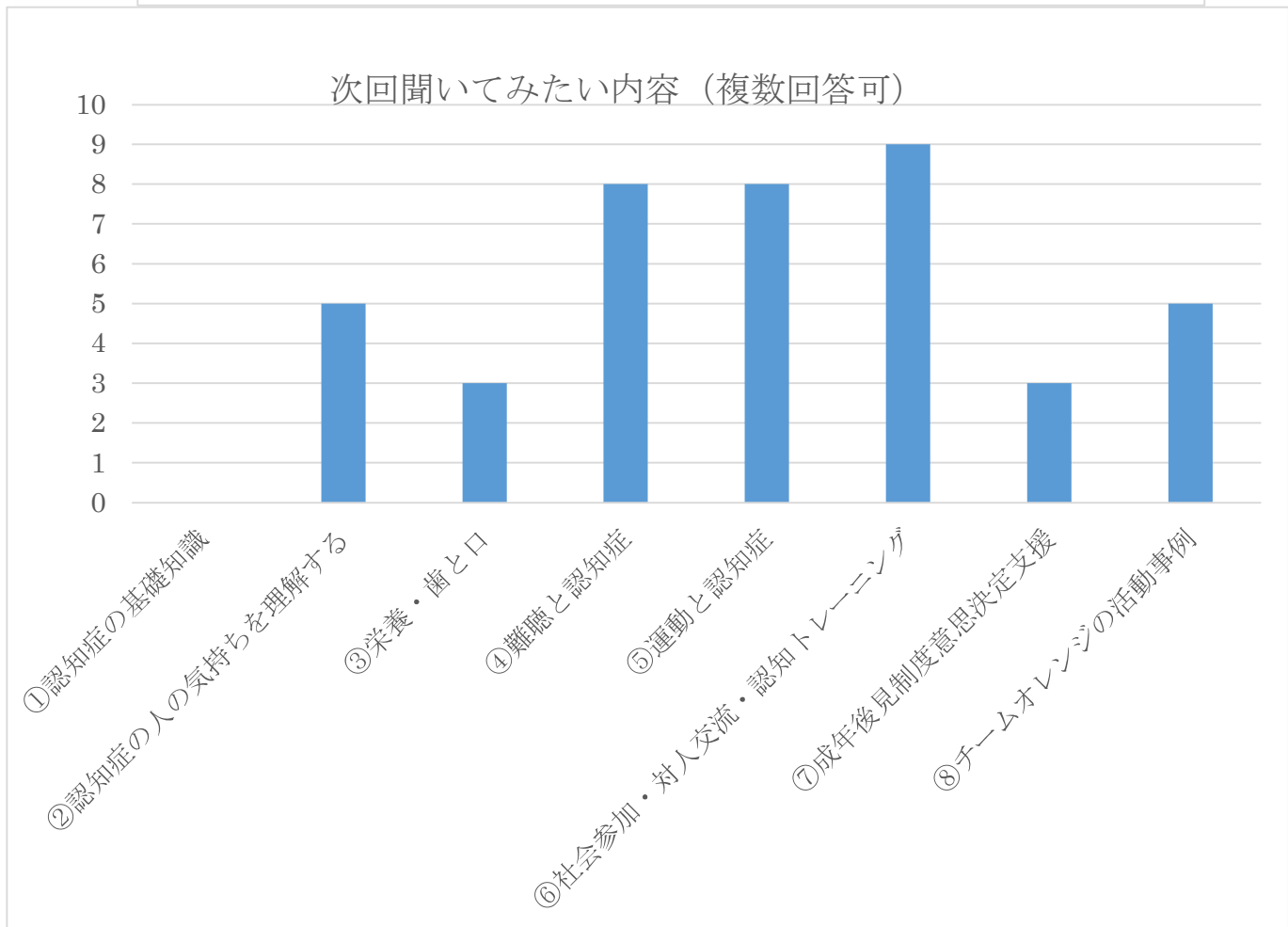
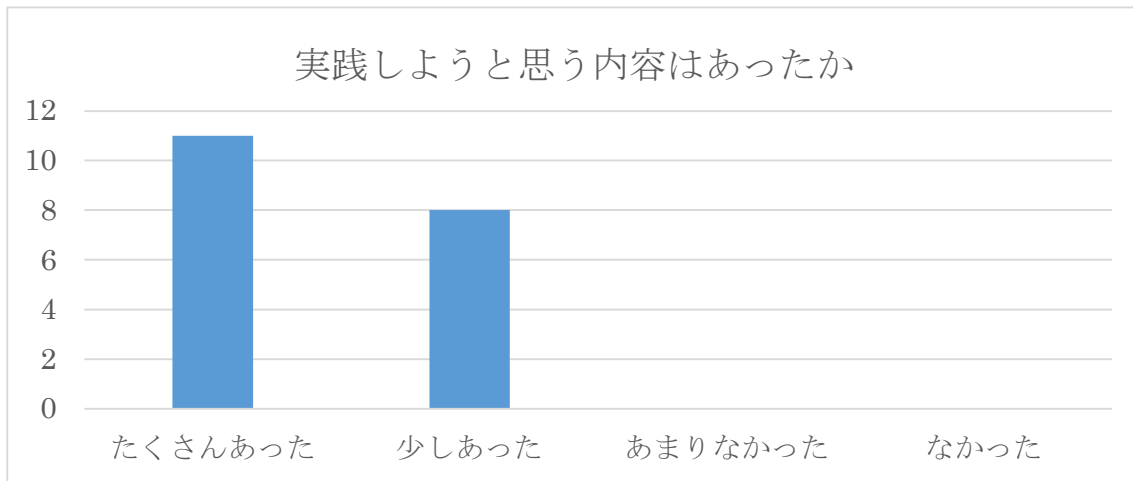


### ■派遣講師感想

宇多津町の方で印刷等の準備をしっかりと頂いており助かった。  
熱心に皆様聞いて頂いていたので、こちらも反応が分かり易く勉強になった。  
専門職以外が講演することを考えると今以上に内容を絞る、纏める必要があると感じた。  
質疑応答の時間を計算しておらず、参加者との対話ができなかった。

### ■アンケート結果





#### ■参加者意見・感想

- ・各班の意見交換を聞いて良かったです。
- ・とても勉強になりました。
- ・他のサポーターさんの意見が聞いて良かった。
- ・歯科医師の先生の話はもっと聞きたかったです。質問の時間も設けてほしいです。
- ・吉見さんの講義の中でも「難聴」が認知症起因8%と示されていた。町議会12月定例会でも話題となったが、現状の認知症施策の中で難聴（予防）を主なアプローチとしている事例が少ないかな。他方面からのコミュニケーションを促す間接的な難聴支援を含む施策はありますが…
- ・歯の健康が大事ということが良くわかりました。

- ・御本人が認知症だと自分で思っている方、自分では認知症と思っていない方など、外から見てわからない方もいると思う。そういった人に対しての対応は？

# ステップアップ講座デモ講演報告書

## VI 土庄町（やすらぎプラザ）

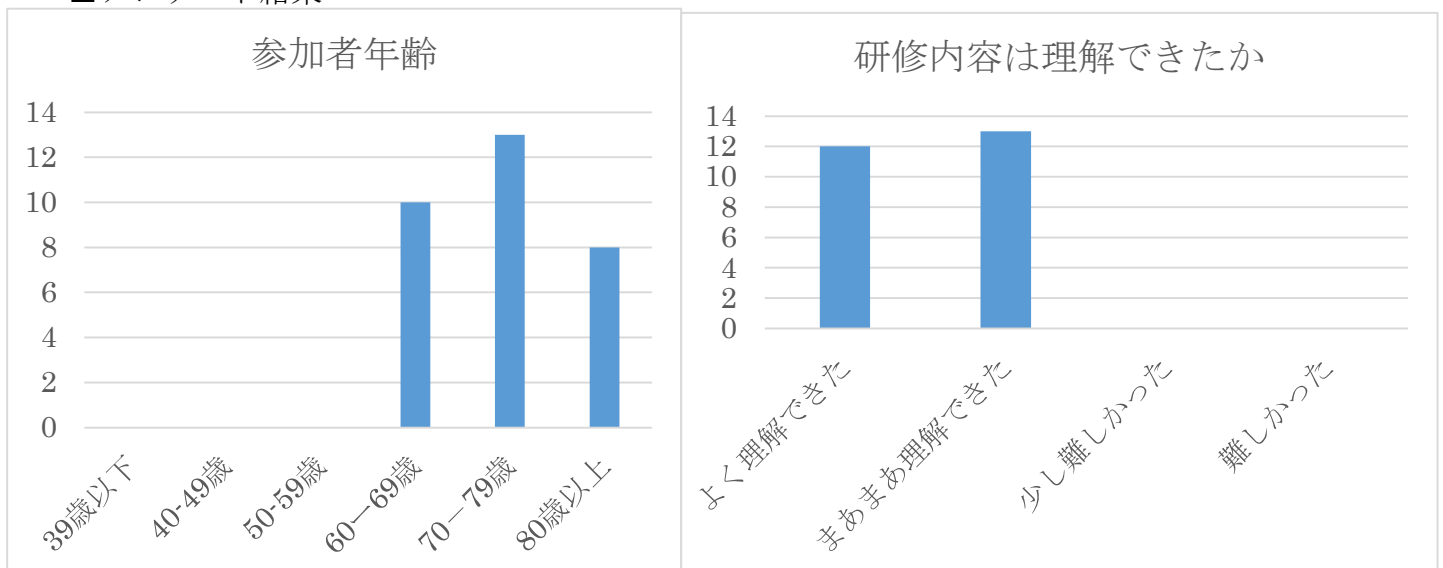
開催依頼団体： 土庄町地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和5年12月6日（水曜日）13:30～15:00  
会場： 土庄町やすらぎプラザ（香川県小豆郡土庄町湊崎甲1400-25）  
希望テーマ： 2. 認知症の人の気持ちを理解する 4. 難聴と認知症  
6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング  
派遣講師名： 香川県精神保健福祉士協会 森川宏美（精神保健福祉士）  
香川県作業療法士会 樋本英司（作業療法士）  
参加者数： 32名（男性5名 女性27名）

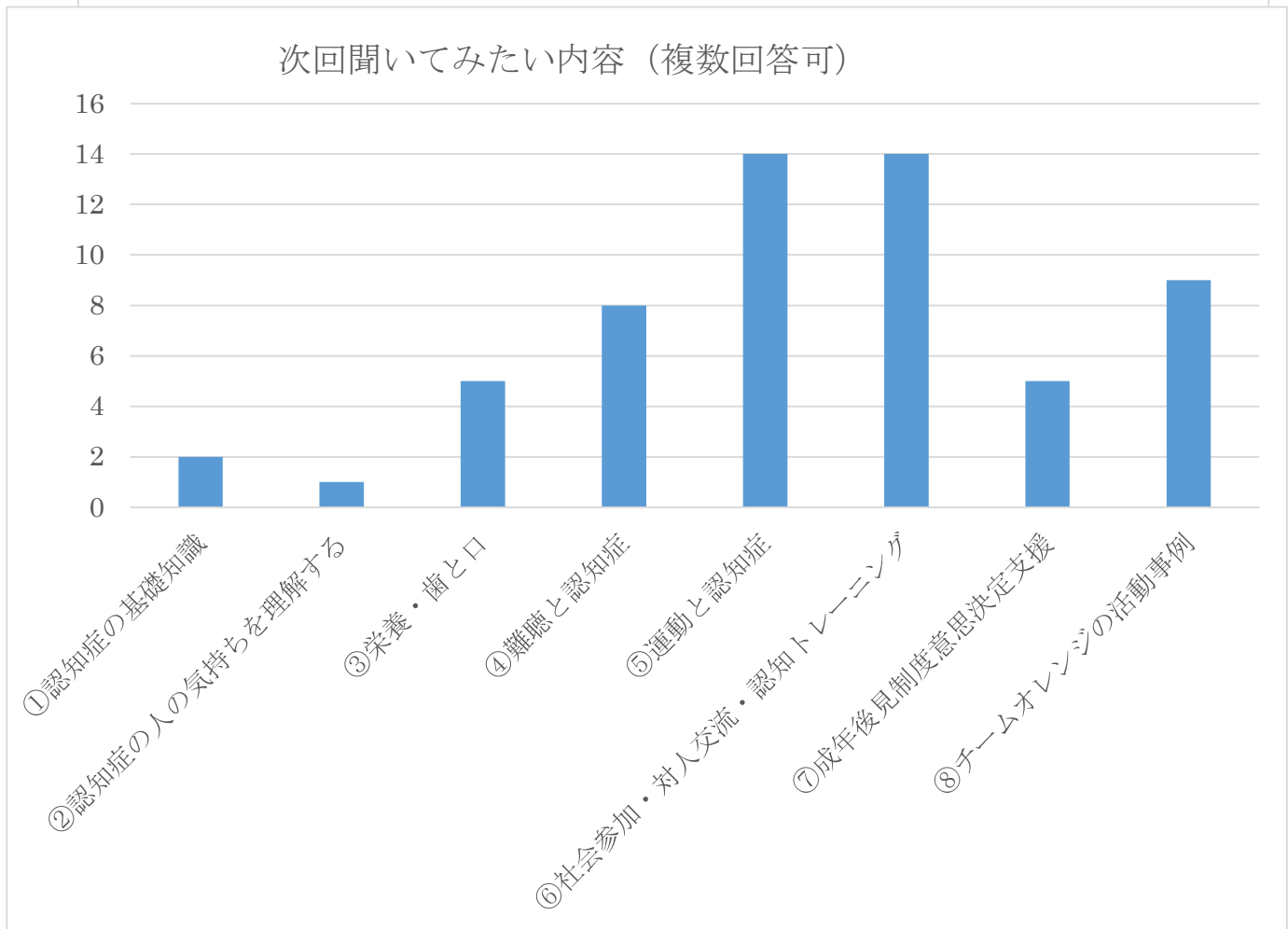
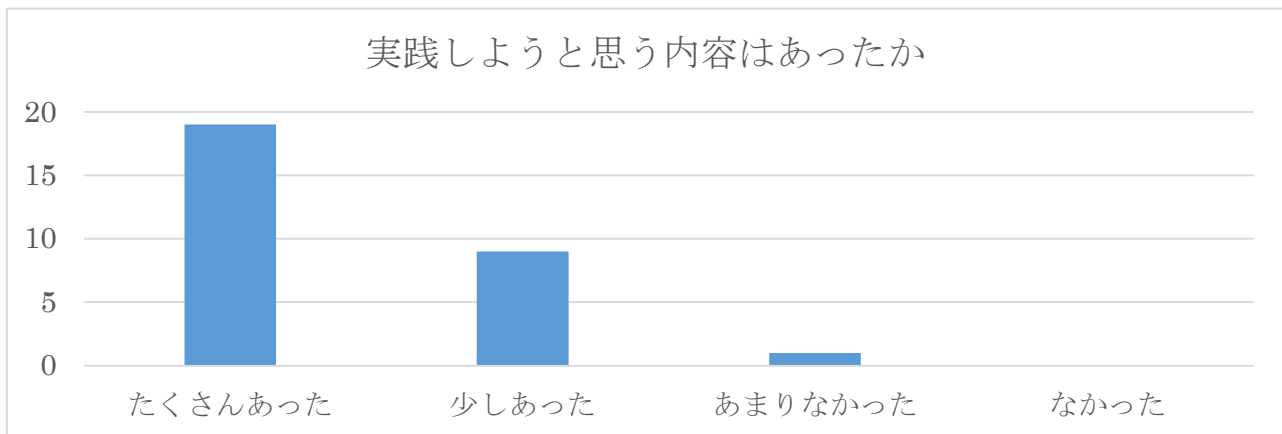


