

認知症当事者との取り組みから 見えてきたこと ～これまでの振り返りと今後の展開に向けて～



大分県応援団“鳥”
めじろん

大分県福祉保健部高齢者福祉課地域包括ケア推進班
主任 大津 瑠璃（保健師）

大分県の概況

- 九州地方東部に位置
- 温泉の源泉数、湧出量ともに日本一であることから「おんせん県おおいた」をキャッチフレーズにPR
- 「健康寿命日本一」の実現を目標に掲げており、R3年12月厚労省発表分において、男性で健康寿命日本一を達成！



由布市 / 由布院 (ゆふいん) 温泉



別府市 / 明礬 (みょうばん) 温泉

九州

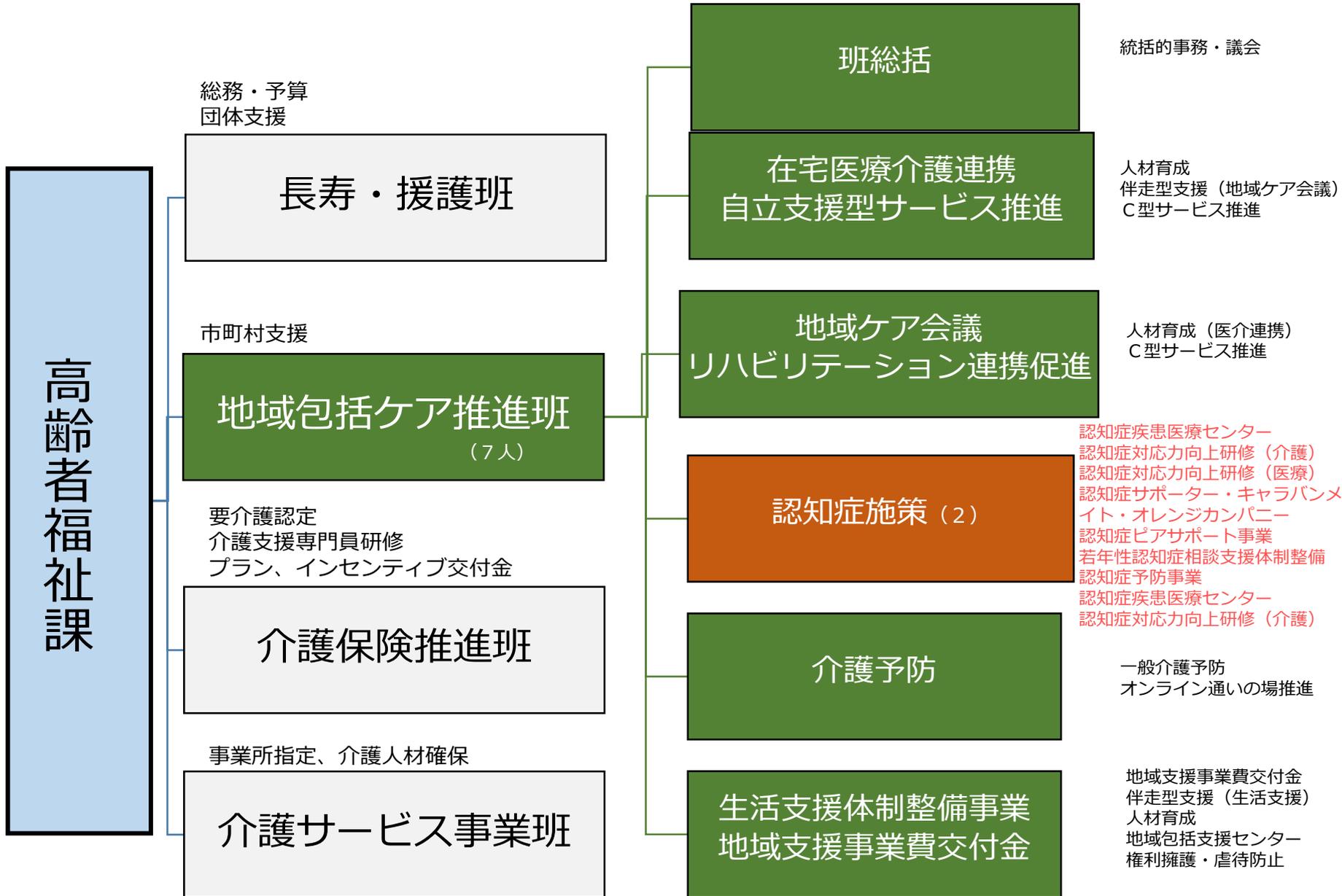


【基礎情報】

- 市町村数 18市町村 ※平成の大合併前は58市町村 | 11市36町11村 |
- 総人口 約111.3万人
- 高齢者人口 約37.9万人
- 高齢化率 33.9% (全国10位) | 全国平均 29.0% |
- 健康寿命 男性 73.72歳 (全国1位) | H28調査: 71.54歳、全国36位 |
女性 76.60歳 (全国4位) | H28調査: 75.38歳、全国12位 |
- 地域包括支援センター数 61箇所 (直営4、委託57)
- 認知症地域支援推進員数 29名 (専任14、兼務15)
- 認知症カフェ 88箇所 (R5.3月末時点)

※総人口、高齢者人口、高齢化率はR4年10月現在(「大分県の人口推計(年報)」10月1日現在の推計人口)
地域包括支援センター数、認知症地域支援推進員数はR5年4月1日現在
健康寿命はR3年12月公表: 国民生活基礎調査

大分県高齢者福祉課の推進体制



「おおいた高齢者いきいきプラン」における位置づけ

【計画の基本理念】

高齢者が生きがいを持って、健康で、安心して暮らせる地域づくりの推進
～地域共生社会の実現に向けた地域包括ケアシステムの深化・推進～

【計画の基本方針】

(1) 生涯生きがいを持って活躍できる社会づくりの推進

(2) いつまでも健康でいられる環境づくりの推進

(3) 地域で安心して暮らせる基盤づくりの推進

(4) 必要なときに安心して介護サービスを受けられる基盤づくりの推進

(5) 認知症施策等の推進

施策の方向

