



行政と市民の関係を創造する
NPO 法人 きょうと介護保険にかかわる会
 京都介護・福祉サービス等第三者評価機関

会報
 101 号
 2018/8/3

発行人 梶 宏 〒604-8811 京都市中京区壬生賀陽御所町 3-20 賀陽コーポラス 809
 TEL・FAX:075-821-0688 E-mail:npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp

「寝たきりになりたくない」から 「認知症になりたくない」へをサポート



早期認知症予防トレーニングセンター 開設の思い

中川宏實（当会会員）

「寝たきりになりたくない」「認知症になりたくない」「癌になりたくない」「脳梗塞になりたくない」「心筋梗塞になりたくない」「糖尿病になりたくない」…。さて、何が一番「なりたくない」ですか。……もちろんどれもなりたくないですね。

2016 年内閣府、高齢者社会白書(概要版)によると、今から 7 年後の 2025 年には、65 歳以上の高齢者の 5 人に 1 人（約 700 万人）が認知症になると予想されています。

別の統計では、癌は 2 人に 1 人。脳梗塞は 10 人に 1 人。心筋梗塞は 100 人に 12～13 人。糖尿病は 100 人に 12 人。寝たきりは 10000 人に 7 人（要介護 3 以上等含む推計）。などの数字が散見されます。

介護保険スタート当初は「寝たきり」と言うフレーズを良く聞きましたが、今日では「認知症」に対する問題が大きくクローズアップされ、テレビ、新聞、ネットで頻回に取り上げられています。しかし、残念ながら現状では認知症に対する確定的な治療は確立されていません。これは大きな社会問題であるという認識が高まる中、認知症の発症手前から予防或いは進行のストップ又は、遅延を促すことの大切さは、これからの高齢社会においては大変意義があり、社会的経済効果も高い

との思いから、京都初(全国でもまだほとんどない)の「早期認知症予防」に特化した、自費による会員制トレーニングセンター『安心 BB リハ京町』を 2017 年 10 月に立ち上げました。

『安心 BB リハ京町』では、早期の認知症に比較的效果があると言われている物を揃え、看護師、理学療法士・作業療法士、運動健康指導士等が、専門的且つ共同してプログラムを作成し、運動、脳、栄養、睡眠と多面的にアプローチし改善を目指しています。

会社設立当時から、「施設よりも自分の家で暮らしたい」との高齢者の思いに寄り添うため、いつまでも住み続けられる「安心」の環境づくりのため、地域に求められるサービスの創造・提供をより積極的に取り組みたいとの思いから、今回の開設に至りました。

（安心ライフ株式会社 代表取締役）



第90回
研修
報告

いま考えたい
人生100年時代を生きるということ
一心から慶べる長寿社会を



日時：6月22日（金） 13：30～16：30

会場：ひと・まち交流館京都 3階第5会議室

講師：中西 豊子氏

高齢社会をよくする女性の会・京都 前代表

よりよい介護をつくる市民ネットワーク・呼びかけ人

参加者：24名

講師紹介 ◆1982年に日本で初めて女性問題の専門書店を設立し、1989年には「高齢社会をよくする女性の会・京都」を、さらに、2009年に認定NPO法人として、ウェブサイト「ウィメンズアクションネットワーク（WAN）」を立ち上げた。また、2016年12月に立ち上がった「よりよい介護をつくる市民ネットワーク」の呼びかけ人でもある。



まず、本論の前に「世界の動向」として、ニュージーランドの女性首相が出産されたというニュースについて「これは本当に、時の流れだと思う。今回が最初かという、すでに当時世界でたった一人の女性首相だったパキスタンのブット首相が在任中に産まれていたが、その時代には『本当にそんなことがあり得るのだろうか？』という驚きがあった。しかし、今回のニュージーランドでは、国会議員のほぼ半数が女性で、また、国会で授乳できるということだ。日本とは、大きな差がある。日本では、議会に子供を連れて来たということで、騒ぎになった。最初にこの話しをしたかったのは、世界の動きをつぶさに見ておいて頂きたいと思ったからだ」というお話しから始まった。

続いて、「人生100年時代」とは？を、「平均寿命」や「健康寿命」さらに、「平均介護期間」というデータからみると、どのような時代

と考えられるのか？さらに、日本の人口構成や家族や世帯の形やパートナー、さらに子との関係の変化をおさえた上で、「日本の介護保険は世界でも上出来の公的保険」だったにもかかわらず、「だんだん使いにくいものになってきた」。