### ■派遣講師感想

- ①認知症の人の気持ちを理解する内容では、寸劇を取り入れるとことで参加者の皆さんにもわかりやすく説明できたことが良かった。
- ②講義の内容が重複することもあり事前に打合せも必要と感じた。
- ③参加者は地域で積極的に活動されており、困難事例についても沢山の質問があった。地域の第一線で活躍している方々と今後も一緒に学ぶ場や意見交換することが重要と感じた。
- ④地域住民と行政の方が常に一緒に学ぶ機会を作っていることが素晴らしい。

### ■アンケート結果





#### ■参加者意見・感想

- ・前に聞いても忘れていたので繰り返し聞いて思い出せた。コグニサイズを今度のサロンで使いたい。
- ・面白く楽しかった。
- ・小さなコミュニティを作って楽しみをする場が必要だと思った。
- ・島内にもリハビリ施設を作れないか。
- ・明日は我が身と思いながらできるだけ社会参加に努めたいと思う。
- ・ゲームはサロンで早速やろうと思います。資料も大変わかりやすかったです。
- ・BPSDの対応を理解した。
- ・いろいろ教えてもらって楽しかった。
- ・わかりやすくてためになった、早速活動します。

- ・今日の研修はとても良かったです。サロンでも取り入れます。
- ・楽しい時間を過ごせました、ありがとうございます。
- ・夫婦2人暮らしをしており物忘れや聞こえにくいことが多々ある中で認知症を発症する不安を感じるが増え、知識を得ることで不安を減らし、現実をちゃんと見えるようになったように思えます。
- ・難聴があるのでもう少し聞きたかった。認知症の人に気持ちがあるというのはわかったけれど、家族の人の気持ちと対応を知りたいと思う。



## ステップアップ講座デモ講演報告書

### Ⅶ 琴平町

- 開催依頼団体： 琴平町地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和5年12月19日（火曜日）13:30～15:00  
会場： 楽集館（香川県仲多度郡琴平町上櫛梨238-2）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
7. 成年後見制度・意思決定支援  
派遣講師名： 香川県立保健医療大学 土岐弘美（看護師・保健師）  
香川県介護福祉士会 井上智恵（介護福祉士）  
参加者数： 10名（男性2名 女性8名）



#### ■派遣講師感想

- ①参加者の方々が熱心に受講しており、10名と少人数であったため、参加者の反応を確認しながら、進められた点良かった。
- ②「おれんじカフェ」の集まりであり、お茶の準備、ラジオ体操の後、研修会開始となった。そのため、時間短縮し実施する必要があった。対象者のニーズや提供することが必要な情報が何なのか、前もって検討が行えていなかったため難しかった。ステップアップ講座であるため、今後は対象者の認知症に関する理解に応じた研修内容を選択し、提供することが、課題である。

#### ■アンケート結果 実施せず

## ステップアップ講座デモ講演報告書

### Ⅷ 坂出市

開催依頼団体： 坂出市地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和6年1月17日（水曜日）10:00～12:00  
会場： 坂出市役所大会議室（坂出市室町2-3-5）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
派遣講師名： 香川県精神保健福祉士協会 高橋幸恵（精神保健福祉士）  
参加者数： 29名（男性3名 女性26名）

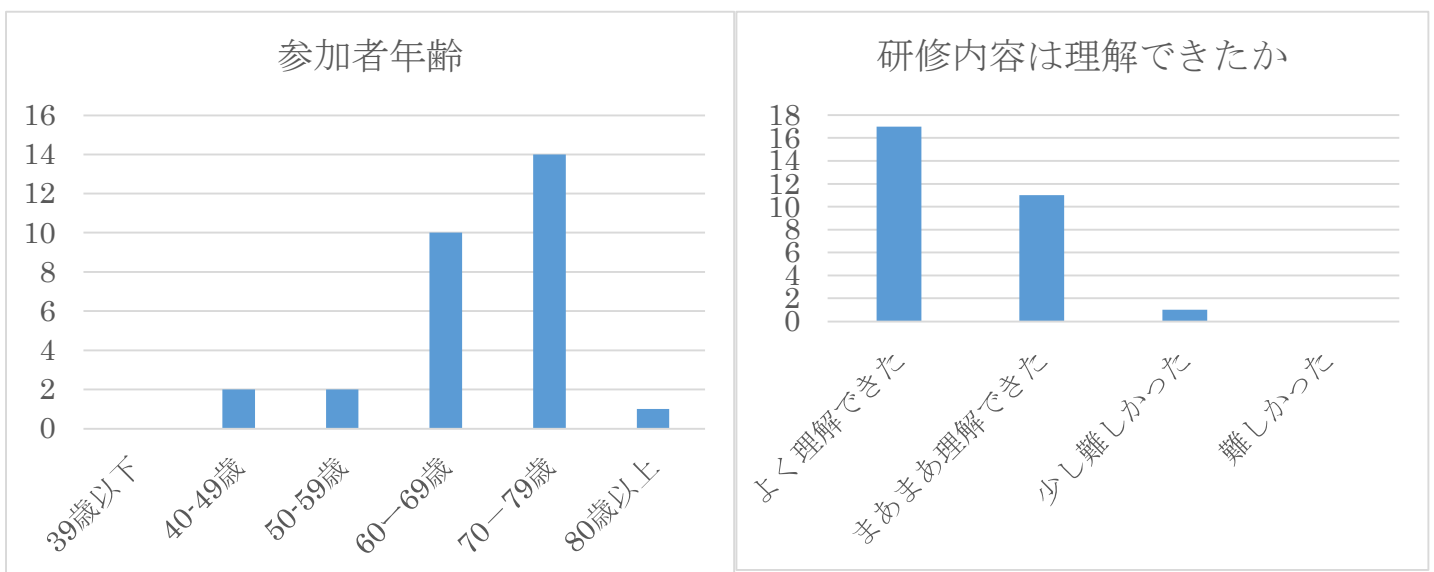


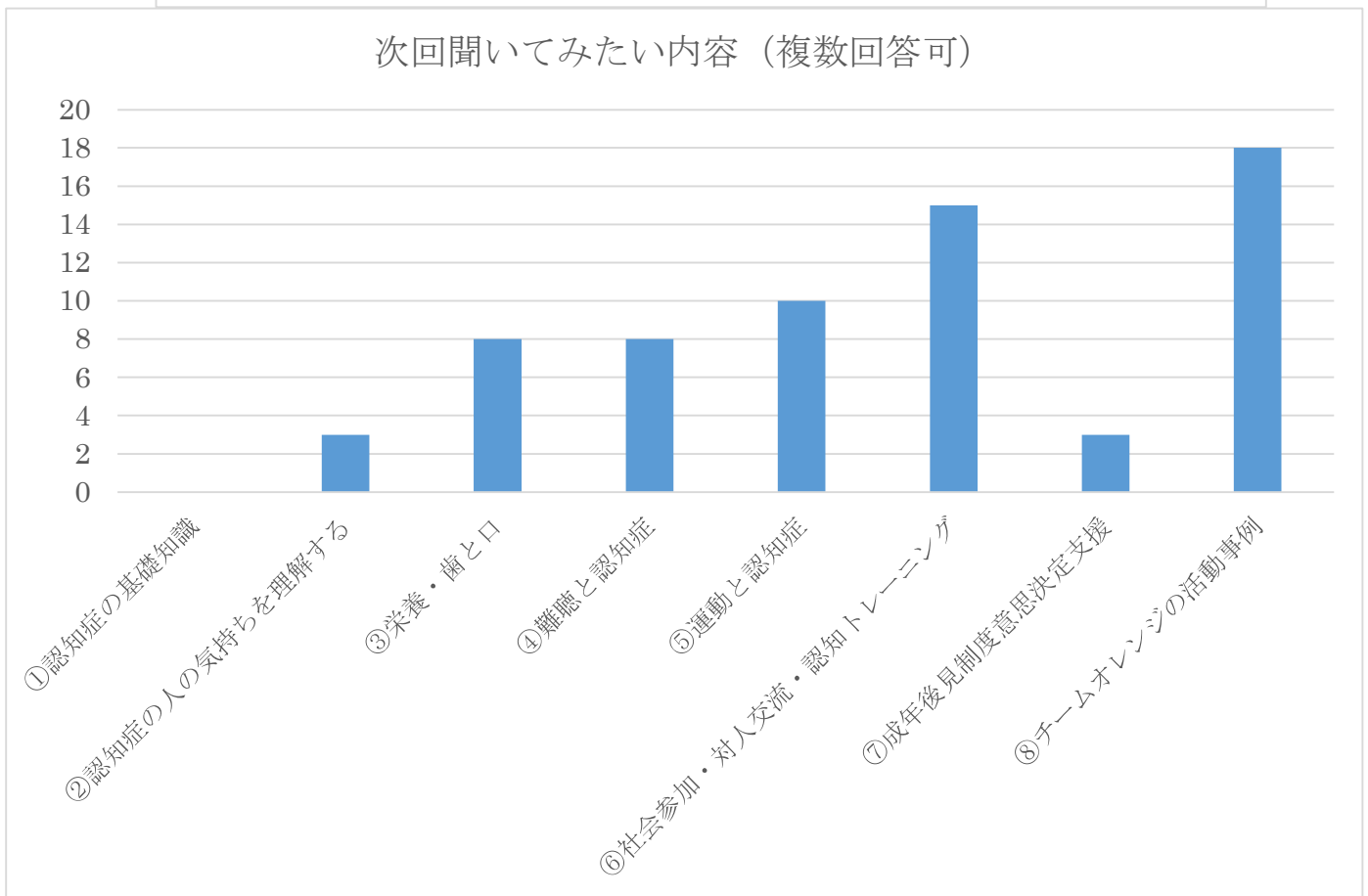
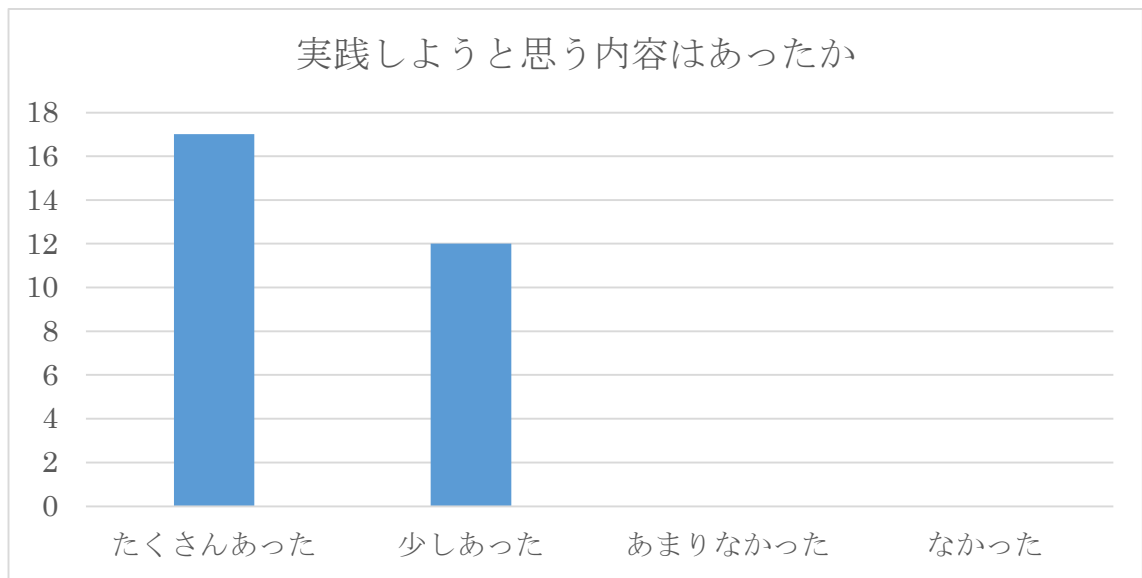
#### ■派遣講師感想

明るく開放的な広い会場で設備も整っており、講義しやすい環境であった。市内の各地域から幅広い年代が参加されていたようで、参加者が各地域に持ち帰ることで全市的に認知症施策が充実しチームオレンジ設立にもつながれば、と期待感がもてた。

従来は包括スタッフが資料を作成されていたそうなので、今回の資料はわかりやすく有難いとの切実な感想を直接いただいた。専門職がわかりやすく纏めた資料は、市町のスタッフには大変有意義であると実感した。

#### ■アンケート結果





#### ■参加者意見・感想

- ・今後の自分たちの生活に役に立ちます。
- ・対応について、どんな言葉かけがよく、どんなことが悪いのか具体的にわかった。
- ・若い時から認知症のことを知っていたら今までに役に立ったと残念に思う。
- ・参加者の方々とのグループワークを通し、皆さんと課題認識や情報収集ができた点は大いに参考になりました。
- ・一度だけの講座を受けても忘れるので、何度も受講できたらと思いました。
- ・いいお話ありがとうございました。これからも参加したいと思いました。
- ・一つの組織で動くのではなく、小さい組織からだんだんサポートしていけるようにしたい。町内（家族）→民生委員の方からの情報→社会福祉→病院自治会→各町→市。今はひとつひとつの組織で横のつながりが無い。