県民が認知症について正しく理解するための普及啓発や地域で見守り支援する体制づくり、認知症を早期に発見し状況に応じた適切なケアが行える医療提供体制の整備など、認知症施策の充実を図る

「おおいた高齢者いきいきプラン」における位置づけ

認知症施策等の推進

(1) 認知症施策の推進

① 普及啓発・本人発信の支援

認知症ピアサポーター、本人ミーティングの活動を推進

② 認知症への備え

おおいた認知症サイトおれんじ（情報サイト）の活用、認知症ケアパスの普及

③ 医療・ケア・介護サービス・家族等への支援

各種研修会の実施、各種つどいの実施

④ 若年性認知症施策の強化

普及啓発と理解促進、就労支援、居場所づくり

⑤ 社会参加支援

チームオレンジの整備、個人賠償責任保険の推進

(3) 虐待防止対策の推進

(4) 権利擁護の推進

① 成年後見制度の利用促進

② 消費者被害の防止

認知症本人大使「大分県希望大使」

大分県希望大使からの発信を通して、認知症への社会の理解を深め、認知症の有無に関わらず、同じ社会の一員として地域をともに創っていくための普及啓発や本人発信支援の取り組みを推進しています。

(R2年度創設・任期2年)



下田 哲也さん

戸上 守さん

寺野 清美さん

佐藤 彰さん

令和4年10月27日に委嘱式を行い、「大分県希望大使」として4名を委嘱しました

認知症本人大使「大分県希望大使」の紹介



戸上 守(とうえ まもる)さん
豊後大野市在住 63歳

- ・前頭側頭型認知症
- ・38年間、地方公務員の仕事をしていたが56歳くらいからもの忘れの症状と体調不良により退職。現在は、大分市のデイサービスに通っている。また、週に1回デイサービスの運営会社が立ち上げた事業所で運輸関係の仕事にも就いている。
- ・認知症への社会の理解を深め、認知症があってもなくても同じ社会の一員として地域をとともに作っていききたいという気持ちを持っている。



下田 哲也(しもだてつや)さん
日田市在住 59歳

- ・アルツハイマー型認知症
- ・28年間マレーシアで仕事をしていたが、仕事でのミスが増えたことをきっかけに上司から受診を促され、現地の医療機関で認知症の診断を受けた。
- ・診断後も東南アジアなどで2年間就労を続けたのち、帰国。現在は生まれ育った日田市で母と弟夫婦と暮らしている。
- ・認知症になって苦しんでいる方や心配している方、何をしたいかわからない家族の方へ自分の体験を伝えたい。