では、どうするか？について「女性の働き方を見直そう」。一人ひとりが持っている「全く違った潜在能力を開花させる」「一日の生活を大切にす

る」という提案を頂きました。

また、WANの活動経験から「発信していると、仲間がいつの間にかできる、仲間ができる」と市民の会や運動も立ち上がる。また仲間と発信する、それが運動につながる。その中で人生が豊かになっていく」という「一人暮らし」でも一人ではない、中西さんの「心楽しく生きる法」の秘訣を伝授して頂きました。

※グループ討議はP4へ（萩原 三義 記）

認知症の人と介護者にとっての新オレンジプラン ～オレンジカフェからのメッセージ～

第91回 研修会 報告

日時： 7月21日(土) 13:30～16:30
会場： ひと・まち交流館京都 3階 第5会議室
講師： 山田 裕子氏
同志社大学社会学部社会福祉学科教授 当会会員
参加者： 17名



全国に拡大している認知症カフェを通して認知症施策はどう進展しているのか研修しました。

◎ 2018年4月～新京都式オレンジプラン… 10のアイメッセージ

「認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられる社会」を目指し、2013年に京都式オレンジプランが策定され、認知症の人と家族が目指す社会の姿として「10のアイメッセージ」を目標に掲げ、当事者視点を浸透させる取り組みが進められてきた。

「10のアイメッセージ」の達成状況について認知症の人や家族、支援者計546名にアンケートを実施するなど、重点課題を明らかにして、この4月から新・京都式オレンジプラン(第2次京都認知症総合対策推進計画)が作成された。

(注) アイメッセージとは、認知症本人の私を主語に「私は終始切れ目のない医療と介護をうけて健やかに過ごしている」といったように10のハッピーな姿を表現している。

◎ 認知症を知り、認知症の人の世界を知る そこからケアが始まる

(1) 認知症の中核症状と周辺症状

見当識障害・記憶障害・実行機能障害・失認・失語・失行等は中核症状(認知機能障害)つまり、素(ず)の認知症症状であるのに対し、徘徊・昼夜逆転・食行動異常・暴言暴力・不安・妄想・うつ・幻覚等は周辺症状に分別される。従来は、周辺症状も認知症といわれていた。

暴言暴力が有り、手が付けられない状況の人が、周りの人とのコミュニケーションにより改善され、決して人格崩壊ではないことも証明されてきている。「素の認知症で生きることができる環境」(石橋典子 2007)が大切である。

(2) 周辺症状を満開にさせてはいけない

この様に周囲の環境や人間関係の周辺症状の悪循環連鎖を食い止めないと、虐待も起こりかねない、介護者も一緒に死んで解放されたい等のことも起こりうる。

◎ オレンジカフェ今出川の試み 2012年～

講師は、日本で初めて京都で開設されたオレンジカフェ今出川(のち、 commons に名称変更)に最初から関わっておられる。認知症の人がその人らしく、心地よく過ごせる居場所であり、スタッフにとっては、認知症の人の思いやニーズが満たされるよう探求する場であり、専門職やボランティア、本人とその家族が同時代を生きる生活者として、教え教えられ、楽しみや悩みを分かち合う関係性を見いだせる場をつくっている特に、家族が本人への偏見や思い込みを再考できる場でもある。カフェは初期段階にふさわしい場である。

周辺症状が激しく、家族も煮詰まり状態のケースもあるが、個別に柔らかな話し方で受容・傾聴を続けていると徐々に笑顔が見られるようになり、周辺症状が改善されている。またスタッフの働きかけにより、本人自身が中核症状(トイレ動作等の ADL 低下)を素直に受け止め、介護申請に結び付いたケースもある。スタッフ間で試行錯誤しながら始めたカフェだが、本人との共感が得られ、達成感も多く、本人や家族にホッとしていただけのカフェになってきている。

◎ オレンジカフェの働き・まとめ

一旦認知症になると、今までの友人関係等は減少し、家族や近親者のみで非常に限られてしまう。さらに、もの忘れは家族等との関係をより厳しく、難しいものにしてしまう。そのために、誰か他の人が支援を差し伸べる必要がある。その支援は、認知症の人とその家族それぞれの各ニーズが満たされるよう、よく聴き受け止め、両者ともに笑顔で楽しい会話に参加できるようにするべきであると考えます。

