老年精神医学雑誌　第31巻第5号　通巻399号　2020年5月20日発行（毎月1回20日発行）　ISSN 0915-6305

5
2020
Vol.31

# 老年精神医学雑誌

Japanese Journal of Geriatric Psychiatry

巻頭言／髙丸勇司
**特　集／一人暮らしの認知症高齢者**
連　載／認知症診断のための
　　神経所見のとり方③

株式会社　ワールドプランニング

Vol.31 No.5 5 老年精神医学雑誌

Japanese Journal of Geriatric Psychiatry — May 2020

## 目次

448 巻頭言　私の夜明け前　高丸勇司

特集

一人暮らしの認知症高齢者

特集にあたって：一人暮らし，認知症，社会的孤立　粟田主一　451

一人暮らし認知症高齢者の出現率および生活状況の実態
—— 介護保険データより　川越雅弘・南　拓磨　460

国民生活基礎調査からみる独居高齢者のケアの実態と今後への示唆　涌井智子　467

マンションに一人で暮らす認知症高齢者の今日的課題　角田光隆　474

社会的に孤立し，生活困窮状態にある認知症高齢者の生活支援　的場由木　481

大都市の独居認知症高齢者の暮らしを支える
—— 団地のなかの「暮らしの保健室」からみえること　秋山正子　487

中山間地域の独居認知症高齢者の暮らしを支える　宮崎和加子　499

一人暮らしの認知症高齢者の権利擁護と意思決定支援　吉岡譲治　506

ソーシャルキャピタルは認知症とともに暮らせる社会の鍵になるのか
—— Dementia-Friendly Communities の推進に向けて　村山洋史　515

525 原著論文　家族介護者が強く介護負担感を感じる認知症者の臨床的特徴　遠田大輔ほか

535 連　載　認知症診断のための神経所見のとり方③
顔貌と表情，口・喉の観察　内藤　寛

540 文献抄録　三品雅洋

541 学会 NEWS
第 35 回日本老年精神医学会　開催延期のお知らせ

545 学会入会案内

546 投稿規定

548 バックナンバーのご案内

552 編集後記

特集　一人暮らしの認知症高齢者

# 中山間地域の独居認知症高齢者の暮らしを支える

宮崎和加子

抄　録

2016年より山梨県北杜市において，「医療ニーズの高い人」と「認知症の人」を多様なサービス・つながりで支えることに挑戦してきました．グループホームを立ち上げ，必要に応じて認知症カフェ，認知症デイサービス，多機能型シェアハウス，定期巡回・随時対応サービス，訪問看護ステーションを順次開設いたしました．中山間地域で暮らし続けたいと望む認知症の人の希望を実現することは挑戦的なことです．しかし，“在宅無理”とあきらめないで，地域住民の本音をもとに，住民とともに知恵と力を出しあって取り組めば実現は可能であり，これはサービス事業者の基本的姿勢として必要なことだと考えます．

Key words：中山間地域，独居，認知症高齢者，定期巡回・随時対応サービス，生活支援

老年精神医学雑誌 31：499-505，2020

## 1　人口規模の小さな山間の町で

“還暦からの出発”と，2016年4月に東京を離れて新たな地へ移住し，一般社団法人だんだん会[1]を立ち上げ，看護・介護関連事業を開始しています．自分の人生の後半期を人口集中の都市ではなく，風光明媚な自然に恵まれた地域で生活することを選択しての移住です．

移住先は，山梨県北杜市．八ヶ岳南麓で高い山々の眺望が素晴らしく，まさに風光明媚．しかし，人口減少地域です（あとで知ったのですが，移住希望先No.1だそうです）．

移住先で不足しているサービスを立ち上げようと取り組み，事業開始3年で収益事業を4か所，地域共生事業（非収益事業）を1事業行っています．

Wakako Miyazaki：一般社団法人 だんだん会
〒408-0001　山梨県北杜市高根町長澤2412-1
※本稿で使用されている写真の掲載については，本人の了解を得ております．