寺野 清美(てらの きよみ)さん
日田市在住 69歳

- ・アルツハイマー型認知症
- ・デイサービス事業所に勤務していた63歳の時に認知症の診断を受ける。現在は娘家族と同居し、家事を手伝いながら、週5日デイサービスに通い、利用者に編み物を教えたり、デイサービスの掃除の手伝いなどを行っている。
- ・認知症と向き合い、「みんなに助けてもらいながら、みんなと同じように暮らしたい」「自分のできることを続けていきたい」と山登り、編み物やクラフト手芸等、さまざまなことに取り組んでいる。



佐藤 彰(さとう あきら)さん
大分市在住 74歳

- ・アルツハイマー型認知症
- ・数年前からもの忘れが多くなり、生活する中でたびたび落ち込む姿を見て、娘がデイサービスを探し、「もう一度気持ちを切り替えて頑張ったら」と背中を押してくれたことがきっかけで、現在、デイサービスに通いながら、自宅で一人暮らしを続けている。
- ・現在はデイサービスで仲間と畑仕事に精力的に取り組みながら、「自分が元気になれた経験をたくさんの人に話して元気になってほしい」、という気持ちを持って活動している。

認知症本人大使「大分県希望大使」の活動

1. 県が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力
2. 認知症サポーター養成講座の講師である
キャラバンメイトへの協力
3. **認知症ピアサポート活動**への協力
4. その他県が必要と認めた活動

日々の活動の様子や
関心事、メッセージを
「大分県希望大使通信」で
発信！

なでしこガーデンデイサービス：大分市 戸上 守
さん（認知症ご本人、ピサポーター代表）、吉
川 浩之さん（有限会社なでしこ 代表取締役）



ケアを提供する側・される側じゃなくて一緒に楽しんでいる、そんなデイサービスです

認知症ご本人：日田市 寺野 清美さん



認知症になっても楽しいことをやってほしい、私はしています！

【本人発信の支援】認知症ピアサポート活動支援事業（R1～）

○目的： 診断直後等今後の生活に不安となっている人や認知症の受容ができない家族が、早期に当事者と出会い診断直後の精神的な不安の軽減を図る支援を進めるため、認知症ご本人で、当事者・家族を支援したいという意思のある方（ピアサポーター）と今後の生活に不安となっている人や認知症の受容ができない家族をつなげる仕組みを構築し、認知症の人が安心して暮らし続けられる地域づくりを進める。

イメージ

認知症になっても頑張っている人の姿を見て、元気をもらえた。自分にもできることがあれば！

一緒に活動して、元気になってほしい

同じ病気だから、今の辛い気持ちが分かる



「認知症の方を支援したい」という気持ちを持っている認知症の方

ピアサポーター養成研修を受講

認知症ピアサポーター登録！

認知症の診断を受けて、何もする気が起きない

こんな病気になって、誰にも会いたくない



ピアサポーターとマッチング



認知症ピアサポーター

認知症になっても、まだ頑張りたい

ひとりじゃないと思えた

私も同じ気持ちの人を元気にしたい



- ・ デイサービスやオレンジカフェなど、活動の場へ参加
- ・ 本人ミーティングへ参加

認知症ピアサポート活動支援事業開始の背景・経緯

- 診断直後で認知症の受容ができない方、今後の生活に不安になっている認知症の方は、人と会うことが負担となり、閉じこもりがちとなることで、認知症の症状の助長につながっている。
- 診断直後には介護保険等の公的サービスを要しない場合もあり、利用できる地域の資源を知らず、必要な支援を受けずに時間が経過し、認知症の症状が進んでいる。



- ✓ R1年度～厚労省の新規事業に、認知症当事者によるピア活動の推進として、「ピアサポート活動支援事業」が追加された
- ✓ 当県では、本人ミーティングを実施し、認知症当事者として県の認知症施策会議に出席するなどの“活動する本人”を育成している介護保険サービス事業所があり、県庁担当者も当事者と交流があった。



目指すところ

R1～「大分県認知症ピアサポート活動支援事業」を開始

- “活動する本人”を育成している介護保険サービス事業所へ事業委託
- 活動するピアサポーターを各市町村で養成し、市町村単位でピアサポート活動を実践

認知症ピアサポーター活動実績について

令和元年度派遣実績 2市1町 計5回

- ① 認知症の集い(玖珠町)計3回
- ② 認知症相談・集い・施策検討(日田市)
- ③ 認知症の人の集い(由布市)