## ステップアップ講座デモ講演報告書

### Ⅸ まんのう町

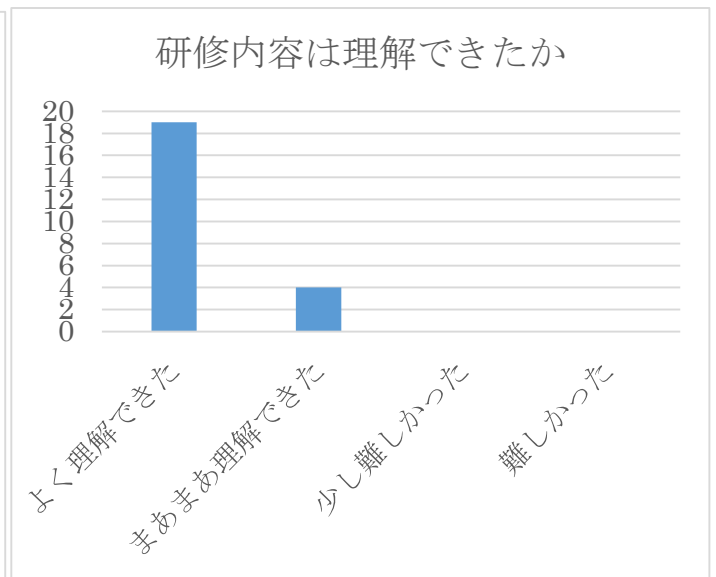
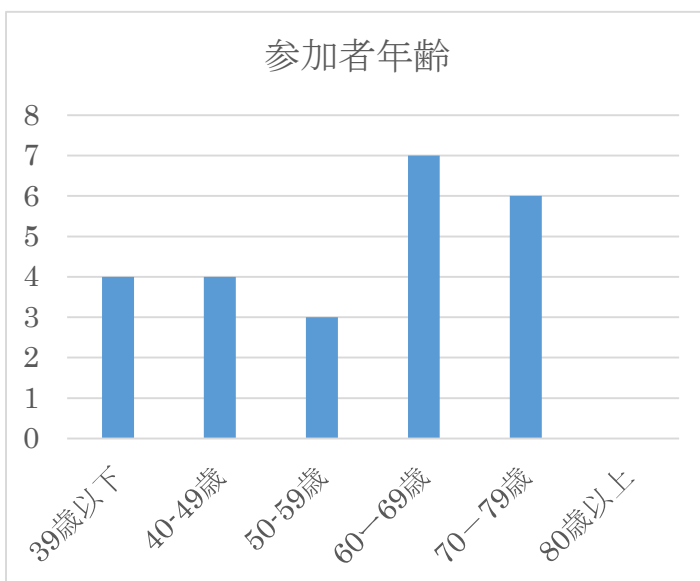
開催依頼団体： まんのう町地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和6年1月18日（木曜日）14:00～15:30  
会場： まんのう町役場（香川県仲多度郡まんのう町吉野下430）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
4. 難聴と認知症  
派遣講師名： 香川県精神保健福祉士協会 黒岩陽子（精神保健福祉士）  
香川県言語聴覚士会 合田佳史（言語聴覚士）  
参加者数： 24名（男性6名 女性18名）

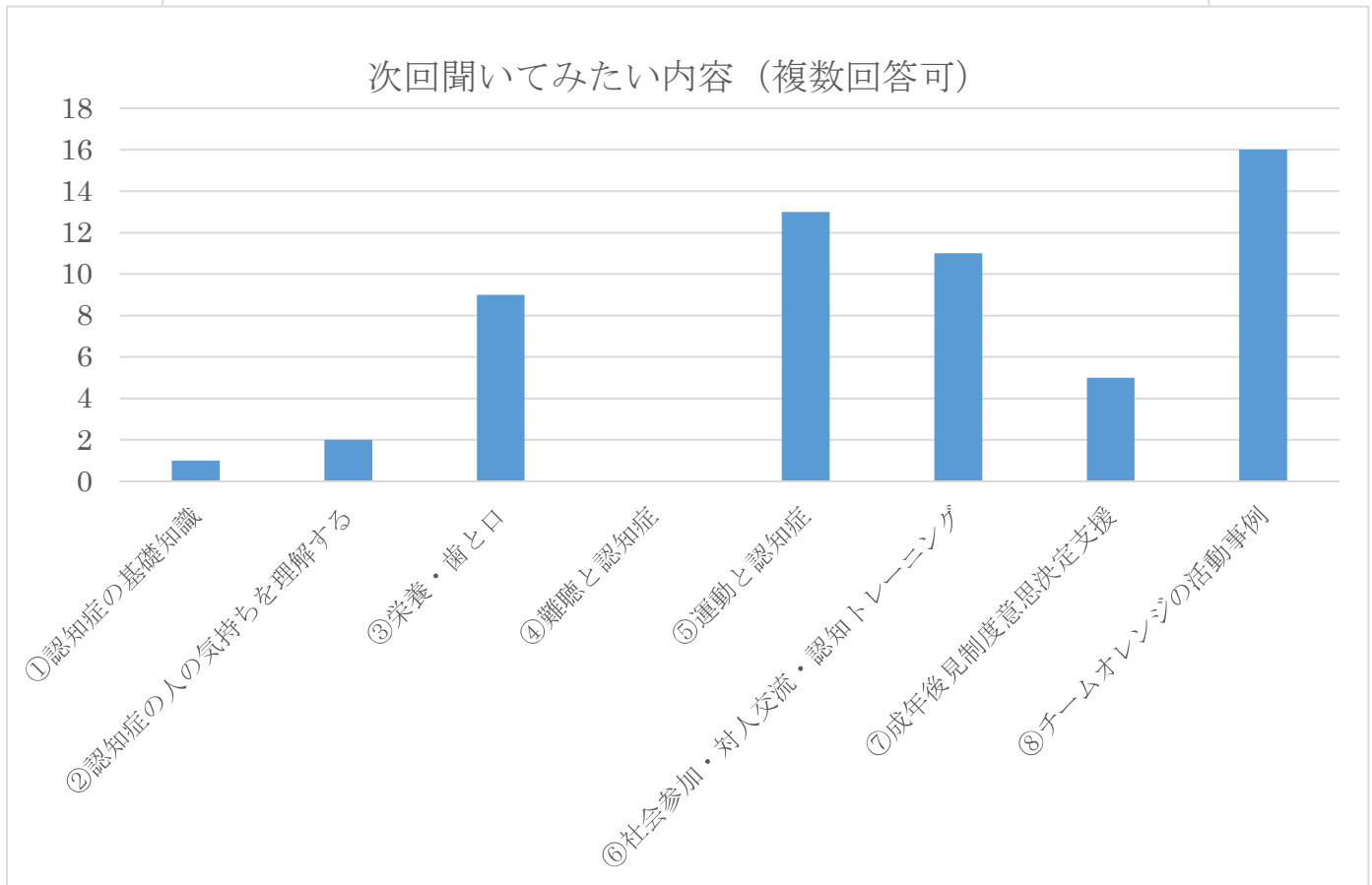
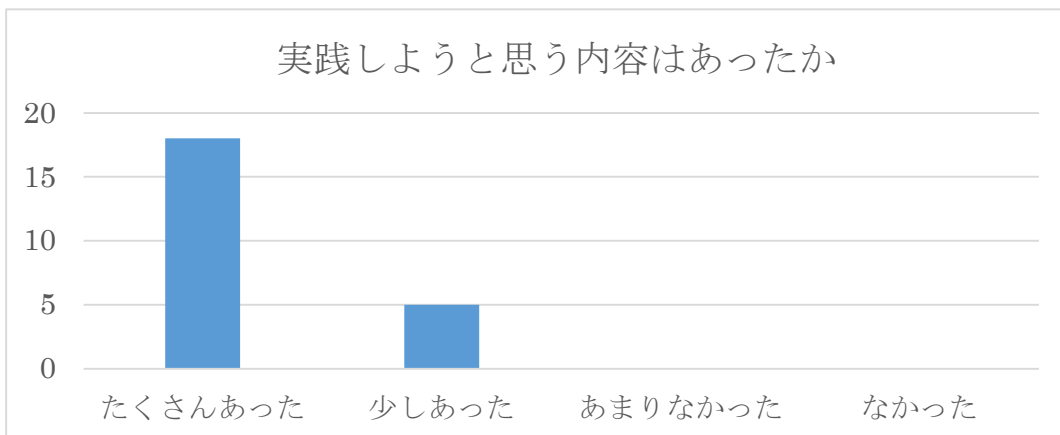


#### ■派遣講師感想

- ・ 認知症の基礎知識、認知症の人の気持ちを理解するに関しては資料の量が多く、時間内で全て丁寧にお話することが難しいように感じられた。
- ・ 聴講していただいた方々は、終始熱心に受講され、時々うなずかれたり、メモを取ったりされていた。また、終了後に個人的に質問にも来ていただけるなど、概ね良好な反応が得られたため資料の内容としては十分良かったと思う。
- ・ 地域住民の認知症に対する関心の高さや地域住民として認知症が疑われる方のケアについて、懸命に考えておられることが感じられた。

#### ■アンケート結果





#### ■参加者意見・感想

- ・難聴の方の補聴器使用について知識が深まった。
- ・資料も分かりやすく、認知症に対しての理解が深まりました。  
難聴が認知症の原因になることが分かり、補聴器の利用を積極的にすすめたいと思いました。
- ・難聴の方との接し方が良く分かりました。
- ・キャラバンメイトの講座を受講しただけなので、こういうステップアップ講座やこれからのチームオレンジの取組などの情報が良く分かって非常に良かったです。少しずつですが、前に進んでいく感じだと思います。
- ・勉強の機会をありがとうございました。  
15：30終了（予定）と聞いていたので、焦りました。正確な時間での案内をお願いします。
- ・認知症の方のケアの際に、キツイ言葉を相手の方に投げないかという怖さと自分を失う（自我を失う）ことへの怖さがある。
- ・シルバーウッズのVR認知症体験が良いと思います。
- ・一般の方も良い体験や勉強になると思います。高額ではありますが。

# ステップアップ講座デモ講演報告書

## X 綾川町

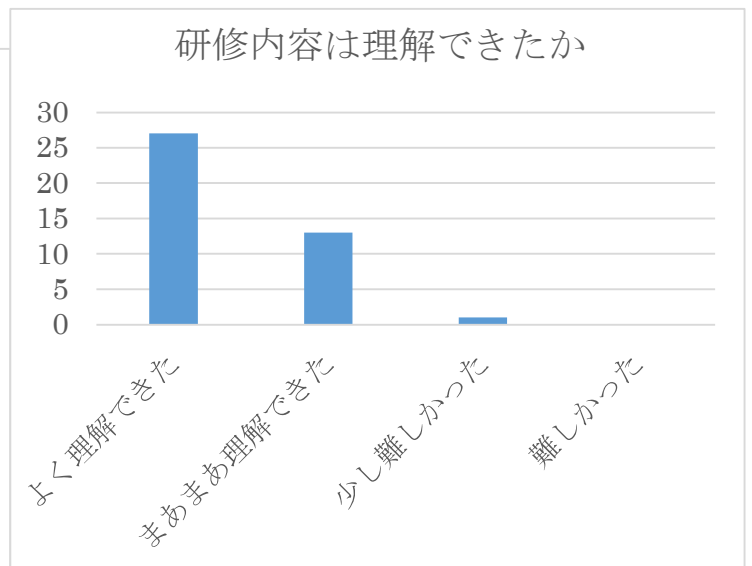
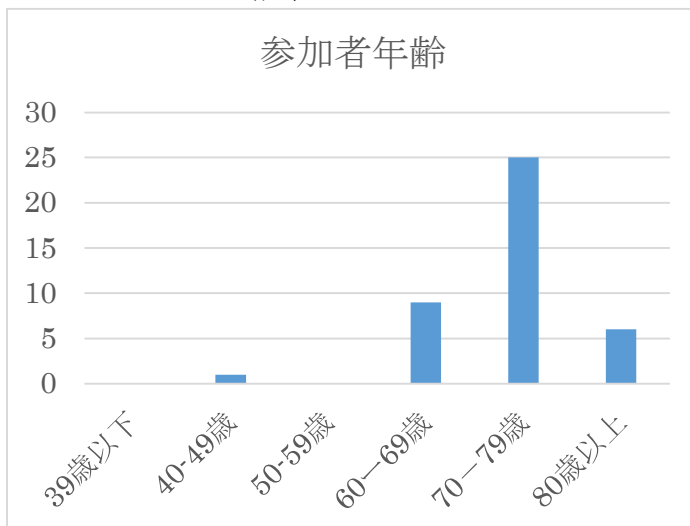
- 開催依頼団体： 綾川町地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和6年1月19日（火曜日）13:30～15:00  
会場： 綾川町国民健康保険施設綾南えがお（香川県綾歌郡綾川町陶1720-1）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング  
派遣講師名： 香川県作業療法士会 樋本英司（作業療法士）  
香川県立保健医療大学 土岐弘美（看護師・保健師）  
参加者数： 48名（男性16名 女性32名）

