

区長と話そう、聞いてみよう **すぎなミーティング**

テーマ「もし私や私の大切な人が認知症になったら」
～認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して～

平成 31 年 3 月 23 日(土)

区では、日頃区政との接点が少ない区民の方々を含め、幅広い区民の方から、区の抱える行政課題についてのご意見を区長が直接伺う、「区長と話そう、聞いてみよう すぎなミーティング」を実施しています。今回は、人生 100 年時代、自分が認知症になることや認知症の家族の介護など、とても身近な問題と言える認知症をテーマに、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためにどうしたらよいかについて話し合いました。

◇杉並区の認知症対策について

区長から一言

●杉並区の高齢者人口は毎年増加



基礎自治体にとって、これからますます進展する少子高齢社会を、どのように乗り越えていくかが大きな課題となっています。

杉並区の人口は、平成に入っればらく減少傾向にあり、50 万人を切るのでは、というほどでした。ところが今は約 57 万人、直近の 5 年間で約 2 万 6 千人増えています。特徴としては、若い人たちがどんどん転入しているということで、総人口に占める 65 歳以上の割合である高齢化率は、全国平均の約 28% に対して、杉並区ではここ数年間、約 21% で推移しています。

ただし、高齢化率が上がってはいないものの、65 歳以上の高齢者人口は毎年増えており、高齢者の多くが一人世帯、または高齢者のみの世帯となっています。

高齢者のご夫婦だけの世帯では、どちらかが病気になる入院する、あるいは施設に入ると、残された一人は社会との接点が少なくなって認知症の進行が速くなるのでは、と感じています。認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けていくためにはどのような支援が必要なのか、行政としてどのような備えをしていけば良いのか、ということをおたちは常に大きなテーマとして捉えています。

●先を見据えた取組

今後の高齢社会の進展を見据え、認知症高齢者グループホームの整備や、特別養護老人ホームをはじめと

した介護施設の整備を、区の行政計画にしっかりと位置付け、力を入れて進めています。

一方、認知症の方々が地域で安心して生活をしていく上では、周りの人たちの見守りや支えがとても大切となります。そこで、認知症に対して正しく理解し、地域におけるさまざまな場面で認知症の方を支援していただける「認知症サポーター」の養成、普及にも取り組んでいます。

●複合的な相談に対応する「ウェルファーム杉並」

また、しっかりとした相談体制を作っていくことも重要です。そこで、昨年「ウェルファーム杉並」を開設し、ダブル、トリプルの複合的な相談に見えた方にも、一つの窓口で、所管をまたがった複数の人間で対応して支援のプランを作っていくことができる相談体制をスタートさせました。

特に人口の多い団塊の世代が、まもなく後期高齢世代に到達します。私たちは、これからも高齢化のピークに備えたさまざまな取組を行っていきます。

杉並区の高齢者人口、ひとり暮らし・認知症高齢者
(各年1月1日現在)

	総人口	高齢者人口 (65歳以上)	高齢化率	ひとり暮らし 高齢者	認知症 高齢者
平成27年	547,165	115,008	21.0%	38,763	11,550
平成28年	553,288	116,814	21.1%	39,715	12,079
平成29年	558,950	117,740	21.1%	40,410	12,510
平成30年	564,489	118,784	21.0%	41,160	12,778
平成31年	569,132	119,112	21.0%	41,616	13,285

◇地域包括ケア推進担当課長から 「認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して」

地域包括ケア推進担当課長からは、認知症についての説明に加え、認知症になっても安心して暮らせる地域としていくための区の見守りや、いくつかの事例について説明を行いました。