令和2年度派遣実績 5市2町 計15回 + 個別支援

- ① 認知症施策推進会議への参加(大分市、臼杵市、豊後大野市)計7回
- ② つどい等への参加(日出町、玖珠町)計4回
- ③ 体験発表(中津市、臼杵市、竹田市)計4回
- ④ 認知症相談(個別支援) ※随時実施

令和3年度派遣実績 14市2町その他4 計30回 + 個別支援

- ① 認知症施策推進会議への参加(豊後大野市、日田市)
- ② つどい等への参加(日田市、由布市、豊後大野市、竹田市、九重町、中津市、日出町、玖珠町、宇佐市、津久見市)
- ③ 体験発表(大分大学、自治会、介護施設、日出町、臼杵市)
- ④ 認知症相談(個別支援) ※随時実施

令和4年度派遣実績(R5.3末時点) 15市2町その他4 計66回 + 個別支援 30回

- ① 認知症施策推進会議への参加(日田市、大分市、県) 計3回
- ② つどい等への参加(大分市、竹田市、由布市、中津市、日出町、九重町、佐伯市、豊後大野市、国東市) 計12回
- ③ 体験発表(竹田市、豊後大野市、別府市、臼杵市、佐伯市、企業(エーザイ)、国東保健部) 計12回
- ④ 認知症相談(個別支援) ※随時実施 ※国東市民病院など

ピアサポーター登録者数 23名 *令和5年11月時点

令和元年度：5名 令和2年度：4名 令和3年度：6名 令和4年度：5名 令和5年度：3名

市町村別 23名 *令和5年11月時点

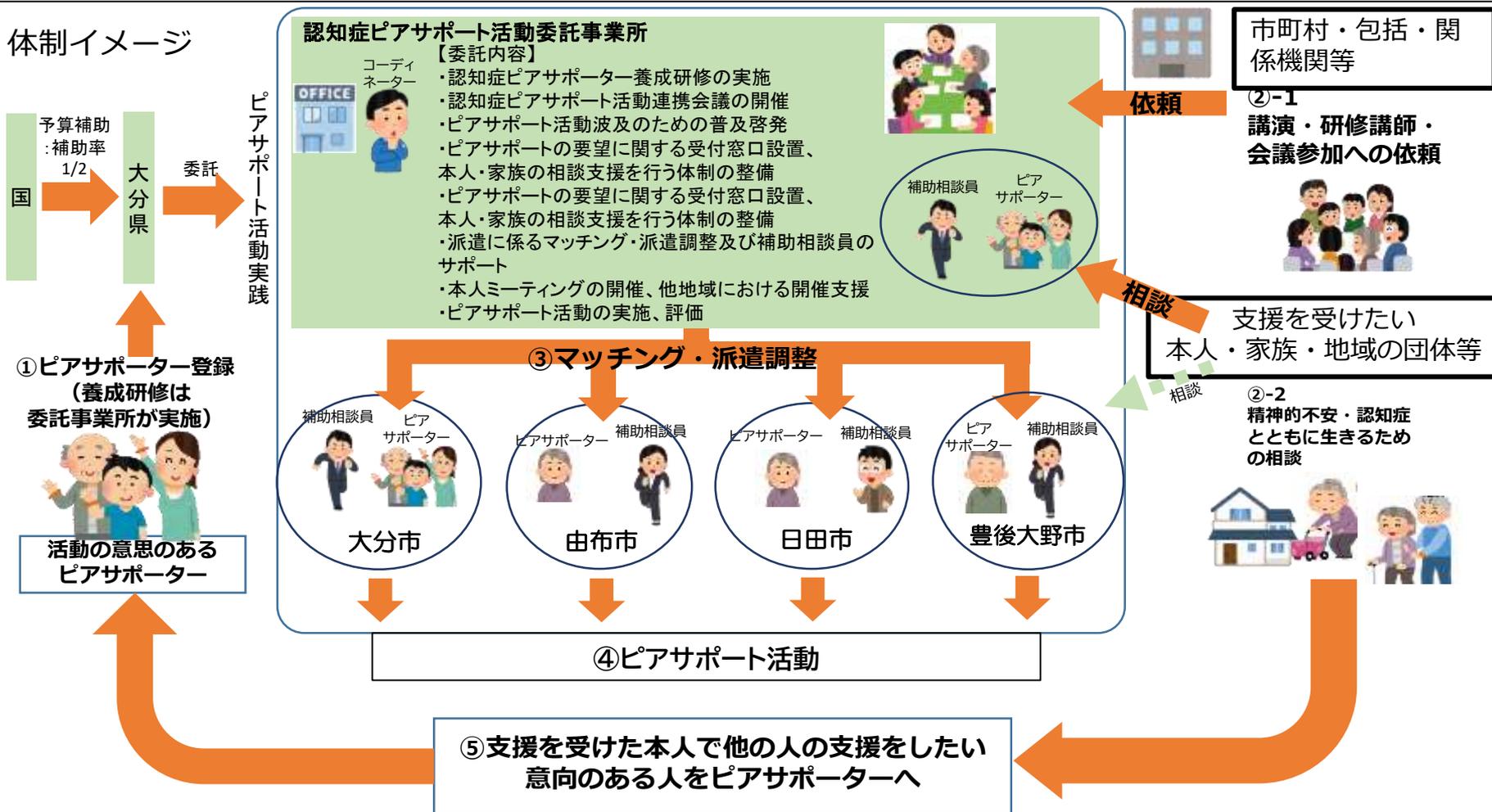
大分市：15名、日田市：3人、津久見市：2人、別府市：1人、豊後大野市：1名、臼杵市：1人