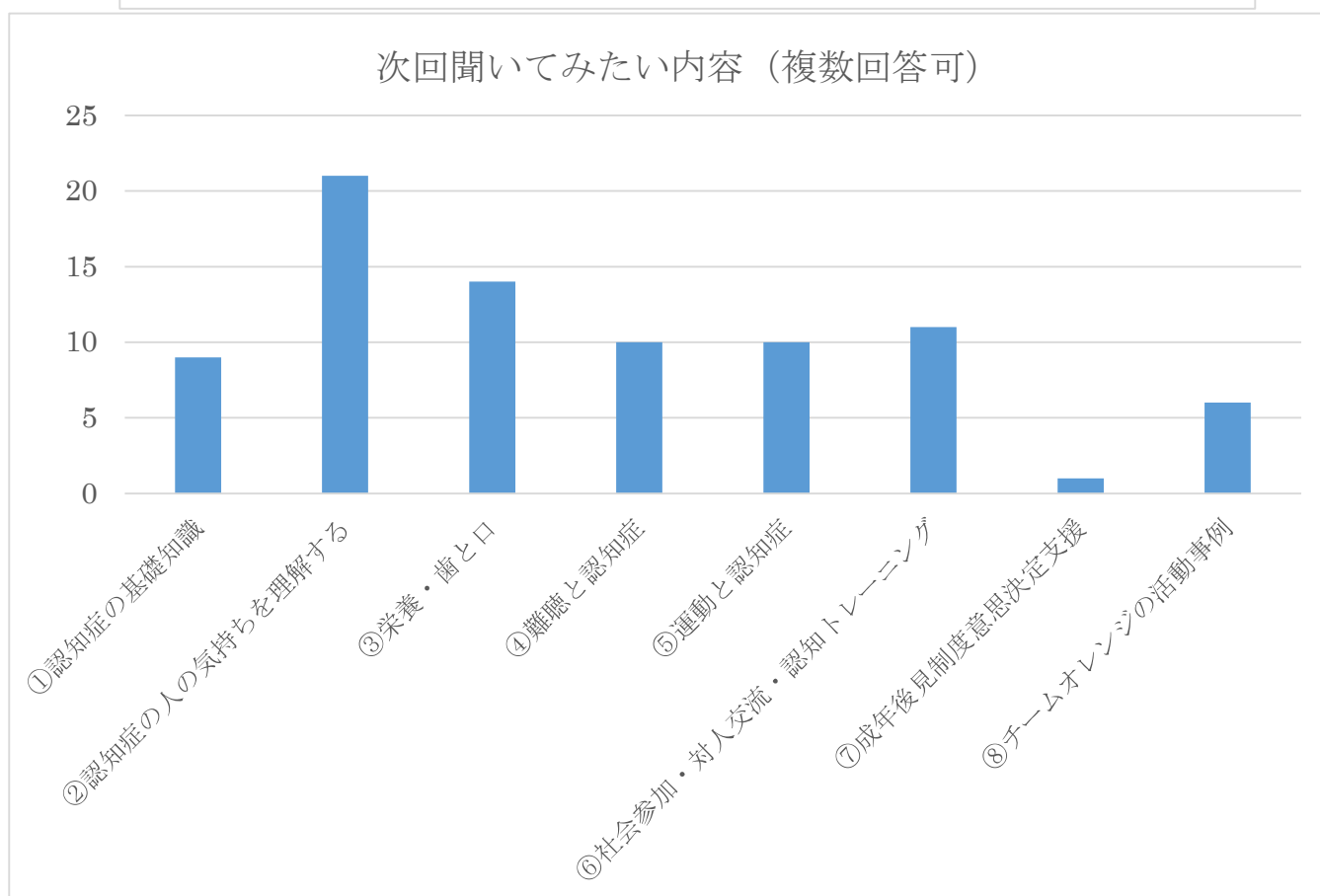
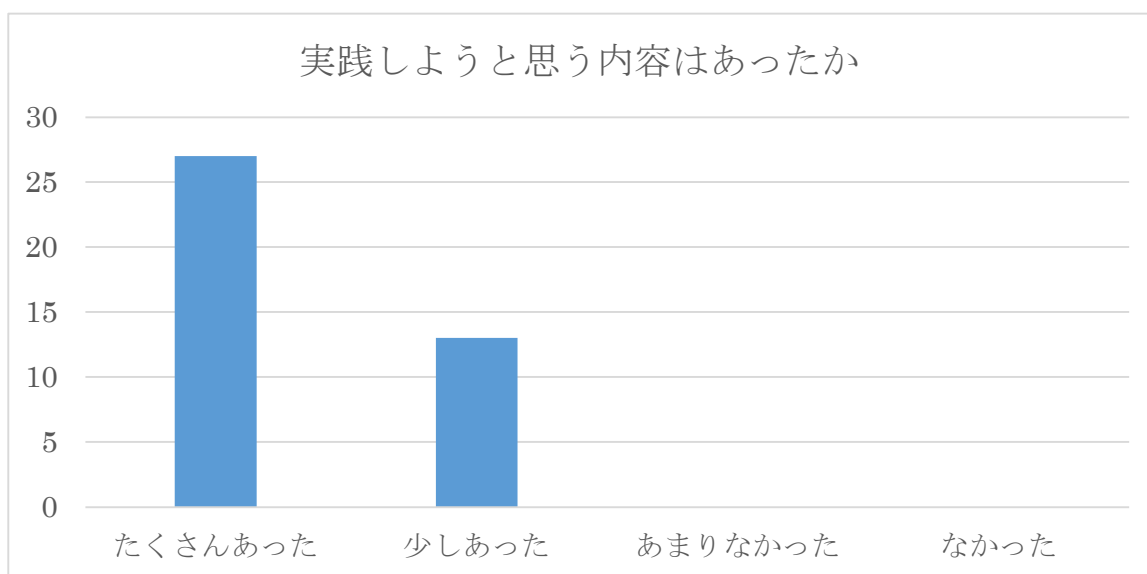


### ■派遣講師感想

- ①3コマ90分の講座であったが時間通りスムーズにおこなわれた。
- ②参加者への動機づけを地域包括の方がしっかりと行っていたため、参加者が目的を理解して受講していた。
- ③講義の中にグループ活動を取り入れることは、初対面の方が知り合いになることで、今後の活動の基盤づくりになる効果があった。
- ④質疑応答から綾川町では認知症予防や介護予防など行政と住民が一体的に取り組んでおり素晴らしい。あとは住民同士の横のネットワークができると尚よいと感じた。
- ⑤参加者の方が積極的に学ぶ姿勢があり、地域の力を感じた。
- ⑥行政の方たちが地域住民の方たちとの関わりを大切に、協働していこうとする姿勢が素晴らしかった。

### ■アンケート結果





#### ■参加者意見・感想

- ・次回も参加したい。
- ・家族に認知症の方がいるので参考になった。
- ・通いの場でコグニサイズを取り入れてみたい。
- ・家族で認知症について話し合いの必要性を感じた。体を動かす事もあり、サロンでもできそうでした。
- ・認知症の方の話が聞くことが大切。
- ・認知症の基礎知識を得ることができてよかった。コグニサイズがおもしろかった。先生方、丁寧な説明をありがとうございました。

# ステップアップ講座デモ講演報告書

## XI さぬき市

開催依頼団体： さぬき市地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和6年2月8日（木曜日）9：30～10：30  
会場： 津田公民館（さぬき市津田町津田138番地⑩）  
希望テーマ： 4. 難聴と認知症 5. 運動と認知症  
派遣講師名： 香川県理学療法士会 前田匡史（理学療法士）  
香川県言語聴覚士会 合田佳史（言語聴覚士）  
参加者数： 11名（男性1名 女性10名）

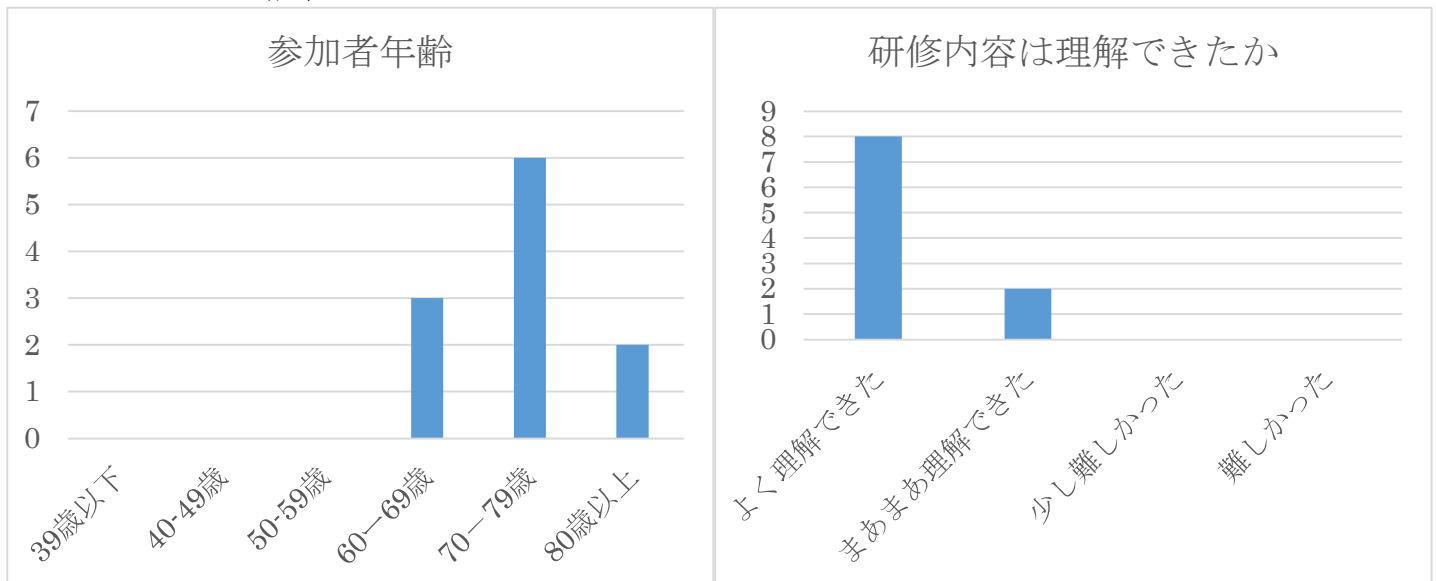


### ■派遣講師感想

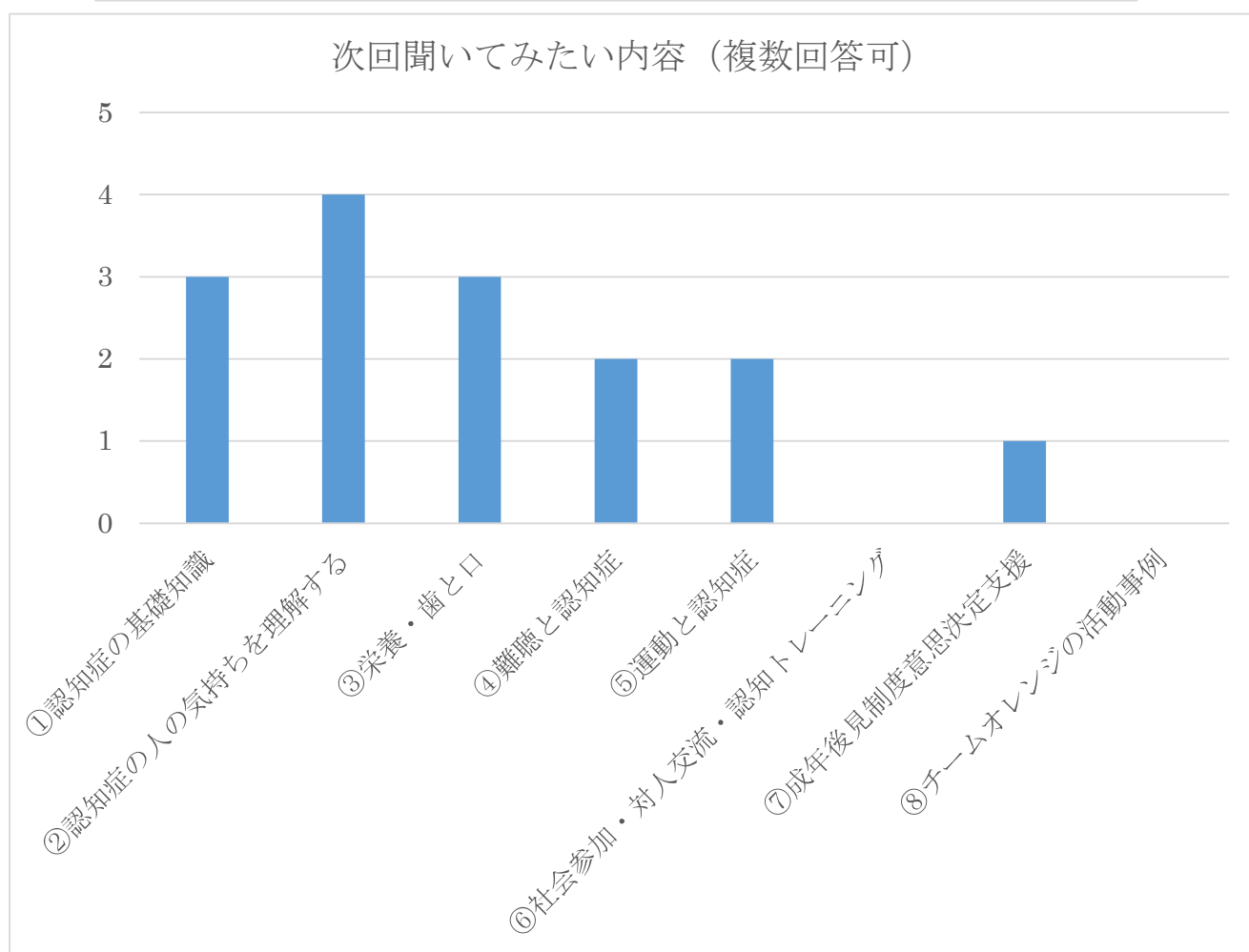
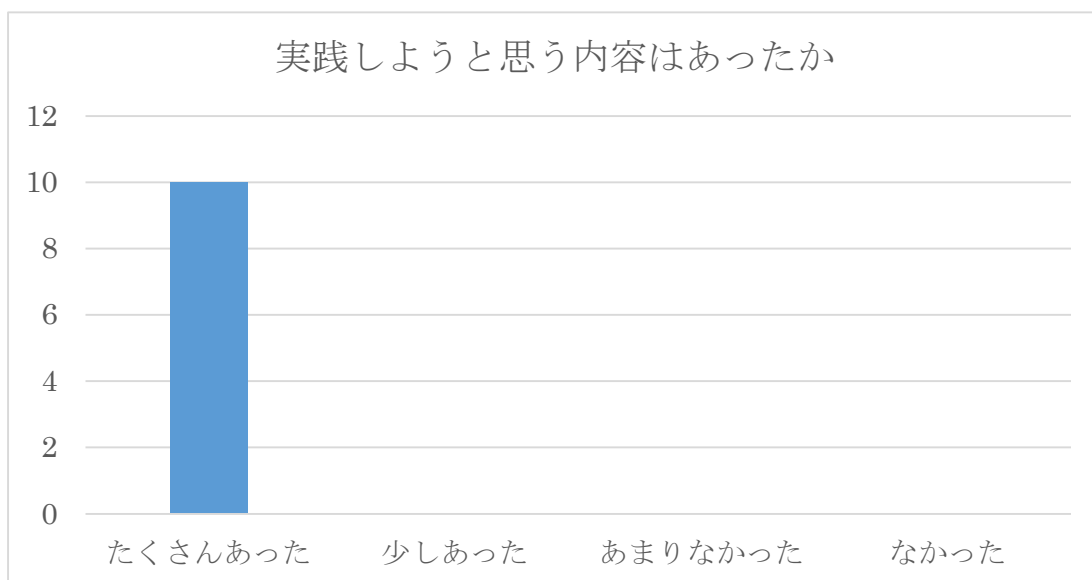
参加者の殆どが顔見知りであり、入室時より互いに声を掛け合う関係であり、一体感が持てた。少人数の参加であったため、実技では参加者の近くへ寄り添い、説明する事ができていた。講義中に参加者の頷きや相槌が聞かれ、関心度の高さが伺えた。