●杉並区の現状

杉並区では、一人暮らしの高齢者が高齢者人口の約 35%を占めています。また、高齢者の夫婦のみの世帯



も約 35%となっており、合わせると高齢者の約 70%が高齢者のみで生活していることとなります。

高齢になると、一人で頑張るとか、夫婦で頑張るといっただけでは生活に難しい部分も多く出てくるため、地域での見守りや、助け合いが必要となってきます。

●認知症とは

認知症とは、脳の細胞の損傷等で認知機能が低下し、そのために生活のしづらさが 6 か月以上継続している状態をいいます。原因となる病気で一番多いのがアルツハイマー病で約 63%を占めます。これは、記憶障害や、見当識障害といった時間や人、場所が分かりにくくなる病気です。次が、脳血管障害による認知症で、脳こうそく、脳出血などが原因となり、意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりしますが、生活習慣の改善などにより予防が可能な認知症です。また、レビー小体という、パーキンソン病の症状や幻覚が出るという認知障害があります。その他では、前頭側頭葉変性症があり、社会性が低下し、身勝手、マイペースというような症状になります。

●進む杉並区の認知症対策

認知症の対策としては、まず、認知症の方にやさしい地域づくりを進めています。認知症になると、厄介な人、迷惑な人というイメージを持たれることもありますが、人生 100 年時代と言われる今、誰でもなる可能性があると思えていただきたいと思います。次に、認知症は気になったら早めに検査を受けていただく

ということです。認知症という診断がされたとしても早く分かればいろいろと工夫や対応ができますので、早期に診察を受けていただくことの周知を図っています。また、介護をする家族が潰れないように、家族介護者支援の充実にも取り組んでいます。さらに、医療・介護関係者への研修や連絡会などを実施し、認知症の方への専門的な対応や支援の強化を進めています。

●冊子「大丈夫! もの忘れなんて怖くない!!」から

続いて、冊子に基づいて、次の3つの事例とその対応例について説明しました。

【事例】

① 財布を持たずに買い物に出てしまったり、何を買いにきたのか分からなくなることがあり、自分でも不安になって外出することが億劫になってきた方



② 一人暮らしで、近所の人からゴミ出しの曜日が違うと言われ、不安になって検査を受けたら認知症と診断された。近所に話せる人もなく、さらに不安が高まっている方

③ ご飯を作るのが好きだが、火をつけたことを忘れて鍋を焦がしてしまうことが続き、一人暮らしは危なくて無理では、と娘に言われているが、住み慣れた家を離れたくないという方

●認知症サポーター制度

認知症サポーター制度は、認知症を正しく理解していただき、地域での見守りやちょっとした助けをして

いただく方を「認知症サポーター」として養成していこうというものです。区では、小学校での認知症サポーター養成講座も始めましたが、これからはさまざまな機会、場所で養成講座を開催し、たくさんの方にサポーターになっていただくよう取り組んでいます。



◇グループトーク 小グループに分かれ、話し合いながら自分の考えを整理しました。

少子高齢化がこのまま進むとどうなるのかとても不安

高齢化率は変わらなくても、高齢者は増えているよ

高齢者の夫婦だけの世帯も多いんだね

生活の様子が分かると家族も安心できるのでは？



認知症と思われる方に何かしてあげたくても、どうしたらいいのかわからなくて

できれば住み慣れた地域でいつまでも暮らしたいよね

ゆうゆう館など、人が集まる場がたくさん必要では？

認知症の相談はどこに行けばいいのかわからない、みんな知っているのかな？

施設などのハード整備も大切だけど、ソフト面の充実も必要だよ

認知症サポーターが地域にたくさんいるといいね

特養ホームを必要とする人もたくさんいるのでは？

杉並ではケア 24 でいろいろな相談ができるよ



地域での繋がり、顔の見える関係って大切だけど、どうすればいいんだろう？



日ごろからの挨拶や声かけを自分の方からすることでは？

「おせっかい」というのも必要だと思うよ

隣人や近所の人と、お互いに関心を持つことが大切だよ

◇認知症について、地域でできること。区にやってほしいこと。

●Aさん 孫の保育園卒園後に認知症の発症

私の子どもがまだ保育園のころ、父や母が送迎をしていていましたが、子どもが小学生になって送迎が無くなると父がいきなり認知症になってしまいました。やることがないという状態で、認知症が進行したのではないかと考えています。そうしたことから、認知症を遅らせるような施策として、参加したくなるよ