## 2　山梨県北杜市の概要

山梨県北杜市は，山梨県の西北に位置し，西は長野県富士見町，北は野辺山高原．山に囲まれ，深田久弥の『日本百名山』のうち9つの山（北は八ヶ岳，東は瑞牆山・金峰山，南は富士山，鳳凰三山，仙丈ケ岳，北岳，間ノ岳，甲斐駒ヶ岳）が見える地域です．人口約4.7万人で高齢化率は36.9%．介護施設はある程度あるのですが，在宅サービスは多くない地域です．

この地域の大きな特徴は，首都圏や静岡県，愛知県名古屋市などから移住した住民が多いということです．30年ほど前から別荘やペンションが多く出来，その後定住されている人が多いようです．

もともとの住民はもちろんですが，「移住者の終活」と表現する人がいますが，とにかくこの地域で暮らし，ここで最期まで居続けたいという要望が多いと聞いています．

## 3 事業立ち上げの経緯

私は，長年，東京都の東部地域で在宅医療・看護・介護や認知症の人の支援事業を実施してきました．さて，新たな地域で必要なサービスを立ち上げるにあたって，地域の需要はどのような状況だろうかと統計や数字も地域住民の声もたくさん聞きました．

その結果，「医療ニーズの高い要介護者」と「認知症の人」が生活の場で生ききることへの質の高い支援が必要だと認識しました．

そこで，非営利的な運営をすることを掲げた「一般社団法人だんだん会」を設立し，「医療ニーズの高い人（終末期の人，一人暮らしの人の自宅での看取り，医療器具類を装着して生活する人）」と「認知症の人」を多様なサービス・つながりで支えるということに挑戦することになりました．現在，当法人として5つのサービス（事業）を，地域の他のサービスと一緒になって取り組んでいます．

本稿では，認知症の人への取組みを中心に紹介します．

図1　グループホームわいわい白州

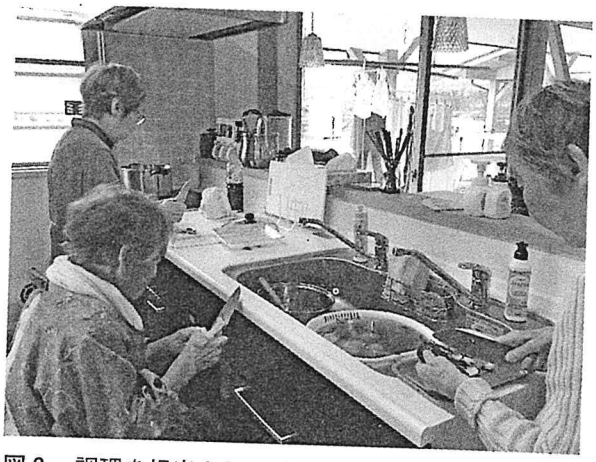


図2　調理を担当されるグループホームわいわい白州の入居者の皆さん

## 4 具体的なサービス

1．グループホームわいわい白州（定員18人，＝施設入所による認知症の人の支援）

当法人設立当初は，北杜市には，認知症対応型グループホームが1か所（1ユニット，定員9人）があるのみで，ちょうど市が公募していました．そこで，東京で6か所（9ユニット）のグループホームの立ち上げ責任者だった経験を活かした実践をしようと応募しました．その結果，市から選定されて2017年4月に「グループホームわいわい白州」がオープンしました（図1）．

運営方法は，認知症の方々に，“やって差し上げる介護”はせず，“徹底した自立支援”をすることです．日課や献立の決め事がなく，メニュー決めから買い物・調理・後片づけまで認知症の入居者が担当するというやり方です（図2）．

予想以上の入居申し込みがあり，開設と同時に満室で待機者も多い状況となっています．

グループホームの周知度は高く，一人暮らしが困難になった認知症の人や若年性認知症の人，同居家族が介護限界になった方々が入居されています．要介護5が3人，要介護4が4人，平均要介護度3.28と認知障害・生活障害が重い人が入居しています．