開始時間に参加者が集まりだした事や実技を用いた事で1時間（30分×2コマ）を超過してしまった。時間配分については、予め検討が必要。

### ■アンケート結果







#### ■参加者意見・感想

- ・コグニサイズは初めて聞きましたが、簡単なことなので毎日続けられると思ったので、始めてみたいと思います。難聴が認知症に関係していることは知らなかったなので、勉強になりました。
- ・運動の大切さが良く分かった。

# ステップアップ講座デモ講演報告書

## XII 土庄町（豊島）

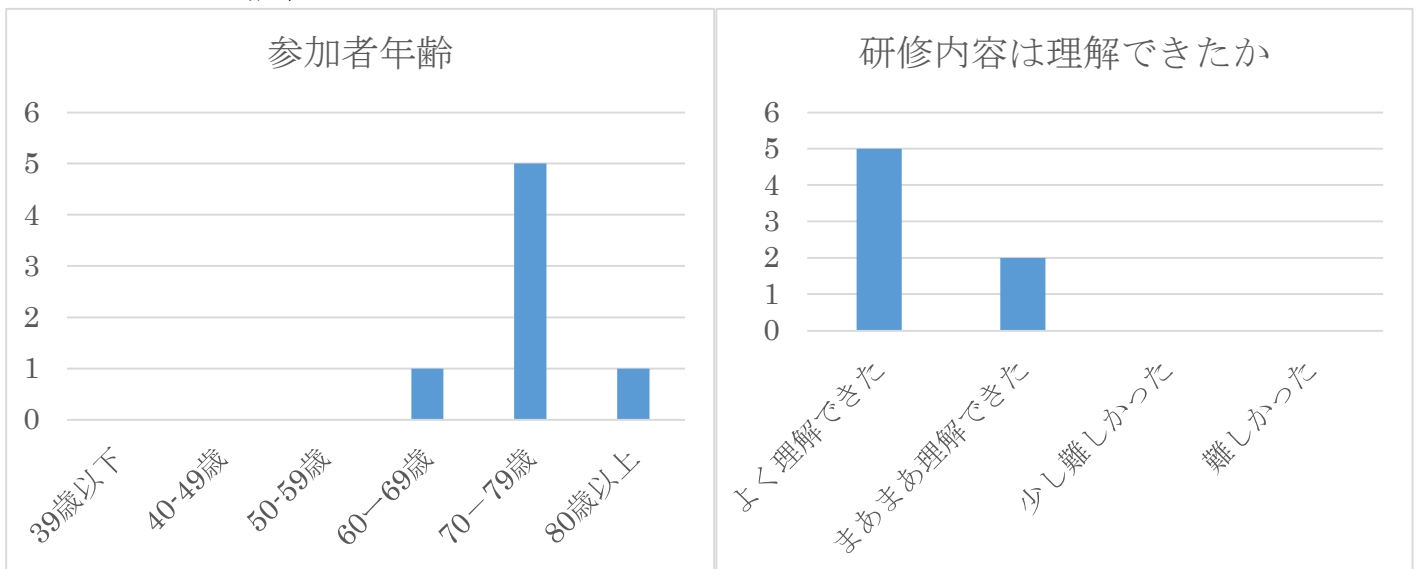
開催依頼団体： 土庄町地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和6年2月19日（月曜日）14:30～15:00  
会場： 豊島公民館（小豆郡土庄町豊島家浦2024）  
希望テーマ： 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
派遣講師名： 香川県精神保健福祉士協会 森川宏美（精神保健福祉士）  
参加者数： 7名（男性0名 女性7名）

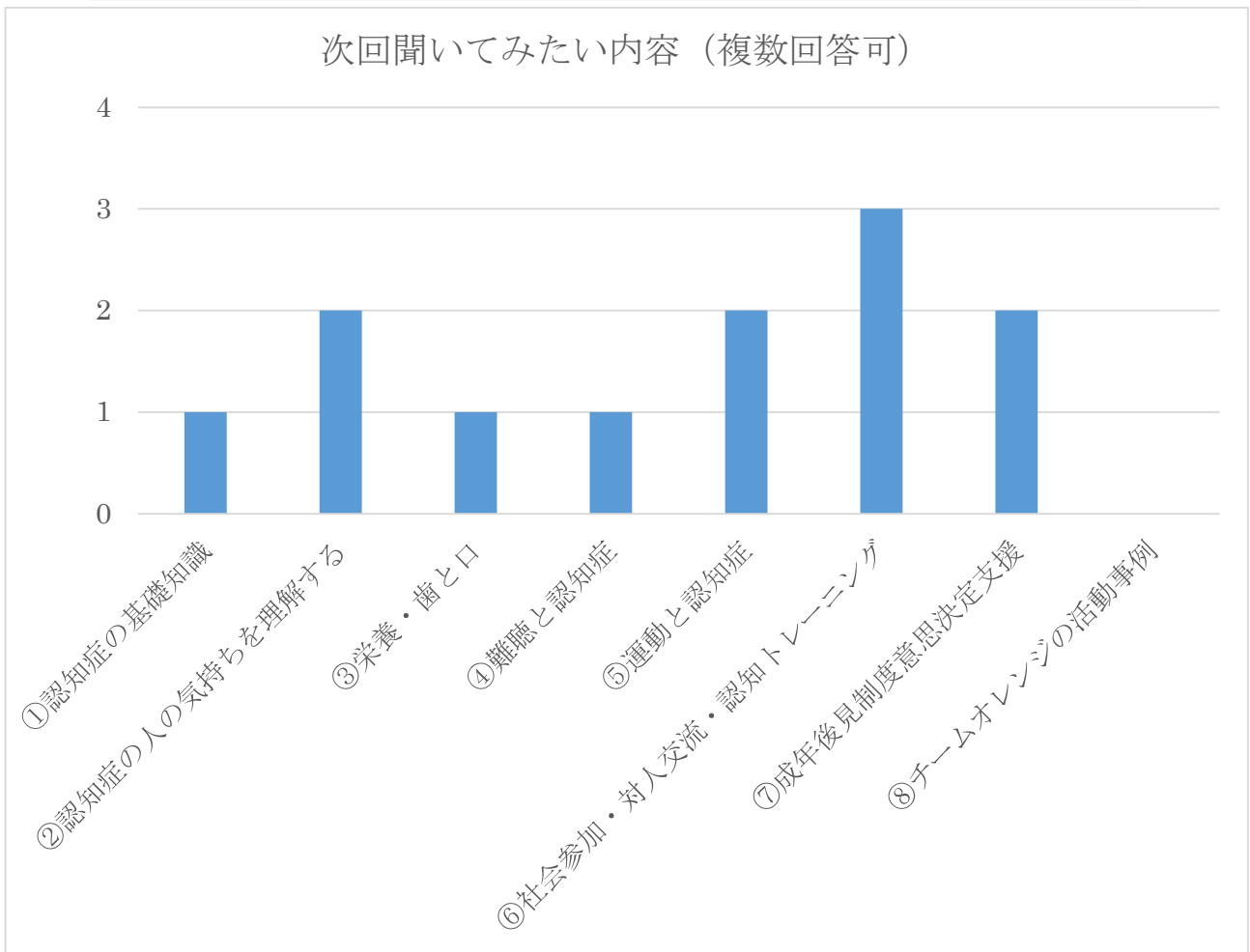
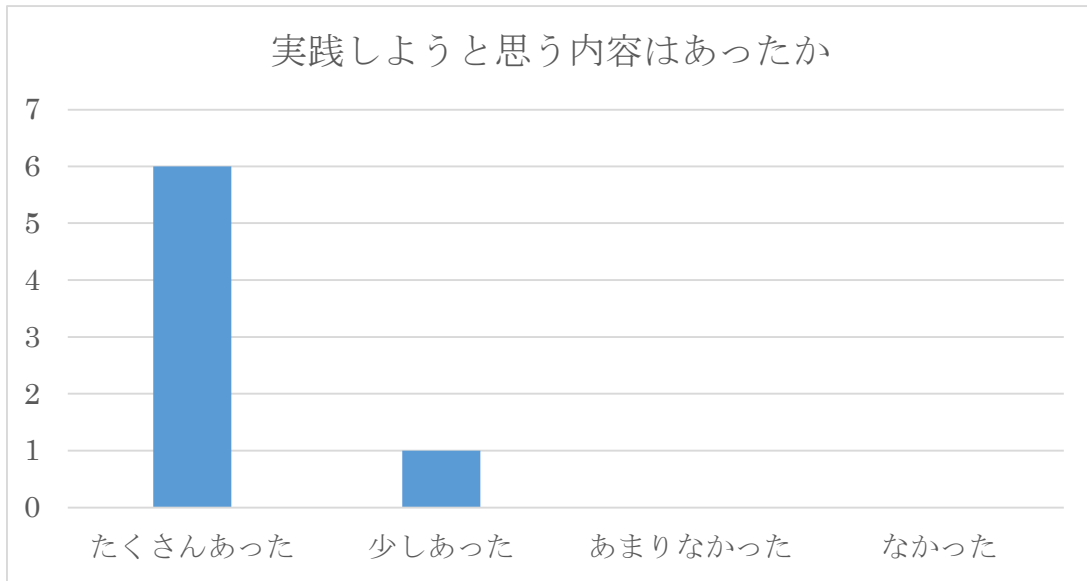


### ■派遣講師感想

- ・参加姿勢が積極的で自分事として考えてもらえる雰囲気であった。
- ・講師自身が地域の特性を知る機会となった。
- ・設定時間のオーバーがあった。もう少し内容を絞らないと30分という時間に収まりにくい。
- ・用意されたスライドを使用。スライドにもう少し参加型にできるような工夫を加えていければ、より自分事として受け取りやすいものになっていくのではないかと思います。
- ・30分という時間の制約があり、早口で進めてしまったので、同内容でもう少し時間が頂けるともう少し補足をしながら、丁寧に話げたのではないかと感じた。

### ■アンケート結果





■参加者ご意見

- ・認知症の家族の人のケアも必要と知った。
- ・認知症の方への対応がうまく理解できた。

# ステップアップ講座デモ講演報告書

## XIII 多度津町

- 開催依頼団体： 多度津町地域包括支援センター  
デモ講演日： 令和6年2月22日（木曜日） 13:30～15:00  
会場： 多度津町町民健康センター2階多目的ホール（仲多度郡多度津町西港町1  
27番地1）  
希望テーマ： 1. 認知症の基礎知識 2. 認知症の人の気持ちを理解する  
6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング  
派遣講師名： 香川県立保健医療大学 土岐弘美（看護師・保健師）  
香川県作業療法士会 樋本英司（作業療法士）  
参加者数： 32名（男性12名 女性20名 未回答2名）

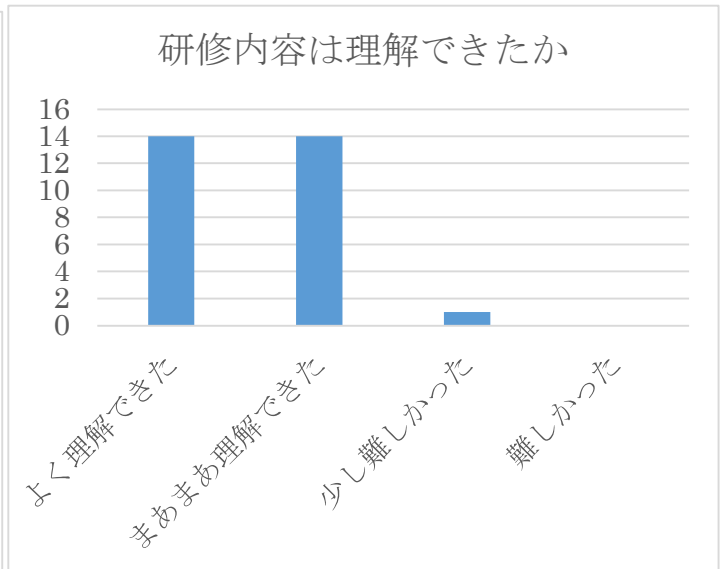
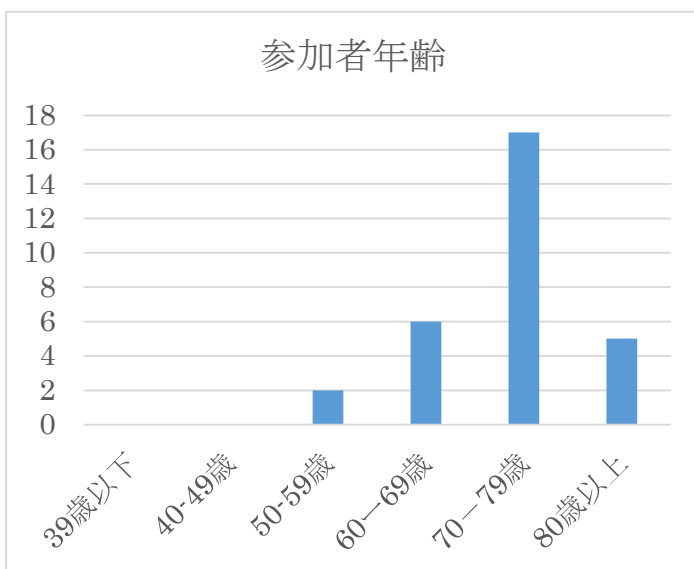
### ■写真