【本人発信の支援】認知症ピアサポート活動支援事業

○目的：診断直後等今後の生活に不安となっている人や認知症の受容ができない家族が、早期に当事者と出会い診断直後の精神的な不安の軽減を図る支援を進めるため、認知症ご本人で、当事者・家族を支援したいという意思のある方（ピアサポーター）と今後の生活に不安となっている人や認知症の受容ができない家族をつなげる仕組みを構築し、認知症の人が安心して暮らし続けられる地域づくりを進める。

また、支援者や地域の方が認知症本人の思いを聞く機会を作ることによって、認知症になっても住みやすい地域づくりに繋げる。

体制イメージ



認知症ピアサポーター養成研修

【目的・内容】

- ① 新規ピアサポーターの養成 …… ピアサポート活動の取り組み紹介
- ② 登録ピアサポーター同士の交流 …… 当事者だけで集まり本人ミーティングを行い、当事者同士の交流を体験する
- ③ 支援者へのピアサポート活動への理解促進 …… 家族・支援者向けにピアサポート活動の支援者から見た効果・活動の目的を説明

R3 研修会の様子



R4 県北地域での研修会の様子



認知症ピアサポート活動検討会

【目的】

ピアサポート活動をより円滑かつ効果的に実施していくことを目的に実施

【参加者】

市町村認知症施策担当者、認知症地域支援推進員、
若年性認知症コーディネーター、認知症ピアサポート活動補助相談員 等

【内容】

- ・新規ピアサポーターの紹介
- ・活動事例の報告・共有

うちの地域のオレンジカフェは
女性が多いから、女性のピアサ
ポーターさんに来て欲しい…

行政がピアサポーター（当事者）
を知ること「あの人と繋がって
ほしい」が出てくる

自宅にいるあの人は、年齢
の近いピアサポーターに
来てもらおうといいかも

③下田 哲也 さん

所属:なし お住まいの市町村:日田市 年齢:57歳



< 趣味や特技 >

・メダカ、タニシの繁殖と飼育

< 日々の活動の様子 >

・日田市のオレンジカフェへ皆勤参加
・お話の機会を活用し、情報発信！

< 意気込みや伝えたいこと >

・同じような病気で悩んだり、これから病気になるの
では…と心配している人たちに「心配せんでいいば
い！前を向いて歩いて行けるばい！」と伝えていき
たいと思っています。

認知症ピアサポート活動（普及啓発活動）

- ・ピアサポーターが伝えていること

認知症は怖い病気ではない、現在の活動

「認知症になっても出来ることはたくさんある」

「いままでと変わりなく、ふつうに接してほしい」

前向きなメッセージ

- ・質疑応答を通して、参加者との交流も

- ・オレンジカフェ
- ・介護家族の集い
- ・サポーター養成研修
- ・ステップアップ研修
- ・各市町村の主催する
フォーラムや研修会
- ・介護施設での職員向け
研修 等

