Dementia Friendly Community

認知症フレンドリーコミュニティーをめざして

これまで実践者として取り組んできたこと

2005年～	日本福祉大学を卒業後、高齢者施設や地域包括支援センターなどで勤務。
2013年	名古屋市社会福祉協議会に入職。名古屋市認知症相談支援センターに若年性認知症相談支援担当（**若年性認知症支援コーディネーター**）として配属され、同年、名古屋市若年性認知症本人・家族交流会**「あゆみの会」**を立ち上げ。
2015年～	認知症当事者発信（講演等）のコーディネート、インタビュアー（聴き手）を始める。これまで壇上で対話した当事者は30名を超える。なかでも、名古屋市西区在住の**山田真由美さん**とは20超の都府県をともに旅し、100回以上の講演をおこなってきた。
2016年末	山田真由美さんとともに仙台市のピアサポート活動「おれんじドア」を視察。
2017年～	山田真由美さんとともに名古屋市西区でピアサポート**「おれんじドアも～やっこなごや」**を立ち上げ。講演会などとあわせてピアサポートを実施する**「出張おれんじドア」**を20以上の市町でコーディネートし、本人交流会や本人ミーティングの立ち上げをサポート。
2020年～（本業）	名古屋市北区の地域包括支援センターに異動。**「北区認知症フレンドリーコミュニティ事業」**を立ち上げ。2021年からは北区在住の**内田豊蔵さん**（愛知県認知症希望大使）との活動を開始。講演等のほか出張本人ミーティングを愛知県内の市町で展開。
2020年～（本業以外）	認知症当事者の経験を起点に多様な活動を展開するコミュニティ、プラットフォームとして**borderless -with dementia-**を立ち上げ。コロナ禍での繋がりづくりとして**オンラインのつどいの場**である**borderless bar**（毎週水曜実施中）のマスターをつとめつつ、講演、執筆、SNSでの発信、書籍の監修、自治体の認知症関連事業のデザイン・コーディネートなどを行なっている。 2021年からは、当事者と多様な人々が出会い、ただともに歩く、**borderless hikerz**を毎月実施中。
その他	**若年性認知症**、**認知症カフェ**、**認知症フレンドリーデザイン**、**社会参加**、**移動**、**認知症の人と家族の一体的支援**、**本人ミーティング**、**チームオレンジ**などの厚生労働省事業に参画。

認知症の人とそうでない人、そこに“境界線”はあるのだろうか？

BŌRDER・LESS
with dementia

認知症当事者の経験を起点に
多様な活動を展開するコミュニティであり
プラットフォーム

borderlessでやっていること

BŌRDER・LESS
with dementia

borderless bar

オンラインのつどいの場
（毎週水曜20時）

borderless session

オンラインの学びの
コンテンツ（不定期）

ピアサポート活動

認知症当事者同士のピアの
場づくり（不定期）

ボーダレスレディオ

ラジオ風コンテンツ
（不定期）

bordeless hikerz

ただ、ともに歩く
（月1回）

当事者グループの支援

岐阜県若年性認知症当事者NWの
立ち上げ・運営支援

#borderlessのオシゴト（プロボノ的活動）

#borderlessのオシゴト

- 書籍の執筆、監修
- 雑誌等への寄稿
- 自治体や企業等での講演
- 企業等の研修講師
- 大学等での講義
- メディアへの出演（ウェブメディアやラジオなど）
- 厚生労働省、自治体等の事業検討委員会への参画
- 自治体の取り組み支援（本人ミーティングの開催など）
- 企業と当事者の共創に向けた取り組み支援
- 自治体や企業等の事業のスーパービジョン
- オンラインイベント開催の支援（自治体など）

NHK厚生文化事業団
「第4回 認知症とともに生きるまち大賞」ニューウェーブ賞を受賞

「認知症とともにあたりまえに生きていく」中央法規

「認知症世界の歩き方」ライツ社

社会的課題としての認知症

データでみる「認知症」

高齢者５人に１人が認知症の時代へ

2020年は認知症のある人の数が約600万人、高齢者人口の約17%という割合でしたが、2025年には約700万人に増加し、高齢者の５人に１人にあたる20%が認知症になると推計されています。