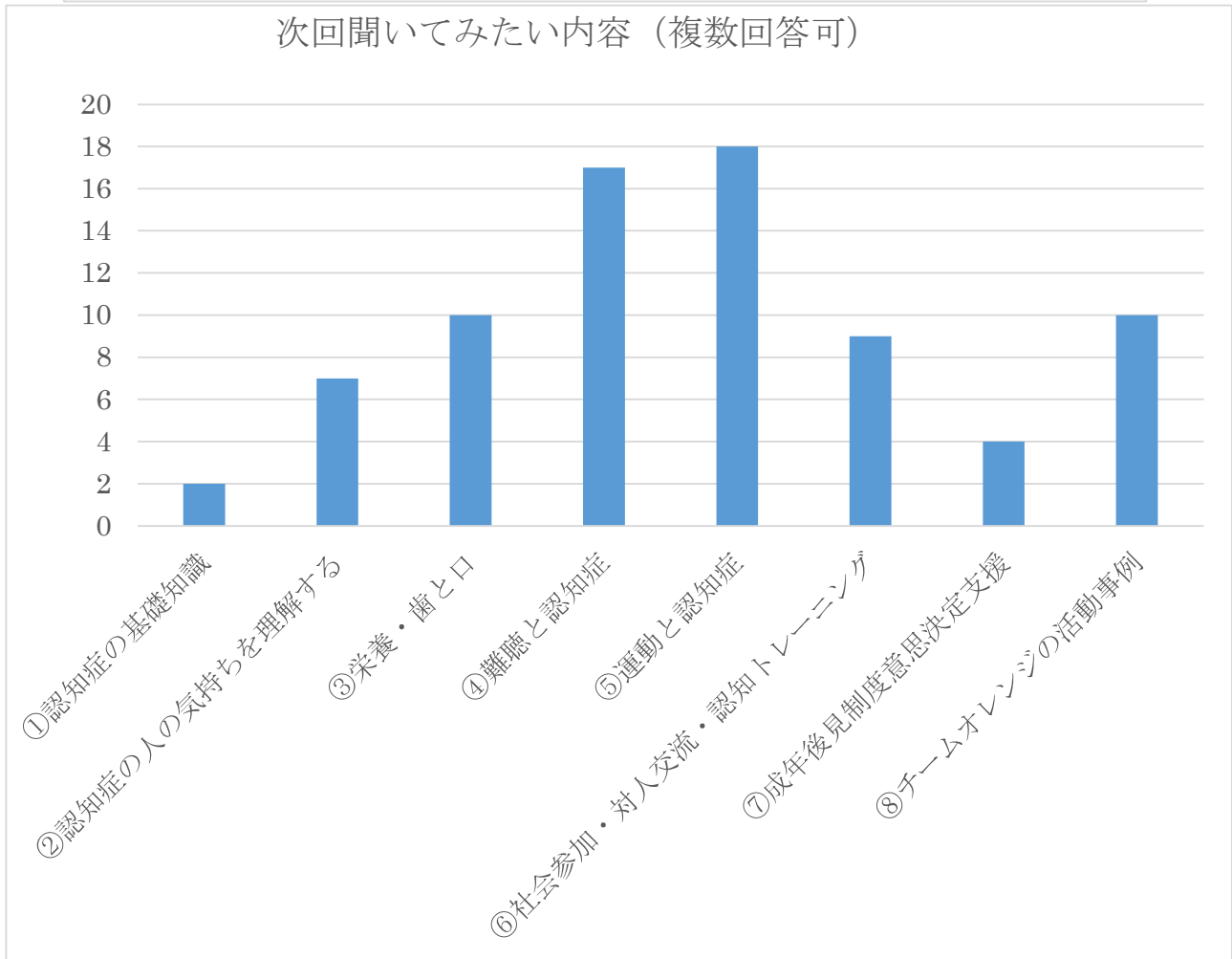
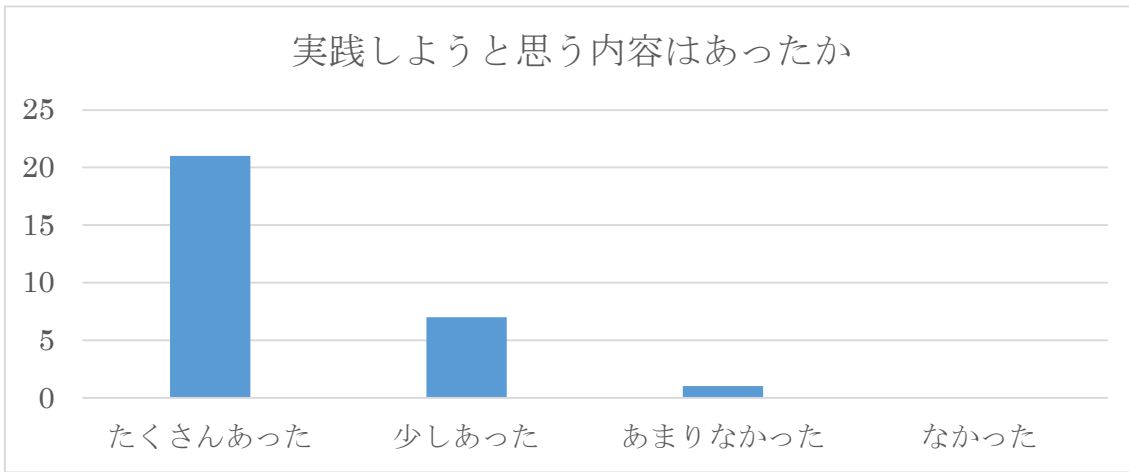


### ■派遣講師感想

- ①行政の方が認知症サポーター、介護予防サポーター等の受講者、なおかつ50歳代～70歳代と若い方への案内をしてくださっており受講者の熱気を感じました。
- ②チームオレンジ設立を実現するための研修会として運営しており、参加者の方が自分たちの地域のこととして参加していたことが伝わりました。行政の方が計画に基づいて確実に進めておられ、素晴らしいと思いました。

### ■アンケート結果





#### ■参加者ご意見

- ・ 講座を聞き大変参考になりました
- ・ よく理解できました。ありがとうございました。
- ・ 認知症予防はいろいろ知りたいです。
- ・ 第一部の話しでテキストにないスライドがあり、押さえておきたい部分だったのでちゃんと見れず残念だった。
- ・ ゲームの体験もでき面白かった。
- ・ 認知症の知識があまりなかったので参考にしたいと思います。
- ・ 認知症の人に対する気持ち、態度等よくわかりました。とても有意義な講演でした。
- ・ ありがとうございました。
- ・ 大変勉強になりました。
- ・ 誘われて出席して参考になりました。

## 資料2 認知症サポーターステップアップ講座用スライド概要

\*本資料は、各編スライドの作成担当者と内容の概要をまとめたものである。  
配布したCD内のスライドを見る際に参照していただきたい。

1. 認知症の基礎知識
2. 認知症の人の気持ちを理解する
3. 栄養・歯と口
4. 難聴と認知症
5. 運動と認知症
6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング
7. 成年後見制度・意思決定支援
8. チームオレンジ活動事例（宇多津町）（綾川町）

### <スライドの特徴>

- ・各編30分単位で講演できる内容としている。
- ・講演内容・ポイントがスライド内に挿入されている（ノート部分参照）。

### <スライド使用の注意点>

- ・市町において自由に使用が可能である。
- ・健康教室、介護予防教室等、他の分野での使用も可能である。
- ・各編のスライドを組み合わせたり、一部スライドのみ使用することも可である。
- ・印刷し資料として配布することもできる。
- ・ただし、スライドの内容自体を改変することは一切できません。
- ・自市町以外に配布する場合は、学会事務局の許可を得てください。
- ・使用方法や内容についての質問がある場合は、学会事務局に事前にお問い合わせください。

# 1. 認知症の基礎知識

■作成担当者： 高松市医師会 中村 光夫（医師）  
 香川県薬剤師会 林 哉江（薬剤師）

## ■資料概要説明

認知症を理解する上で基礎となる医学的な解説である。まず、認知症の定義（原因疾患、認知機能障害、生活のしづらさ）を述べる。次に、三大認知症であるアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症それぞれの症状、経過、治療について説明する。アルツハイマー型認知症では、発症のしくみであるアミロイド仮説を説明した上で、令和5年末に承認された新薬の薬理作用と課題を説明する。認知症の予防については、アミロイドβの蓄積がはじまる中年期から生活習慣病を予防すること、運動、栄養、口腔ケア、対人交流、知的活動の重要性を強調する。

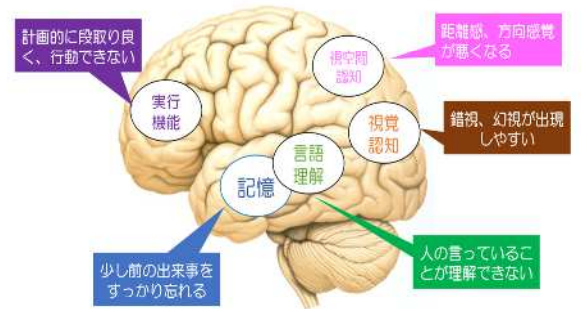
### 認知症とは？

いったん発達した認知機能が、何らかの脳の病気により障害され、日常生活に支障を来した状態



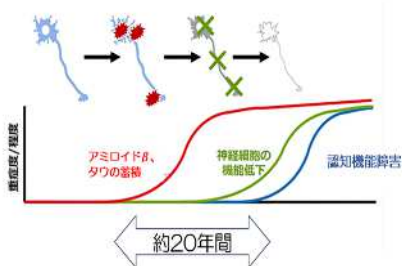
### 認知機能障害

- 「認知症の中核症状」と呼ばれてきた症状
- 認知機能障害は、障害される脳の部位と密接に関連



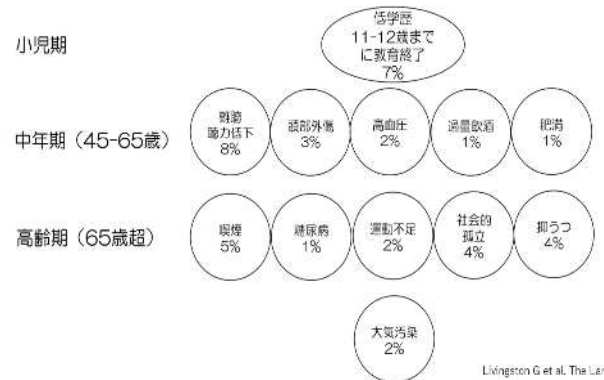
### アルツハイマー型認知症：発症のしくみ

アミロイド仮説：異常タンパクであるアミロイドβとタウが脳内に徐々に蓄積、神経細胞の機能障害、細胞死を生じ、認知機能障害が現れる



脳神経疾患克服に向けた研究推進の標榜 2022 (日本神経学会ホームページ) 一部改変

### 改善可能なリスク要因



Livingston G et al. The Lancet 2020

## 2. 認知症の人の気持ちを理解する

- 作成担当者： 香川県立保健医療大学 土岐 弘美（看護師・保健師）  
 香川県精神保健福祉士協会 高橋 幸恵（精神保健福祉士）  
 さぬき男介護友の会 森 寛昭（会長）

### ■資料概要説明

ステップアップ講座受講者が、認知症の方やご家族のサポーターとなり、地域を支える一員として活躍するために、「認知症の方の気持ち」「認知症の方の気持ちに寄り添った対応」「活用できる社会資源」の3つの視点から情報提供をおこなう。

「認知症の方の気持ち」は、前かがわ認知症希望大使であった渡邊康平さんのインタビューから、認知症の方の気持ちについて紹介している。「認知症の方の気持ちに寄り添った対応」は、脳の機能障害によってあらわれる認知症の人の言動を理解し、ユマニチュード、パーソンセンタードケアの概念に基づいた対応について説明している。「活用できる社会資源」は、香川県内の認知症に関する社会資源について情報提供をおこなってもらえる機関について紹介している。



### 認知症の人の気持ちに寄り添った対応を行うために大切な視点

1. 脳の障害であることを理解する
2. 身体の状態を確認する
3. 生活歴や性格を知る
4. 社会の中で生活していることを理解する

### 2. 身体の状態を確認する

- どのような既往歴があるのか
- 現在の体調はどうか
- 視力の低下や白内障などの病気はないか
- 聴力の低下や難聴になっていないか

・例えば発熱があって、朝から妙に落ち着かず、機嫌が悪いこともある。不調を上手く表現できない場合がある  
 ・視力や聴力の低下やメガネや補聴器がないため上手く意思疎通が図れない場合がある

#### 対応するときの基本姿勢

⇒様々な行動を認知症の病気のせいにしてしまうのではなく、**その他の要因の可能性もある**と考えることが大切

さぬき男介護友の会  事務局：ヨハネの里老人介護支援センター  
 連絡先：087-802-3126

### 「仲間がいれば 介護もやってゆける!!!」

を合言葉に、男性介護者の孤立を予防する活動を行っている

<p>○ケアメンカフェ (高松市認知症カフェ)</p> <p>毎月第2木曜日に、ミニ講話と座談会を開催。コロナ禍はオンラインのみで、現在は、対面とオンラインのハイブリッド開催。</p> 	<p>○親睦会 (年2回)</p> <p>飲みニケーションで介護の疲れやストレスを発散し、親睦を深めます。</p> 	<p>○チャット (LINEアプリ) で繋がる</p> <p>「カフェや親睦会に行く時間がない。」という方には、チャット (LINEアプリ) で情報交換する場を設けています。</p> 
--	---	---



### 3. 栄養・歯と口

- 作成担当者： 香川県歯科医師会 大西 信亮（歯科医師）  
 香川県栄養士会 岡野 幸代（栄養士）  
 香川県歯科衛生士会 成行 稔子（歯科衛生士）

#### ■資料概要説明

「食べることは生きること」

エネルギーの入り口、口から見守る認知症ケアと題して「栄養」「お口の健康管理」についての内容をまとめている。まずは心身の健康を守る栄養的な側面より認知症で見られる食事の変化や栄養面のアドバイスを伝える。