2．オレンジサロン（認知症カフェ活動，＝認知症予防・軽度者つながり活動）

当法人の保健師が中心となって保健活動・地域づくり活動を考案して実践しています．そのひとつがサロン活動で，とくに「認知症カフェ」として「オレンジサロン」という名称で，北杜市内3

図3　だんだん会が運営する認知症カフェ「オレンジサロン」

図4　オレンジサロンに参加される皆さん

か所で実施しています（図3）．認知症になりたくない人やなりかけている人，あるいは介護サービスとしてのデイサービスを利用したくない認知症の人などが集まります．いつも盛況で満杯状態です（図4）．

3．オレンジデイほかほか（認知症デイサービス，＝認知症日帰り支援）

当法人で現在企画計画中の事業として，「認知症デイサービス」があります．認知症カフェの実践のなかから，認知症に特化したデイサービスが必要ということになったからです．市内には1か所のみあるだけで不足していることと，認知症カフェの延長線上のサービスとしての運営が期待されています．つまり，職員が両方のサービスを担当していくことや，同じ場所，また利用者に合わせた柔軟で自由な運営のやり方です．「オレンジデイサービスほかほか」は2020年7月開設です．

図5　空きペンションを改築した多機能型シェアハウス「わかままハウス山吹」

4．わかままハウス山吹（多機能型シェアハウス，＝認知症の有無に関係なく一緒に暮らす家）

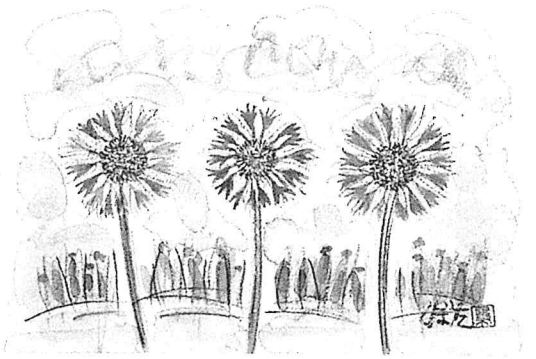
私は，地域住民の皆さんとの意見交流や懇親会などを大切な場と位置づけ，継続して実施してきました．

そのなかで，“安心して住み続けられる地域づくり”のために，自らなにかをしようという主体的な市民の皆さんに出会いました．一緒に取り組むなかで，「わかままハウス山吹」（多機能型シェアハウス）を開設することになったのです．空きペンションを改築した10部屋のシェアハウスです（図5）．

入居条件はほとんどなく，だれでも入居OK．虚弱高齢者の住宅として，あるいは別荘ライフを楽しめるホスピスとして，軽度～重度者まで長期・短期を問わず，多様な方々がともに暮らす家です（図6）．

ここは介護施設ではないので，職員の中心は一

図6　わがままハウス山吹の入居者の皆さん



一般社団法人だんだん会　事業所番号 1991900100

定期巡回てくてく24

（定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業：一体型）

＜看護強化タイプ＞

図7　定期巡回てくてく24

般市民（良質な）です．人とのかかわりを重視しプライバシーを尊重し，個々人の自己実現（わがまま）を叶えていくことを学び合っていく市民です．介護や看護・医療が必要な入居者には外部からのサービスが提供されます（国土交通省の「スマートウェルネス住宅等推進モデル事業」[2]補助金対象）．

2019年4月開設で1年が経過しました．10人の方が入居していますが，認知症が重度の人が1人，中等度の人が5人，認知症なしの人が4人で，半数は認知症があります．個別生活の集合体としてのシェアハウスではなく，お互いが意識してかかわりを重視した運営方針のシェアハウスです．認知症の人とそうでない人が一緒に暮らすということにはさまざまにむずかしい面があります．しかし，認知症の人だけが施設で暮らすことをよしとしない市民が少なくないという実情から，試みとしては非常に興味深い内容になっていると思います．