うなサービスや、あるいは高齢になってもずっと働き続けることができる環境があればいいと思いました。



●Bさん 相談窓口の機能充実を

認知症の問題について、どうして認知症になっていくのか、どうしたら進行を止められるのか、どんな施策を区で行っているのか、認知症に関するたくさんの方がいますが、多くの方はよく分かっていないと思います。窓口に行けば知りたいことを教えてもらうことができ、アドバイスもしてもらえということができれば安心できるし、自分達が何をしたらいいのかということも分かってくると思います。窓口機能を充実させるということが一番必要ではないかと思いました。

●Cさん 地域 みんなで考えていく土壌を

もしかしたら認知症なのかな、という方を見かけたときに自分はどうしたらいいのだろうか、と思います。やはり、地域の皆さんに見守りやちょっとした手助けの根を広げていくことが必要であり、今回のすぎなミーティングのような懇談の場は非常に効果があると思い



ますし、地域で考える、という土壌を作っていくということが大事だと思いました。

アメリカで首都ワシントンから少し離れたところで、同じアパートに住んでいる高齢者たちが、具合の悪い人がいればみんなで病院に運んだり、食事の世話をしたりと、かなりおせっかいをするのだけれど、それをみんなが享受しているという話を聞きました。これが日本では、ストーカーと間違えられるのではないかと、余計なお世話と言われるんじゃないかと考えてしまうことが多く、こうした土壌を作るには時間がかかると思いますが、地域で物事を考えるということを繰り返していけばきっと効果が上がるのではないかと思います。

●Dさん 区民健康診断に認知症の診断を

早期の段階で医療機関に行ける人はそんなに問題がないと思うのですが、夫の物忘れがひどくなり、病院に行ってほしいと妻が言ってもなかなか行かず、しまいにはけんかになってしまふ、ということを経験します。こうした初期の認知症と思われる方のために、区の健康診断に簡単な認知症検査を取り入れることはできないだろうか、と思っています。



●Eさん ITの活用を

区でも、徘徊の心配のある方のご家庭にGPSを貸し出すような制度があると思います。実は母がホームに入っていて、認知症ではなかったのですが、1回とんでもない距離を歩いてしまつて行方不明になったことがありました。今はほとんどの皆さんが携帯を持っているので、いろいろな状況でGPSの活用ができるといいと思います。さらにTVを観たか、トイレに何回行ったか、電気をどれだけ消費したか、などの生活の様子を、家族が外から確認できるようなITの活用を考えていただきたいと思います。

●Fさん 地域のつながりで見守りを

私の地域の町会では「お互いに顔の見える町会」をモットーにしており、隣に住んでいる人がどんな風に暮らしているのかを気かけながら生活しようという雰囲気になっています。近所に住んでいる人同士の顔がよく分かり、ゴミが出なくなったので何かあるのでは、などとお互いのことを温かい気持ちで考えていくというようなことが根っこにあると、認知症の方の見守りにも繋がるのではないかと思います。



●Gさん 認知症検査を早く受けられるように

実は、私自身が1月末でしたが、1時間半から2時間程度の記憶が全く消えてしまい、かかりつけ医に相談したら、認知症の初期であり専門医の検査を受けてください、との事でした。先生から紹介状を書いてもらい翌日電話をしたら3か月待ちで、検査は4月になるとのことでした。いざ検査を受けなさいと言われてた時に、早期に診てもらえる拠点病院を増やしていただくと安心できますのでよろしく願います。

また、ケア24や高齢者在宅サービスのあること、さまざまな区の取組や手助けをしてくださる方々がいるということを知って安心しました。

●Hさん 良い機会なので、多くの世代に広げたら

15年前に杉並に引っ越してきて、将来、高齢者へのサービスを杉並区で受けることになると思い、そうしたことを知りたくて来ました。皆さんがいろいろな情報をお持ちのことにびっくりしましたが、この場に参加して良かったと思っています。多分私よりも歳が上の方も下の方もいらっしゃると思うのですが、20~30歳代の方も参加できるよう、年齢層の幅が広くてもいいのかな、と思い