続いて、認知症の方に共通するお口のトラブルに、「痛い」「入れ歯の具合が悪い」等々の不具合を本人が上手く認知、表現出来ていない場合が見受けられる。また、日頃大切にして頂きたい口腔ケアのポイントについて進行度に応じてお伝えする。

最後に、認知症の方の口腔ケアや治療が難しい理由は「口」は本来非常にデリケートな場所であること。もし面識のない方があなたの口の中を触ろうとすると、驚き抵抗するのではないかと思う。そうしたデリケートな「口」だからこそ、良い知識と方法を今回の講義を通して身に付けて頂けると幸いだ。

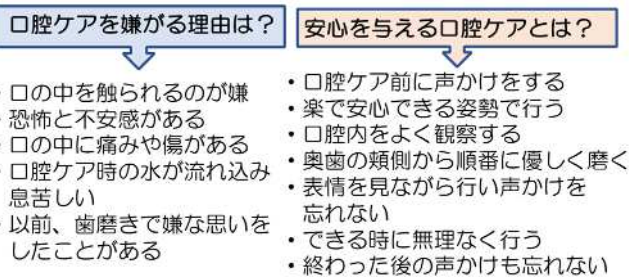
＜パワーポイント内シナリオの活用方法＞

- ◎ 必ず話して欲しい内容 講演時間 30分想定
  - 時間にゆとりがあれば追加 講演時間 45分想定
- + α 口腔/栄養に特に興味のある方向け

#### 認知症で見られる食事の変化



#### 認知症の方の口腔ケア方法



お口はとても敏感なところですよ。  
不快にならないように優しく行いましょう！

#### 多種多様な食品を摂り、低栄養を予防しましょう

- 低栄養（エネルギーとたんぱく質は不足した状態）は認知機能低下に関連しており、また認知症患者は低栄養になりやすいといわれています



「公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット健康長寿のための食事と栄養」より一部改変

#### ひとまずかかりつけ歯科医・訪問歯科にもご相談

本人にとっての通院歯科治療の難しさを理解する

- 通院治療の難しさ
- 予約を忘れてしまって通院が出来なくなってしまう
  - 緊張のあまり当日外出できない精神状態になってしまう
  - 待合室で待つことが難しい
  - 慣れない場所では残存能力を発揮できない

歯科訪問診療によって実現できる社会的支援

- 実現できる社会的支援
- 通院負担の軽減
  - 住み慣れた環境で治療が可能
  - 介護者も他者への気遣いが軽減される
  - あらかじめ情報収集したうえで認知症の症状への配慮
  - 本人の様子に合わせて共感し励ます情緒的サポート
  - 食生活や継続的な口腔管理のアドバイスなど情報のサポート

## 4. 難聴と認知症

■作成担当者： 香川県言語聴覚士会 合田 佳史（言語聴覚士）

### ■資料概要説明

認知症を発症する要因にはいろいろなものが指摘されているが、近年「難聴は認知症の最も大きな危険因子である」という指摘がなされるようになり、難聴と認知症の関連が一層注目されるようになってきている。

本講座では難聴の仕組みや高齢者の難聴（老人性難聴）のセルフチェックについての紹介や老人性難聴の特徴についての説明、難聴と認知症の関係性について分かりやすく学ぶことができる。

また、難聴を予防するための方法や、難聴の進行を予防するための補聴器の適応について、難聴の方々との適切なコミュニケーションのコツについても解説している。特に補聴器については適切な診断を受けて適切な業者で購入し、適切な方法で使用し続けることで難聴の進行の予防が強く期待できることが分かっているため、ぜひこの機会に学んでいただければと思う。

### 老人性難聴（加齢性難聴）の特徴



### 老人性難聴（加齢性難聴）のセルフチェック

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
  - 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
  - 聞き間違いが多い
  - 話し声が大きいと言われる
  - 見えないところから車の接近に気づかない
  - 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
  - 耳鳴りがある
- ※1個以上チェックが有る場合、耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会HP

### 難聴の予防(進行の予防)

#### ⑤補聴器の適応

- 聴覚の衰えは40代から始まる
- 早目に専門医（補聴器相談医）に相談しましょう
- 補聴器の適応、購入について相談しましょう
- 補聴器購入の場合は信頼できる専門店で、自分に合うものを選択、調整してもらって購入しましょう



### 難聴の方との

### コミュニケーションのコツ

#### ①聞こえやすい環境を整えよう

- できるだけ静かな環境を整えましょう
- 表情や口の形がよく見えるように明るい場所を選びましょう



# 5. 運動と認知症

■作成担当者： 香川県理学療法士会 前田 匡史（理学療法士）

## ■資料概要説明

運動は認知機能を向上させるだけでなく、認知症の発症と深く関係のある生活習慣病の予防や生活リズムの改善などにも効果があり、特にアルツハイマー型認知症の発症リスクの軽減について多くの研究で報告されている。

本講座では、認知症予防の為の運動として①有酸素運動、②筋力増強運動、③コグニサイズを紹介。

- ① 有酸素運動では、呼吸をしながら無理なく続けられる軽い運動としての「散歩」について、歩行速度の低下や歩幅の低下は認知症の危険を高めること、また目安となる1日の歩数や運動強度を紹介。
- ② 筋力増強運動では、握力（全身の筋力指標）が低い人ほど認知機能の低下速度が速いこと、また体を支える筋力を鍛え、転びにくい身体を作ることで、1日の活動量が増え、生活習慣病の予防や改善が期待できることを紹介し、3種類の下肢筋力増強運動を運動の目安とともに紹介。
- ③ コグニサイズでは、身体を使った運動課題と頭を使った認知課題の2つの課題を同時に行う二重課題運動について運動メニューや注意点とともに解説している。

### 運動で認知症予防

～取り入れたい“3つの運動”～

単独ではなく、組み合わせて行うことがオススメ

<p><b>1) 有酸素運動</b></p>  <p>呼吸しながら無理なく続けられるような軽い運動です。ウォーキングやサイクリング、踏み台昇降運動などが代表です。</p>	<p><b>2) 筋力強化運動</b></p>  <p>身体を支える筋肉を鍛える事で転倒を予防する丈夫な身体を作ります。</p>	<p><b>3) コグニサイズ</b></p>  <p>足踏みをしながら、3の倍数は数えずに手をたたく</p> <p>出典：国立長寿医療研究センター</p> <p>運動課題と認知課題を同時に行う事で、心身の機能を効率的に向上させます。</p>
--	---	--

### 1) 有酸素運動では「散歩」がオススメ

- ✓ 散歩は、いつでも、気軽に行える有酸素運動の代表です
- ✓ 全身の血流を改善し、脳細胞の活性化が期待できます
- ✓ 「息が弾まない」「会話ができる」程度から始め、「少し息が弾む」「軽く汗ばむ」程度を目標に取り組みで行きましょう

運動強度のアップに挑戦!

<p><b>1.「時間」をアップ</b></p> <p>プラス10分を目標に、少しずつ歩行時間を増やしてみよう</p>	<p><b>2.「距離」をアップ</b></p> <p>普段と違う道を少し遠回りして歩いてみよう</p>	<p><b>3.「速度」をアップ</b></p> <p>普段の速度 ⇒ 早歩き ⇒ 普段の速度と交互に速度を変化させよう</p>
---	--	--

### 活動への「体力」と「自信」アップ

筋力強化運動で転びにくい身体づくり

**スクワット**



- ① 足を肩幅に開く
- ② お尻を後方に引くように膝を曲げていく
- ③ 椅子に座る途中止まる様に静止
- ④ ゆっくりもとの姿勢に戻る

注1) 膝に痛みがみられる場合は運動を控える  
注2) 運動時、膝とつま先は同じ方向を向くように  
注3) 背筋を伸ばしたまま、身体を少し前に傾ける

「高知県シニア健康アップマニュアル」より一部改変

### コグニサイズの一例

足踏み + しりとり

【コグニサイズの目的】  
運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。



コグニサイズの課題自体がうまくなることではありません。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味します。課題に慣れてきたら、どんどん創意工夫によって内容を変えてみましょう。

※時間でもよいので、毎日行うことが大切です。

出典：国立長寿医療研究センター「運動による認知症予防へ向けた取り組み」一部改変

## 6. 社会参加・対人交流・認知トレーニング

■作成担当者： 香川県言語聴覚士会 合田 佳史（言語聴覚士）  
香川県作業療法士会 樋本 英司（作業療法士）

### ■資料概要説明

世界保健機関（WHO）の指針によると認知症予防のための12項目の1つに「社会活動」も含まれている。社会活動については社会参加が少ないこと、対人交流が少ないこと、孤独であることなどが認知症の発症率を高めるとされている。社会参加・対人交流は高齢者の健康や幸福に強く結びついていると考えられる。

本講座では、社会参加・対人交流・認知トレーニングが認知症予防に繋がる可能性について解説している。生活の中で家族以外の他者との交流が週1回未満の人は、週1回以上交流がある人よりも認知症発症率が1.4倍高まるといわれている。趣味やボランティア等で社会交流・対人交流がある人は認知症発症リスクが低下する。

脳の役割として前頭葉が記憶・学習・感情をコントロールする役割を担っている。認知トレーニング（脳トレ）により、前頭葉を活性化させることで脳の老化スピードを遅くすることが期待できるので一緒に学んでみてはいかがでしょうか。

### 社会参加・対人交流と認知症

高齢者は「社会とのつながり」（親しい人との支援のやりとりや交流、地域への参加や就労）が多様であるほど、認知症の発症リスクが低下し、最大で**46%低下**する。

- (1) 「配偶者がいる」
- (2) 「同居家族と支援のやりとりがある」
- (3) 「友人との交流がある」
- (4) 「地域のグループ活動に参加している」
- (5) 「何らかの就労している」

0～1項目の人に比べ、5項目の人は認知症を発症するリスクが46%減少していた。4項目だと35%、3項目でも25%それぞれ減少した。

国立長寿医療研究センター

【通いの場や交流の場で併せて取り組む認知症予防】

### 脳トレ・頭の体操で認知症予防

- 人は誰でも加齢により、脳内の血流が悪化してくる
- 血流が悪化すると、脳内にエネルギーを運ぶ酸素や糖分が不足してきて、認知機能にも影響してくる
- 予防のためには脳を刺激することが必要
- 脳トレは、脳内の血流を促進して、認知機能の低下を防ぐことが期待できる



### 脳トレ③ ひらがな並べかえ

ひらがなを並べ替えて単語を完成させてください

1) つ た か む り □ □ □ □ □ □	2) と べ お ん う □ □ □ □ □ □
3) か る さ ま ぐ □ □ □ □ □ □	4) く は ぶ か ん つ □ □ □ □ □ □
5) ら ん か ん し □ □ □ □ □ □	6) び う た ん よ じ □ □ □ □ □ □
7) は こ う せ び ん な □ □ □ □ □ □	8) ば で ご ん う わ ん □ □ □ □ □ □
9) ほ ん う よ え う き □ □ □ □ □ □	

092 (8) 0280294 (1) 027092 (8) 919594 (8) 940298 (7) 980294 (8) 0399 (8) 020229 (1) 9294

実は最も良いトレーニングは**人との会話**。  
人と集える場所に向いて家族や友人・ご近所の方と以下のテーマでお話してみませんか？



- こどものころの思い出について
- 今日の内容について
- 家族について
- 最近一番うれしかったことについて
- 好きな食べ物や飲み物について
- 初恋について
- 家族旅行の思い出について
- 好きな季節について
- 得意料理について
- 好きな映画やドラマについて
- 園芸について
- 好きな歌手や歌について
- 写真をみながら思うこと
- 好きなスポーツについて



など


## 7. 成年後見制度・意思決定支援

■作成担当者： 香川県介護福祉士会 井上 智恵（介護福祉士）

### ■資料概要説明


認知症などの理由で、ひとりで決めることが心配な方々は、財産管理（不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など）などの法律行為をひとりで行うのがむずかしい場合がある。ひとりで決めることに不安のある方々を法的に保護し、本人の意思を尊重した支援（意思決定支援）を行い、共に考え、地域全体で明るい未来を築いていく。それが成年後見制度である。成年後見制度の種類や内容、利用までの流れ、制度利用後の生活などについて伝える。また、「すべての人には、自分のことを決める力がある」という前提に立って行う「意思決定支援」のポイントについても一緒に考える。

医療や福祉サービスの手続や契約がむずかしくてわからない。




**成年後見制度を利用すると！**

わかりやすく説明してくれたり、本人に代わって手続や契約をしてもらったりします。




いらないものを買ってしまったら、高価なものを買わされそうになる。



**成年後見制度を利用すると！**

買うか買わないかいっしょに考えてくれたり、まちがって買ってしまったときは、買わなかったことにしてくれたりします。



### 成年後見制度の種類

任意後見と法定後見の2種類があり、法定後見は「補助」「保佐」「後見」の3つの類型に分かれています。

任意後見制度	法定後見制度		
	補助	保佐	後見
将来に備える方	重要な手続・契約の中でひとりで決めることに心配がある方	重要な手続・契約などをひとりで決めることが心配な方	多くの手続・契約などを一人で決めることが難しい方
ひとりで決めることができるうちに任意後見人を選任	一部の契約・手続等々の同意・取消や代理 *申し立てにより裁判所が定める行為	財産上の重要な契約等の同意・取消や代理 *申し立てにより裁判所が定める行為	すべての契約等の代理・取消 *日常生活に関する行為は除く
自分で選んだ人を任意後見人にする	家庭裁判官が補助人・保佐人・後見人を選任 (本人の親族、法律・福祉の専門職、その他の第三者、福祉関係の法人やその他の法人)		

### 法定後見制度利用までの流れ

- ② 申し立て（本人が住んでいる地域を所管している家庭裁判所）



申立書・診断書・本人情報シート・戸籍謄本・手数料等が必要です。

申し立て手数料（収入印紙） 800円～2,400円 代理権・同意権付与の申し立てをするかどうかで金額が変わります。	登記手数料（収入印紙） 2,600円	連絡用の郵便切手代 *医師による鑑定が必要な場合は鑑定料が必要になります。
---	-----------------------	--