認知症の人とそうでない人が，関わり合って暮らしていける居場所が今後はもっともっと求められるのではないでしょうか．

5．定期巡回てくてく24（定期巡回・随時対応サービス，＝在宅での生活継続の支援）

「定期巡回てくてく24」は，「大好きな北杜で，最期まで自分らしく，ご自宅で安心して暮らし続けていくために，ヘルパー・看護師が24時間365日，毎日，1日複数回訪問してお手伝いします！」をスローガンに掲げ，定期巡回・随時対応サービスとして，当法人の看護師や介護職員が，毎日1日複数回利用者宅を訪問して日常生活上のお世話などを行うサービスです（図7）．

詳細は，次節「5　在宅生活の継続を支える『定期巡回てくてく24』」で説明します．

6．地域看護センターあんあん（訪問看護ステーション）

当法人の訪問看護事業所ですが，あえて「訪問看護ステーション」とは命名せず，「地域看護センターあんあん」としました．理由は，“利用者宅への訪問看護”だけでなく，地域全体を視野にいれて，地域に必要なサービスを創り上げて多様に実践していく看護職集団という意味合いです．利用者宅への訪問活動も実施しますが，定期巡回

など他のサービスも兼任しながら，地域での生活を支えていく役割を果たすのが「地域看護センターあんあん」です．

認知症の人は，他の疾病も合併していることが少なくありません．がんも併発しているとか，重篤な病気と認知症で自宅療養している人もいます．また，排便コントロールがうまくいかないとか，ご自分の症状をうまく表現できない認知症の人もいますので，看護職の役割は大きいと思われます．

## 5 在宅生活の継続を支える「定期巡回てくてく24」

中山間地域での一人暮らし認知症の人をどう支えるか――最も重要で，しかし最もむずかしいのが「在宅」での生活の継続のためのサービスです．重度の認知症の人の在宅生活を可能にするためには，かなりの生活支援の量が必要となり，それも1日複数回という頻度が必要です．日本の現在の制度では，「定期巡回・随時対応サービス」に該当します．

2016年秋に北杜市でこのサービスの公募がありました．当時，当法人ではまだ事業を1つも実施していませんでしたが，“この地域で最期まで住み続けられる地域づくり”を目指すのであれば，どうしてもこのサービスの充実が必要だと考えて，北杜市の「定期巡回・随時対応サービス」の公募に応募して選定され，「定期巡回てくてく24」として2017年10月から実施しています．

このサービスは一般的には，認知症の人の自宅での生活継続に有効だといわれていますが，当法人では，医療ニーズの高い方々を支え，一人暮らしの人の在宅看取りを実現することも目指した運営方法を実施することにしました．言い方を変えれば，一人暮らしのがんの終末期の認知症の人でも本人が望めば在宅生活を可能にしようというサービスの実現で，そのために，“看護職が主体的に実践する定期巡回サービスの姿を創り上げていこう”ということです．自称「看護強化タイプ」の定期巡回・随時対応サービスです．

介護職と看護職が一体となって1日複数回の医療処置が必要な人の訪問や一人暮らしの人のご自宅での看取りも含めて幅広い層の人の生活支援・生ききることの支援の実践です．

### 1．移動距離と移動時間が長い！

「定期巡回てくてく24」では，実際は，認知症の人の利用が多くなっています．一人暮らしの人や認知症の夫婦の自宅での生活を支えるには，このサービスは必須で，逆にこのサービスがなければ，早期に施設入所（24時間介護）をせざるを得ない状況です．

しかし，サービス提供側からみると，人口密集地と違い中山間地域では定期巡回サービスの実践・運営はかなり厳しいものです．その主な理由は，移動時間と距離が長いことと利用者にとってのサービス必要時間帯が重なり，職員配置に苦慮することが挙げられます．

北杜市は，山梨県でいちばん面積が広く，集落が山間などに点在しています．住民が住んでいる地域の標高差が約600 m（標高600～1,200 m）です．その結果，定期巡回サービスで1人の職員が1日8件訪問するのに，車の走行距離が100 kmを超える日がほとんどです．標高差を駆け上がり，また駆け降りる移動時間が長く，効率がよくありません．平均移動時間は約20分です．