600万人

※2020年現在

1/5

2025年に65歳以上の人に占める認知症の人の割合

高齢者５人に１人は認知症。もはや一般的なもの。

67%

家で暮らす認知症の人の割合

認知症の人の半数以上は家で暮らしており、今後も増加が予想されている。

10兆円

認知症の社会的費用

認知症に伴う公的医療費、介護費、家族などによる無償のケアなどを金額換算すると10兆円に。

10万人

1年間に、親の介護などで離職する人の数

毎年10万人前後が介護で離職を余儀なくされている。

出典：「認知症の人にやさしいまちづくりガイド　セクター・世代を超えて、取り組みを広げるためのヒント」（国際大学 グローバル・コミュニケーションセンター 認知症フレンドリージャパン・イニチアチブ）

認知症のある人の「暮らしづらさ」とは

認知症のある人からみたまちの状況

認知症のある人にやさしいまちを考えるための第一歩は、認知症のある人が身近な生活環境において感じている「暮らしづらさ」を知ることです。

認知症のある人を対象に、日本で初めて全国規模で実施されたアンケート調査（2014年）の結果からは、認知症のある人の多くが、認知症になってから外出や交流の機会を減らしていること、様々な場面でその原因となる暮らしづらさがあることなど、様々な課題が明らかになりました。

認知症になることで外出や交流の機会が減少

（「回数や頻度が減った」、「活動をやめた」と回答した人の割合）

- 「友人や知人と会う」機会が減った **69.2%**
- 「電車やバスなどの利用」が減った **67.8%**
- 「買い物」に行く機会が減った **67.8%**
- 「外食」に行く機会が減った **60.1%**

活動や交流の減少の理由（認知症のある人が日常生活の中で困っていること）

（「困っている」、「活動の妨げとなっている」と回答した人の割合）

- 券売機や自動改札など機械操作が難しい **49.7%**
- ATMの操作が難しい **43.5%**
- 電話や携帯、メールなどの通信機器を使う事が難しい **43.5%**

北区認知症フレンドリーコミュニティガイドより抜粋

資料5-4　身体活動量と認知症当事者の外出活動実施増減率

65−79歳一般男女の外出活動実施率と基準とした場合の認知症当事者の増減率

（%）　←小　身体活動量　大→

増加

100～
- ●音楽鑑賞（CD・レコード・テープ・FMなど）　＋391%
- ●趣味工芸（組みひも、ペーパークラフト、革細工など）　＋384%
- ●お花（華道）　＋300%
- ●コーラス（歌う側）　＋374%
- ●コーラス鑑賞　＋224%
- ●カラオケ　＋353%
- ●邦楽・民謡の鑑賞　＋204%
- ●囲碁・将棋　＋204%
- ●書道（する側）　＋153%
- ●パチンコ　＋103%

81～100

61～80
- ●絵を描く・彫刻する　＋78%
- ●文芸の創作（小説・詩・和歌・俳句など）　＋67%

41～60
- ●イベント、博覧会　＋47%

21～40
- ●体操（器具を使わないもの）　＋24%
- ●パークゴルフ、グラウンドゴルフなどの簡易ゴルフ　＋23%

＋

～20
- ●麻雀　＋15%
- ●農園・農作業　＋9%
- ●邦楽・民謡（歌う側）　＋1%

増減なし

0

－

～20
- ●スポーツ観戦（テレビは除く）　−2%
- ●音楽会・コンサート鑑賞　−14%
- ●動物園、植物園、水族館、博物館　−15%
- ●遊園地・テーマパーク　−17%

21～40
- ●洋裁、和裁　−21%
- ●バーベキュー　−25%
- ●編み物、織物、手芸　−33%
- ●ペット（トリミング／ペット用品）　−32%
- ●陶芸（する側）　−39%
- ●ショッピングセンター、アウトレットモール　−38%

41～60
- ●宝くじ　−46%
- ●外食　−45%
- ●おどり（日舞など）、ダンス、社交ダンス　−41%
- ●写真の鑑賞　−50%
- ●温浴施設（スーパー銭湯、健康ランドなど）　−47%
- ●ウォーキング　−46%
- ●マッサージ　−58%
- ●マッサージ　−59%
- ●園芸、庭いじり　−50%
- ●ヨガ・ピラティス　−54%

61～80
- ●映画鑑賞（テレビは除く）　−63%
- ●音楽会・コンサート（演奏する側）　−66%
- ●トレーニング（自宅で行うものではなく、ジム等外出して行うもの）　−74%
- ●ビデオ・動画の鑑賞（レンタルを含む）　−65%
- ●楽器の演奏（ピアノ・バイオリン・ギター・ドラム等）※演奏する側　−73%
- ●日曜大工　DIY　−75%
- ●ジョギング、ランニング、マラソン　−76%
- ●ドライブ　−71%
- ●サイクリング・サイクルスポーツ　−79%