いちど制度を利用すると途中でやめることはできません。

### 権利擁護支援チームのイメージ

親族や地域の人、保健・福祉・医療の関係者などが、支援が必要な方を日常的に見守り、その人の意思や価値観を共有してチームとして支えていく連携が必要です。



## 8. チームオレンジ活動事例（宇多津町）

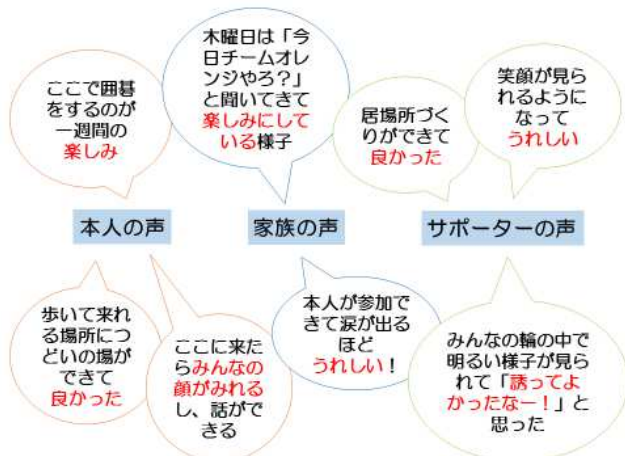
■作成担当者： 宇多津町地域包括支援センター 松本 恵美子（保健師）  
川崎 ほたる（社会福祉士）

### ■資料概要説明

宇多津町における高齢者世帯や認知症の相談件数の割合は増加傾向にあり、高齢者支援の充実が当面の課題である。平成18年の地域包括支援センター設置以降、本町では様々な認知症施策に取り組んでおり、令和5年1月にはチームオレンジを発足した。活動していく中で、地域住民やサポーターからの需要が高まり、令和5年12月には新規地域での立ち上げも行った。現在は2か所で週1回の活動を行っている。「参加者のやりたいことを実現すること」を目標に、パズルや数字盤、囲碁、将棋、トランプなど好きなことに取り組んでいただいている。季節のイベントとして、夏は七夕飾りと流しそうめん、冬はしっぽくうどん、春はひなまつり飾りを実施した。取り組みを通して、参加者の声を活かせる居場所づくりや、サポーターの活躍の場になっている。

チームオレンジの立ち上げに至った経緯や、本町におけるチームオレンジの特徴と今後の目指す姿、実施するにあたり配慮している点などについて、参加者やサポーターの声を交えて紹介している。イベントに楽しんで取り組まれる様子も、写真を交えてお伝えする。

普及啓発	認知症・成年後見制度講演会	認知症サポーター養成講座（キッズサポーター含む）
早期発見	認知症初期集中支援チーム	認知症ケアバス
認知症予防	脳の健康教室えがお	めちゃくちゃ楽しい脳教室
見守り活動	ふれあい見守り活動 防災無線による放送	認知症高齢者等つながりネットワーク事業（どこいっしょん）
地域交流	まんてがん体操	認知症カフェ
家族支援	認知症家族会	認知症行方不明者高齢者家族支援サービス事業（GPS）
地域ケア会議	生活支援整備事業 協議体「地域支え合いうたづ」	チームオレンジのつどい



### チームオレンジのつどいの目指すところ

#### 参加者がしたいことをできる場所に

- パズル、数字盤、囲碁、将棋、塗り絵、オセロ、かるた、あやとり…昔得意、好きだった、よくしていた娯楽ができる場所に
- サポーターと一緒に娯楽をたしなみながら、その頃の出来事や思いが、回想でき、自分の気持ちが表出できる場所に
- 興味・関心チェックシートより参加者の興味があることを実現できる場所…人生の中でやり残したことはないですか？自分探しのお手伝いができる場所に
- ・昔：うどん屋さん、焼肉屋さん、電気屋さん、料理人、囲碁の講師、夫婦で海外旅行、夫が若く死亡し1人息子を立派に子育てあげた など
- 多世代交流で、笑顔があふれる場所に（子育て中の親子とコラボレーション）

## 8. チームオレンジ活動事例（認知症本人と共に歩む育育広場）

■作成担当者： 綾歌地区医師会在宅医療介護連携支援センター  
香川県社会福祉士会 増田 玲子（社会福祉士）

### ■資料概要説明

認知症の人同士が語り合う「本人ミーティング」をきっかけに生まれた<sup>いくいく</sup>育育広場（チームオレンジ）の活動を中心に紹介している。

かがわ認知症希望大使の志度谷利幸さん（74才）は認知症と診断されて約10年が過ぎようとしている。当初から認知症であることを公表していたので診断後は嫌な思いもして、落ち込むこともあったが、平成28年に綾川町が国のパイロット事業として取り組んでいた「本人ミーティング」に参加したことで当事者本人と出会い、専門医の講演会、脳の元気教室など出かけていくことも増え、次々と道が広がっていった。

志度谷さんの住む地域（約300軒の団地）はもともと介護予防（認知症）サポーターが多くいて活動も活発に行われていた。志度谷さんの「生きている限りは何かをしたいし、誰かの役に立ちたい。」という思いを受け止めたのがそのサポーターさんたちだった。本人、妻、サポーター、行政の健康福祉課、子育て支援課、包括が話し合いながら生まれたのが<sup>いくいく</sup>育育広場である。近くの子育て支援センターに週に一度つどい、顔なじみの人と気を遣わずに気楽にいろいろな作業をしたり、話したり。得意の木工作品をワイワイ言いながら作っている。令和6年度で7年目を迎える育育広場。志度谷さんは少しずつ病気が進行しているが、前向きに楽しく地域の仲間と暮らし続けている。

チームオレンジ活動の実際  
—かがわ認知症希望大使志度谷さんと仲間たち—



認知症本人の声や思いを真ん中にとともに歩む

なじみの地域でいっしょに楽しく暮らす  
**育育広場**（いくいくひろば）誕生！  
認知症の人にもそうでない人にも誰にもやさしい地域づくり  
—南かざし団地の仲間といっしょに—



得意な木工製品をなかまで作って、子どもたちに届けて喜んでもらいたい

チーム育育

衝立完成！  
「育育広場」焼き印押し

### 志度谷さんの希望はみんなの希望につながる



仲間：志度谷さんが居ってくれたおかげで認知症になることへの不安が減った。

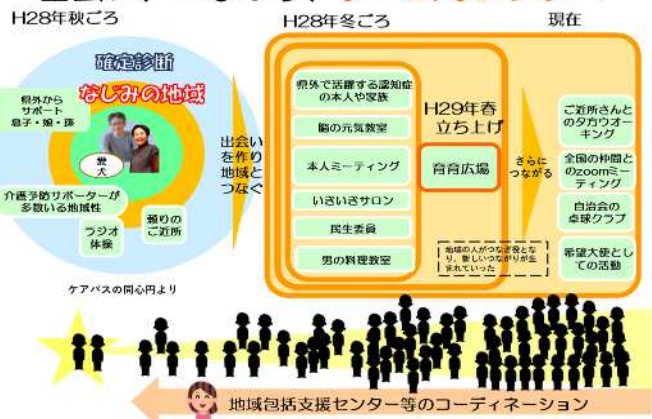
仲間：私たちができることを考え続けたい。

仲間：もっと、しめーっとした会かと思っていたが、フツーやった。自分自身も楽しく参加できる。孫も連れていける。

左上：ご近所のウォーキンググループと一緒に歩く  
右上：歩き続けるために「真っ向体操」を授け入れる。師範がやりがいにいた！  
左下：ゲームも取り入れ、活動性とエネルギーを増やす工夫（他市との交流会）  
右下：香川県認知症希望大使の委嘱状伝達式（再任）

本人：役に立てることがあるなら続けたい。どこでも行きます。

### 出会い、つながり、チームオレンジへ



### 資料3 「チームオレンジ設立支援チーム」について

- ・本事業ワーキンググループメンバーにより、「チームオレンジ設立支援チーム」を結成した。
- ・相談窓口は、令和3、4年度に香川県から本学会が委託を受けて行った「香川県介護予防多職種連携推進事業」において開設している「通いの場を支援する多職種連携市町支援チーム」、または、本学会事務局とする。
- ・「通いの場を支援する多職種連携市町支援チームMAP」を掲載する。  
高松地区、東讃地区、中讃地区、西讃地区、小豆地区の  
各担当者に連絡していただければ、「チームオレンジ設立支援チーム」  
および学会事務局につながる仕組みとなっている。
- ・認知症サポーターステップアップ講座を各市町が開催する際に、どのような内容の講座にするか、スライドの構成をどうするか、などの相談に対応するとともに、外部講師の要望に対しても調整させていただく。  
なお、令和6年度からの講師費用は市町負担となる。





## 香川県地域包括ケアシステム学会 多職種連携市町支援チームMAP



高松地区	リハビリ	◎前田 匡史(西日本ファーマシー 理学療法士) 樋本 英司(かつが整形外科クリニック 作業療法士)
	薬剤師	木村 昭代(南天堂薬局) 林 哉江(友愛薬局大学通り店)
	管理栄養士	岡野 幸代(高松協同病院) 井原 仁美(香川県栄養士会)
	歯科衛生士	木戸 みどり(香川県歯科衛生士会)
	社会福祉士	井上 智恵(高松市社会福祉協議会)
	連絡先	西日本ファーマシー 理学療法士 前田 匡史 〒768-0080 高松市木太町3222 TEL:087-834-2702 e-mail:reginald.waynemiller@gmail.com
東讃地区	リハビリ	◎藤井 保貴(阪本病院 理学療法士) 松下 圭一(阪本病院 理学療法士)
	薬剤師	亀井 貴志(在宅支援さぬき薬局)
	管理栄養士	岡野 幸代(高松協同病院) 井原 仁美(香川県栄養士会)
	歯科衛生士	森永 幸(香川県歯科衛生士会)
	連絡先	医療法人 聖心会 阪本病院 リハビリテーション部 理学療法士 藤井 保貴 〒769-2602 東かがわ市川東103-1 TEL:0879-25-7707(外来リハビリ部) e-mail:fujii51@sakamoto-hosp.or.jp
中讃地区	リハビリ	◎川原 靖代(丸亀市地域包括支援センター 理学療法士) 松本 嘉次郎(四国医療専門学校 作業療法士) 中山 直樹(四国医療専門学校 理学療法士) 山田 孝昭(訪問看護ステーションRe:Home 作業療法士)
	薬剤師	亀井 勝彦(さわやか薬局) 岩本 明彦(辻上薬局綾上店) 川原 淳(NP吉野調剤薬局) 細川 真慈(アインス土器薬局)
	管理栄養士	岡野 幸代(高松協同病院)
	歯科衛生士	木戸 みどり(香川県歯科衛生士会)
	連絡先	丸亀市地域包括支援センター 理学療法士 川原 靖代 〒763-8501 丸亀市大手町2丁目4番21号 庁舎2階 TEL:0877-24-8933 0877-24-8806 e-mail:hokatsu@city.marugame.kagawa.jp  ※メール連絡時、件名に「川原宛」とご記入ください。

西讃地区	リハビリ	◎合田 佳史(三豊総合病院 言語聴覚士) 中島 由美(橋本病院 理学療法士) 中塚 久美子(三豊市地域包括支援センター 理学療法士)
	薬剤師	矢野 禎浩(快生堂豊浜調剤薬局)
	管理栄養士	岡野 幸代(高松協同病院)
	歯科衛生士	成行 稔子(香川県歯科衛生士会)
	連絡先	三豊総合病院 リハビリテーション部 言語療法室 言語聴覚士 合田 佳史 〒769-1695 観音寺市豊浜町姫浜708番地 TEL:0875-52-3366(代表) e-mail:st01goda@mitoyo-hosp.jp
小豆地区	リハビリ	◎藤井 洋(小豆島山上整形外科医院 理学療法士) 樋本 英司(かつが整形外科クリニック 作業療法士)
	薬剤師	西崎 直子(西崎薬局)
	管理栄養士	岡野 幸代(高松協同病院)
	歯科衛生士	木戸 みどり(香川県作業療法士会)
	連絡先	小豆島山上整形外科医院 理学療法士 藤井 洋 〒761-4434 小豆島町西村甲1822-1 TEL:0879-61-9500 e-mail:fuji-164@swan.ocn.ne.jp

◎は各地区責任者

※ 講師費用については、各市町負担となります。



## あとがき

平成 31 年（2019 年）1 月、医療・保健・福祉・介護の職能団体、行政、産業界、さらに住民団体など地域包括ケアシステム構築に携わる関係者が集まり、相互に理解し情報を共有・発信、意識を向上できる体制を構築し、県内各地の地域包括ケアシステムの質の向上を図る目的で「香川県地域包括ケアシステム学会」が設立された。学術大会はすでに 6 回開催され、地域包括ケアに関わるさまざまな講演、パネルディスカッション、一般演題発表が行われ、多くの成果を挙げている。今後も各団体が持ち回りで特色ある大会が行われることとなっている。

一方、多職種が参加する本学会の特徴を生かして地域に貢献できる事業を行うということで、令和 3～4 年度に「介護予防多職種連携推進事業」を行った。専門職が通いの場を支援する際の資料を整備するもので、模擬講演動画も合わせて作成、ホームページに掲載している。

それに引き続いて、本年度「チームオレンジ設立支援事業」を行った。高松市医師会の中村光夫先生にワーキンググループリーダーとなっただき、多職種のメンバーと協力して事業展開した。市町のチームオレンジ設立のために必要な「認知症ステップアップ講座」講演資料を作成し、実際、現場に赴き各メンバーが講演した。それを基に完成版を仕上げた。地域に役立ちたいという専門職の熱い思いと地域がつながることが本学会の意義と考えており、来年度以降もテーマを変えながら取り組んでいく。

本事業や報告書へのご質問やご意見を事務局までお寄せいただければ幸いです。

香川県地域包括ケアシステム学会代表幹事  
香川県医師会常任理事 大原昌樹

香川県地域包括ケアシステム学会 香川県受託事業  
令和 5 年度「チームオレンジ設立支援事業」報告書

発行 香川県地域包括ケアシステム学会 理事長 久米川 啓  
事務局 香川県地域包括ケアシステム学会 事務局

香川県医師会内（担当：岩部）

住所 〒760-0011 香川県高松市浜ノ町 73 番 4 号

TEL：087-823-0155 FAX：087-823-0266

ホームページ URL：<https://www.kscs.jp/>

メール：学会ホームページ「お問い合わせ」フォームより送信

発行 2024 年 3 月 31 日