また生活支援なので，朝のモーニングケア（起床ケア），夜のイブニングケア（就寝ケア）の時間帯と3食の食事ケアに集中することが職員配置上非常にむずかしいです．介護職員の不足状況は，中山間地域はもちろん厳しいです．そのような状況のなかでも地域住民の知恵と力を借りながら工夫して実践しています．

### 2．事例紹介

ここで，定期巡回サービス「定期巡回てくてく24」のサービスについて，2つの事例を挙げて述べます．

なお，事例紹介にあたり，倫理的配慮・個人情報保護の観点から患者個人が特定されないように配慮し，事例理解が損なわれない範囲において内

容の一部を改変しました.

〈事例1〉1日3食を届けて在宅生活が可能に：
真知子さん（仮名），83歳，女性

真知子さんは，山梨県内で生まれ育ったそうです．結婚と同時に北杜市に住むようになりました．子どもはいますが，あまり交流はありません．数年前から認知症を患い要介護2で，コンセントを全部抜いてしまうので，冷蔵庫などの電気製品が使用できないとか，食事は作れない，外出すれば家に戻れないなど，一人暮らしの限界かと心配されていました．トイレは「自立」です．諸事情で経済的に困窮気味の生活です．

1）1日3回の食事の保障

「定期巡回てくてく24」へのサービス依頼の主な内容は次のとおりです．

①1日3回の食事の保障（提供）
②安否確認：時々外出して家に戻れない
③薬の内服：確実な内服の支援が必要
④寒さ・暑さ対策：毎夕の湯たんぽ持参等
⑤洗濯・掃除・その他

2）「まあ！おいしい！」，体重2kg増

初期は，とにかく1日3回の食事の提供のために訪問．1日数百円の予算でどれだけの食事を確保できるか．フードバンクのように，職員が栽培した野菜や果物などを提供し，持参させていただいたり（ケアマネジャー・家族了解のもとで），スーパーマーケットなどで安くなる時間帯を把握して購入するなど工夫をしました．

真知子さんは，食事を持参するたびに，「まあ，おいしそう！ うれしいわ！ いただいていい？」と，おいしそうにたくさん召し上がってくださいます．1か月で体重が2kg増えました．

3）定期巡回サービスだけでよいのか

「定期巡回てくてく24」のサービスで，たしかに，食事の保障・確保や安否確認など，いわば「生存の保障」はできるようになったのですが，はたしてそれだけでよいのでしょうか．ケアマネジャーなどと検討しました．真知子さんにかかわるのが，ほとんどが「定期巡回てくてく24」の職員なのです．そこで，他の人とのかかわりや入浴などのために，週1回のデイサービスを利用することになりました．おしゃれをしてお出かけする場は貴重です．

4）“不定期訪問”というプレゼント

「定期巡回てくてく24」のサービスで，短時間で頻繁な訪問支援はできますが，むずかしいのが「時間をかけた掃除」「大物の洗濯」「散歩・外出支援」など，生活には欠かせない支援です．それを当法人では，「不定期訪問」として位置づけるようにしました．職員の空き時間を利用した支援です．時には，美容院同行，外食同行も試みているところです．

5）定期巡回サービスの可能性

実は，真知子さんは病状の変化で数日間入院したことがあります．しかし，日常的に看護職が定期訪問を担当していることもあり，早期発見，早期退院ができました．本人・ご家族が希望する（時によってはそれ以外に選択肢がない）自宅での生活の継続を，生存の保障だけではなく，より豊かな生活・生き方を応援できる貴重なサービスだと思っています．