81～99
- ●パー、スナック、パブ、飲み屋　−81%
- ●ピクニック、ハイキング、野外散歩、トレッキング　−82%
- ●国内観光旅行（避暑、避寒、温泉など）　−86%

100
- ●美術鑑賞（テレビは除く）　−100%
- ●帰省旅行　−100%
- ●キャンプ　−100%
- ●卓球　−100%
- ●キャッチボール・野球　−100%
- ●エアロビクス・ジャズダンス　−100%
- ●柔道・剣道・空手などの武道　−100%
- ●陶芸の鑑賞　−100%
- ●サウナ　−100%
- ●ボウリング　−100%
- ●ボランティア活動　−100%
- ●観劇（テレビは除く）　−100%
- ●ゲームセンター、ゲームコーナー　−100%
- ●演劇（する側）　−100%
- ●水泳（プールでの）　−100%
- ●演芸鑑賞（テレビは除く）　−100%
- ●お菓子作り（洋菓子・和菓子等）　−100%
- ●写真の撮影・制作（自分がする側）　−100%
- ●テニス　−100%
- ●書道の鑑賞　−100%
- ●釣り　−100%
- ●バドミントン　−100%
- ●楽器演奏の鑑賞（ピアノ・バイオリン・ギター・ドラム等）　−100%
- ●バレーボール　−100%
- ●ゴルフ　−100%
- ●登山　−100%
- ●学習・調べもの　−100%
- ●美術（描く、創る、彫るなどする側）　−100%
- ●読書　−100%
- ●語学などの学習・講座　−100%
- ●お茶（茶道）　−100%
- ●模型づくり　−100%
- ●中央競馬・地方競馬　−100%
- ●競輪　−100%
- ●競艇　−100%
- ●サッカーくじ（toto）　−100%

対象期間中に、65−79歳一般男女には実施が見られたが、認知症当事者には実施がみられなかったもの

実施なし

65−79歳一般男女・認知症当事者ともに実施がなかったもの
- ●エステティック、ホームエステ
- ●クラブ、キャバレー
- ●ビリヤード
- ●海外旅行
- ●ゲートボール
- ●カヌー、ラフティング
- ●ソフトボール
- ●乗馬
- ●アイススケート
- ●サーフィン、ウィンドサーフィン
- ●サッカー・フットサル
- ●バスケットボール
- ●スキー（スノーボード）
- ●スキンダイビング／スキューバダイビング

下線：認知症当事者と65-79歳一般男女とで有意差あり

身体活動量「METs（メッツ）」：身体活動量の強さ（激しさ）を、平静時の何倍に相当するかを表す単位
参考：改訂版「身体活動のメッツ（METs）表」　http://www.nibiohn.go.jp/files/2011mets.pdf

引用：認知症高齢者等の安全・安心な移動手段・環境実現に向けた企業等の 取り組みにつなげる仕組みの構築に関する調査研究 調査報告書

認知症とはなにか
医学モデルから**社会モデル**へ

認知症の定義

一度正常に発達した認知機能が

後天的な脳の障害によって持続的に低下し、

日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態

①

②

参考：日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」

社会モデルにおけるふたつの“障害”

①インペアメント (impairment)

「どんな環境に身を置いてもあいかわらず私の身体の特徴として存在し続けている障害、環境からは独立している障害」「皮膚の内側にある障害」

②ディスアビリティ（disabilities）

「環境との相互作用で発生したり消えたりする障害」
「環境との相性」

熊谷晋一郎さん
写真：https://www.utokyo-ext.co.jp/ids/teacher-list

認知症を「脳の病気です」と単純に（医学モデル的に）捉えてしまうと、
認知症の本質を見えづらくしてしまう
目の前で起きているその人の生活のしづらさを、**環境との関係で捉える**ことで、
課題へのアプローチ方法が見えてくる

引用：國分功一郎,熊谷晋一郎「＜責任＞の生成 中動態と当事者研究」新曜社

環境を変えるとなにが起こるか

当事者と多様なステークホルダー
出会いと学び合い

当事者の会×中学校野球部
ソフトボール交流プロジェクト

野球部員に認知症サポーター養成講座を実施

どうしたらいっしょにソフトボールを楽しめるか