そのことを満たす一つの方法が並行的介入(両方に必要な楽しい時間)を提供する。その役目をオレンジカフェが果たしている。誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手立てを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができる。

(藤井 みさ子 記)



第 90 回研修会 “人生 100 年時代を生きるということ” グループ討議

- ① 女性の賃金はなぜ安いのか？安くて良いという考えが前提にあるためだ。これをどう変えていくか。名簿は男が先、トイレ掃除は女（ある地域活動で）男性が言っているのではない、女性が言っている。この辺の意識を変えていきたい。
- ② 女性の社会進出が出来ていない、それは制度が不備だからである。男性優位の制度が延々と続いている。女性議員が少ない。制度をきちり作らないと社会進出はかけ声だけで終わってしまう。次の世代に伝えていくことの大切さを感じた。
- ③ エネルギー溢れる講師に感心。明るいパワーたくさん浴びました。女性は元気だと改めて思った。男の居場所づくりも必要か。介護は女性の仕事だと男性も女性も思い込み、刷り込まれている。平均寿命は伸びたが、国民の幸福度はどうかという話が印象的だった。
- ④ 男女差別意識が世の中を作っている、改革が必要。女性の進出を阻んでいるのは、男性の既得権の保守と女性の謙譲の美德をよしとしていることである。長生きすることが素敵なことだと思える社会を創っていきたい。
- ⑤ 男性の意識改革が必要であると改めて認識した。人生100年、私は無理だと思うが、これからの人生を有意義に過ごしたい。年齢を感じさせない素晴らしい講演だった。85歳の存在大きい。読書量の多さに驚いた。



第 91 回研修会 “認知症の人と家族にとっての新オレンジプラン” グループ討議

- ① 入所施設で、認知症の利用者さんとそうでない利用者さんとのコミュニケーションがうまくいかない場合の解決策や介護職の力量が求められる。施設で利用者が自己主張できる事が望まれる。新オレンジプラン素晴らしいが、さらに認知症の方の相談窓口の充実が望まれる。



- ② オレンジカフェをお手伝いされている方から、カフェでは介護者同士の繋がりも生まれ互いに愚痴を言い合える場になり重宝されている。カフェを利用者のみが行っている。若年性認知症の方はカフェ

の利用度も高い。老人福祉センターは認知症カフェのような場を何故つくらないのだろうか。

- ③ 京都のオレンジカフェは成果を出しているが、認知症に対する理解の深いボランティアリーダーや指導者の存在が大きいのではないかと。認知症は親子や夫婦、身内の場合、客観的に見るのが難しいが、オレンジカフェの果たす役割は大きい。もっと府や市の積極的な支援を期待したい。

◆討議後、質疑も含め講師より

全国的にオレンジカフェが増加しているが、認知症の人・その家族のためにも月 1 回ほどでは意味がなく、頻度の確保とその補助金の保障が求められる。

2025 年には高齢者の 5 人に 1 人は認知症になると見込まれる中、認知症の初期予防時の体制強化、介護保険の中で充実したケアが受けられるよう、また新オレンジプランが目指す社会の姿の実践に期待する。

その他、講師より認知症の原因となる疾患名と内容、認知症ケアの発展の歴史、記憶の過程の三要素、認知症高齢者の早期発見の意義等の講義も受け、認知症サポーターキャラバンとして、参加者にオレンジリングが渡されました。

**第 92 回
研 修 会
案 内**

**早期認知症予防トレーニングセンター
「安心BB」八京町」のめざすもの
「寝たきりになりたくない」から
「認知症になりたくない」へをサポート**

日 時 9月8日(土) 13:30~16:30
会 場 ひと・まち交流館京都 3階第5会議室
講 師 中川 宏實氏 (安心ライフ株式会社 代表取締役/当会会員)
参加費 会員 300円 一般 500円

講師紹介 1994年4月 安心ライフ株式会社を設立。福祉用具レンタル・販売、高齢者・障がい者専用ユニバーサルリフォームのほか、リハビリデイ「安心プラス」を伏見区内で2か所開設中。