【参加者の感想】

- ・話しを聞きながら、私の友で認知症を患っていることを思っていました。退職して2～3年後発病したように思います。私がそのときどのような対応をしたのだろうか、彼女をやさしく見守ったであろうかとずっと考えていました。希望大使の考えを前向きに、彼女と食事に行こうと思います。
- ・主人が認知症になり、昨年亡くなりました。今日のお話を聞き、もう少し早く出会うことが出来たらと残念でなりません。症状は全く元気ではありませんでしたが、なにか相談してみたかったです。
- ・お話をお聞きし、今まで自分の考えていた偏ったことは本当にひっくり返りました。近所に認知症のおじいちゃん・おばあちゃんがあります。何かあればお役に立ちたいと思います。戸上さんのように活動出来たら、たとえ認知症になっても普通の人と同じ幸せに人生を送りたいです。

認知症ピアサポート活動（個別支援：本人同士の出会い）

認知症ピアサポーターとして活動する大分県希望大使のおふたり



コーディネーターと



同じ診断を受けた仲間を元気にしたい

「楽しいばかりじゃなくて、なんで私たちこうなったのって。最終的にはそう思うけどね。」

私もそういう思いをちょっとしたことがあって、認知症だから…

みんな一緒なんだなと思いました。私も、頑張っていけなくちゃいけないんだなって思ってます。でも、つついっ色んな事を思い出して、なんで私だけこんな、とか、色んなことを思ってきましたけど、こうやって**皆さんが頑張っているのを見ると、私も頑張らなくちゃって**言い聞かせながら、今まで頑張ってきました。

でも、みんなのおかげで頑張る気持ちにもなってきたし、身体も。

なでしこで山歩いたり、体操したり、みんなでご飯食べたり、救われてます。

ありがたいなって、みんな一緒なんだ、って思いながら、頑張っていきます。

泣いてばかりいたら、何もできない。だから前向きに、なんでも頑張っていこうと思っています。

認知症ピアサポート活動支援事業の効果・成果

- ① 地域も行政も「本人の声」を聞く機会が増加
- ② 住む場所の違う当事者同士が出会えた
- ③ 当事者の笑顔につながった
- ④ 当事者が明るくなったことで、家族にもプラスの影響があった
- ⑤ 行政は当事者の声を取り入れた事業へ

- 本人のふとした一言を行政が拾えるように、オレンジカフェ、本人ミーティング、家族の集い、地域の通いの場など、色々な機会に参加してみる
 - ⇒ 新しい課題が見えてくる（いつもではない）（振り返ると共通点も）
 - ⇒ 研修や会議を企画する際に、「あの時あの人はこんなこと言ってたな」が思い出される
 - ⇒ 無理に事業に繋げるのではなく、自然と当事者の声を取り入れた事業へ
- 本人を知る
 - ⇒ 顔と名前が分かるだけでも、より身近に感じる
- 関係を積み重ねる
 - ⇒ 初対面ではお互い話せないなので、何度も会って話しをすることから。

今後の課題・展望

- ① 支援者の不足（コーディネーター力、当事者との関係性）
- ② 活動場所の拡大（医療機関へのアプローチ等）
- ③ 新たなピアサポーターの養成
- ④ 地域での当事者の居場所づくり
- ⑤ 当事者の声を反映させた施策展開
 - ピアサポート活動事業の仕組みの見直し
 - 各市町村での取り組みの発展支援
 - 市町村、認知症地域支援推進員、若年性認知症コーディネーター、認知症疾患医療センター等関係機関と連携して推進

**認知症になっても、本人とその家族が住み慣れた地域で
安心して生活を送ることができるように**

「おおいた高齢者いきいきプラン」における位置づけ

認知症施策等の推進

(1) 認知症施策の推進

① 普及啓発・本人発信の支援

認知症ピアサポーター、本人ミーティングの活動を推進

② 認知症への備え

おおいた認知症サイトおれんじ（情報サイト）の活用、認知症ケアパスの普及

③ 医療・ケア・介護サービス・家族等への支援

各種研修会の実施、各種つどいの実施

④ 若年性認知症施策の強化

普及啓発と理解促進、就労支援、居場所づくり

⑤ 社会参加支援

チームオレンジの整備、個人賠償責任保険の推進

(2) 虐待防止対策



各市の認知症地域支援推進員さん、行政担当、関係者と



おおいた認知症情報サイトおれんじ



認知症について



特集



インタビュー



相談する



受診する



つながる・ささえる



資料集

ずっといきいき暮らせる

希望あるまちへ

「おおいた認知症情報サイトおれんじ」は、認知症の基礎知識・当事者や支援者の方のインタビュー・受診先・相談先などの認知症に関する情報を、まとめて掲載しているサイトです。



本人や家族、認知症サポーター、オレンジカンパニーなど、21本のインタビュー動画が掲載されています！