ました。

●Iさん 普段からの人のつながりが大切

人の集まる場をつくるのが大切で、集まるきっかけを好きなことや、ときめくことにするといいのでは、と考えました。認知症という事態になって初めて繋がろうとするのではなく、普段から繋がっていることが大事だと思いました。また、眼鏡をかけて認知症の状態になるという体験をしたことがあるのですが、認知症というものがどういうものなのかリアルに体験できたので、いろいろな方に体験していただくと理解が広まるのではないかと思います。

●Jさん 認知症の理解を深めるために

認知症の理解を深めるために区が発信しているツールは、広報やポスター、リーフレットなどだと思いますが、広報をまじまじと見ている人っていったい何人いるのだろうか、と思います。区の広報を多くの皆さんが読んで「あ、こういうのがあるんだ」と思ってくれるようになったらいいと思いました。また、ゆうゆう館のいろいろな話を聞いて、祖母に活用させてあげたいと思いました。



●Kさん 一人じゃないと思えるように

一人暮らし、特に、近くに身寄りがない方に、健康診断を受けないとか、疎外感をお持ちの方も多いのではないでしょうか。区でいろいろな受け皿を作っても、そこに参加することがないのでは何の意味もないと思います。両親のときには、デイサービスなど、本人が施設を見て決めました。これからは、ゆうゆう館などがどういう場所であって、どう運営されているのかなどを勉強したいと思っています。そこで、一人暮らしの方をそういう場に呼び寄せ、1人じゃないという認識を持っていただくことがいろいろな活性化につ

ながるのではないかと思います。そういう一人暮らしの方をケアすることは、家族が近くにいる人をも、大いに勇気づけるのではないかと思います。

●区長

本日はありがとうございました。今、杉並区では、高齢者の人口は増えているのに、例えば、いきいきクラブなど、高齢者の組織は会員が減っているということがあります。子どもには児童館があり、高齢者にはゆうゆう館ということでしたが、ゆうゆう館には利用率が低いスペースも結構あるため、全世代型で使える施設へと転換をしていく計画を立て、現在一部着手しています。これと並行して、高齢者の人口は増えていくので、ソフトの面で人の繋がりとしていろいろなきっかけ、場となるようなことをもっと積極的に考えていった方がいいと感じました。それには民間の人たち

平成30年度第4回 すぎなミーティング報告書のアイデアや動きをもっと活用する方法も考えて、区の組織を超えた発想で、利用の場の活性化を図っていくことが必要だと、皆さんのお話を伺って思いました。

また、認知症診断が3か月待ちという話がありましたけど、医療機関と連携して、早期に改善しないといけないと考えております。



※ 認知症診断が3か月待ちとのことについて、医療機関に確認したところ、4月以降は1か月以内での受診が可能になっているとのことでした。

◇今日のすぎなミーティングを振り返って

- 認知症になっても地域で暮らせるためにはどうしたらいいのか、皆さんと一緒に考えることができました。
- 人と人が積極的に繋がる場が、杉並区にはどんどんできそうだと思いました。
- 認知症に関して、いろいろな方の考えを聴くことができ有意義だった。
- 皆さん話したいことがあっても伝える場が普段はないように見受けられ、こうした場が必要だと感じられた。
- 高齢者が安心して住める地域になるように、今後も区の取り組みを続けていただければと思います。
- 区長と区民が話すこのような機会は、参加者にとっても大変効果があると思います。





今回の懇談会は 40 歳から 75 歳までの無作為抽出の区民 2,000 名にご案内し、参加希望者の中から 11 名の方に参加いただきました。

「すぎなミーティング」の様様をダイジェスト動画でご覧になれます



編集後記 区政相談課

すっかり春めいて、温かく柔らかな陽ざしに包まれたこの日、会も和やかに進みました。最初は緊張されることもあったと思いますが、皆さんいろいろとご発言いただきありがとうございました。この報告書は区長の話や出席者の方のご意見等を抜粋して編集させていただきました。いただいたご意見を、今後の取組に活かしてまいります。

～すぎなミーティング報告書～ 令和元年7月 編集・発行 総務部区政相談課
〒166 - 8570 杉並区阿佐谷南一丁目 15 番 1 号
電話 3312-2111