◎ 早期認知症予防に特化したセンターは昨年10月に創設されたばかりです。その経緯や現状、利用者の様子などを話していただきます。皆様、ぜひお越しください。

**第 3 回
シンポジウム
案 内**

**だまってたらあかん！～利用者・事業所からの声～
—使えない総合事業！介護保険の危機！—**

日 時：10月28日(日) 13:30~16:30
会 場：ひと・まち交流館京都 大会議室 定員 300名

基調講演：小川 栄二氏 (立命館大学産業社会学部特任教授)

テ ー マ：訪問介護・生活援助の大切さを考える

—「住み慣れた自宅で住み続ける」を空文句にしないために—

コーディネーター：新井 康友氏 (佛教大学准教授) パネリスト 5名の方

主 催：よりよい介護をつくる市民ネットワーク

(きょうと介護保険にかかわる会、高齢社会をよくする女性の会、ヘルパー連絡会京都、マイケアプラン研究会、助けあいグループりぼん)

参加費：300円

◎今年で3回目に挑戦します。現在準備中です。多数の参加で成功させましょう。



第三者評価者フォローアップ研修会

第三者評価調査者及び審査委員の方は必ずご参加を！

日 時 10月25日(木) 13:30~16:00
会 場 ひと・まち交流館京都 3階第5会議室
内 容 ○介護保険改正に伴う介護報酬・基準改定等について
○虐待にかかわる知識(実態含む)と評価を行う上でのポイント
講 師 当会会員・坂野裕也氏、笠原あけみ氏 ☆詳細は10月号に掲載します



会員リレーえっせい 37

セクハラ騒動

会員 中川慶子



軽度要介護者をリスペクトしない財務省の姿勢はここにも表れたように思う。
▽昨秋、アメリカの映画界で一人の女優がツイッターでセクハラ被害を明らかにし#MeToo（私も）と呼びかけたところ4万4千件以上の返事が返ってきたという。女優たちも“私も”“私も”と賛同し名乗り出て大騒動となった。今まで、公にできず長年我慢していた女性たちが「沈黙を破りましょう」と訴え、加害者とされる多くの著名人たちが謝罪しその地位を降りた。
▽時を同じくして我が日本でも財務省官僚のトップが女性の取材記者にセクハラ発言をしたと大きく取り上げられた。この訴えに対して、本人に名乗り出よとか、女性記者は不要とか、セクハラ罪はないとか、その対応にセクハラ問題への意識の低さが浮き彫りになり、さらに問題が大きくなった。しかし本人が辞任に追い込まれたとはいえ、事実を否認し核心に触れないまま財務省の調査は終了した。
▽セクハラ規定は平成9年、男女雇用機会均等法（昭和61年施行）の改正で盛り

込まれた。「セクハラ（セクシュアル・ハラスメント）とは、相手の意に反する「性的言動」によって不利益を受けたり、労働環境などが害される」ことをいい、流行語大賞にもなった。少子化の進行で労働力不足が懸念される中、女性が働きやすい雇用環境をつくり雇用の拡充を図ることも改正の背景にあった。
▽職場では往々にして女性の体を触る、酒席での言動など女性の人権を軽視する男性中心の社会的風潮があった。企業にも解決・防止策を講じることが義務付けられ、人権研修も行い相当改善されたように聞くが、労働局に寄せられたセクハラ相談件数は平成26年度で1万1千件にも上る（厚労省）。働く女性は大なり小なりにセクハラ被害にあい嫌な思いをしている。セクハラを訴えず我慢している人も含めると相当数になるだろう。今回の事件を見ても、社会環境も人権意識も未だ旧態依然のように思う。泣き寝入りしないで“#MeToo”といえる勇気が今も求められている。私は、現役時代に黙ってやり過ごして来たことを後悔している。

（京都女性 2018.7.1 一部転載）

新入会員紹介（7月入会）

櫻庭 葉子 さん

会員の広場

梶 寿美子 さん

「あしたてんきにな〜れ」

京都ライトハウス

チャリティコンサート

十月六日（土）一時半開演

会場 京都市醍醐交流会館

演奏 梶寿美子と

プリマールーチェ

編集後記

先日槍ヶ岳に76歳の知人と2人で登ってきました。体力では私の方が勝ると思っていますが、登山経験が深い知人は着実に一歩一歩歩んでいく力はさすがです。

最近富士山は多くの外国人が登ると聞きましたが上高地は外国の団体客が一杯で、重い荷物を担ぐ外国人登山者も多かった。

介護の世界でも多くの外国人が働くようになって来ています。国際化はどの分野でも進んでいくのでしょね。

（K・T 記）