〈事例2〉家のなかに入れてもらえない：
春江さん（仮名），80歳，女性

1）とにかく，安否確認を

春江さんは，長い間，生まれた実家で一人暮らしをされている．人生いろいろあったのだろうと推測されますが，一人で家を守ってこられたのだと思います．

春江さんは，人との付き合いがあまりなく，気がついたらかなり進んだ状態の認知症になっており，キーパーソンで遠方に住んでいる甥の幸次さん（仮名）は戸惑ったといいます．春江さんは，記憶障害などの自覚はまったくなく，「なにも困っていない」と何のサービスも受けようとなさらない．

ケアマネジャーから「定期巡回てくてく24」への依頼は，「声かけと安否確認」です．「一人で閉じこもっている」「生活の様子がまったくわからない」「食べているのかどうかもわからない」

という状況なので，とにかく，1日1回は訪問して，安否を確認してほしいということでした．

2）私は大丈夫

「こんにちは」と玄関でチャイムを鳴らしても出てこない……．やっと出てきても玄関先で，「私は，若いころスポーツをしていたので元気なのよ．ちゃんと食べていますよ．なにもお世話になることはないので」と，家のなかに入れてくれようとしない……．

時には，玄関に鍵がかかっていてチャイムを鳴らしてもまったく反応がないときもあります．そういうときには，時間を見計らって何度でも訪問して安否確認します．

時間に関係なく，何度でも訪問できるのが「定期巡回てくてく24」のよさです．

3）家になかに食べ物を放り投げて

そうはいっても，なかから声はするのに本人に会えない日もあり，「定期巡回てくてく24」で訪問することだけでよいのだろうかと悩んで，甥御さんに相談したら，「声がするのは生きている証拠だし，何ならおにぎりやパン・お菓子などをちょっとの隙間や空いている窓から放り投げてください．たぶん食べるでしょうから」と言うのです．……了解……．そこで，次のような工夫をしてみました．

4）一緒に食事ができた！！

そんななかで，「今日は，お食事を持ってきたので，一緒に食べましょう」と，コンビニ弁当持参（甥御さんからお金を預かっているので）で訪問したら，「あら，いいですね．どうぞ」と家のなかに入れてくださって，一緒に昼食を食べることができたのです！！

さらにいろいろ工夫して「おまんじゅうを持ってきました」「おかずを持ってきました」と．このようにして家のなかに入れる確率が高まってきました．

5）次々と変化

次に困ったのは「ゴミ」でした．「私が捨てるので結構です」と言って，春江さんは，たくさんのゴミ袋が溜まっていて，臭いがこもっていても捨てさせてくれない．しかし，それもうまくいきました！ 次は台所の汚れた食器の山……．鍋の焦げ……．

このように，それらのことに1つずつ取り組んでいったところ，一緒に食事づくりができるようになりました．最近では，玄関で待っていてくれるようになったのです．

## ⑥ 中山間地域で一人暮らしの認知症の人を支える

自分の人生を自分らしく自分が望むところで暮らし続けるということは，人間にとって当たり前ですが，実は悲願でもあるでしょう．中山間地域で暮らし続けたいと望む認知症の人，あるいはがんの終末期の人など，だれでもが実現できるようにサービスを提供する側は挑戦すべきだろうと私は思っています．営利目的の事業運営も必要でしょうが，人口規模の小さい地域では介護関連事業で大きな収益を上げることは困難です．

“在宅無理”とあきらめないで，地域住民の本音をもとに，住民と一緒になって知恵と力を出しあって取り組めば何とかなるし，叶えようとするサービス事業者の基本的姿勢が必要ではないかと思います．

私自身，ここ北杜市に移住して，自然環境の素晴らしいところで高齢期を過ごす心地よさは何ともいえません．“住み慣れた地域”だけではなく，“移り住みたい”と思ってもらえるような地域づくりに住民の皆さんと一緒に取り組んでいるところです．

### 文　献

1）一般社団法人だんだん会 Website：https://dandankai.com/
2）国土交通省住宅局安心居住推進課：スマートウェルネス住宅等推進事業及び住宅確保要配慮者あんしん居住推進事業について．平成28年1月．Available at：https://www.mlit.go.jp/common/001117459.pdf