

## 災害時でも認知症の人にやさしい地域づくり

令和3年3月11日で平成23年に発生した東日本大震災から10年の月日が経ちました。本県では、令和3年3月4日現在において、いまだ1,500人以上の方々避難生活を送られています。震災での経験から、一人一人の防災意識は高まり、各家庭でも災害に備えた水や食料の備蓄が進んでいます。

さて、認知症介護研究・研修仙台センターでは、東日本大震災で起こった出来事を元に、災害が発生する前からの準備や避難所生活での留意点などをまとめた「[避難所での認知症の人と家族支援ガイド](#)」を作成しています。このガイドを作成するにあたっては、実際に支援を行った514の事業所や行政機関等(岩手県・宮城県・福島県)の声から、震災直後の避難所での出来事を整理しました。

調査の結果、東日本大震災の発生時、避難所に認知症の人がいた割合は84%、平均して1箇所あたり7.9人の認知症の人が避難所にいたとのことです。認知症の人は、急な環境の変化やストレスへの適応が難いため、避難したことによって多くのBPSDを発症しました。中でも「イライラして落ち着かない(不穏)」が最も多く、次いで「徘徊」、「帰宅願望」の順に発症し、介護するご家族の方々に疲弊させることになりました。また、「不穏」の他に、「周囲の不理解や周囲からの苦情」

や「排せつ困難、オムツ交換のスペース」などの出来事によって、認知症の人が避難所に居続けることが困難になりました。

こうした事例から、ガイドでは、認知症の人が避難所でも安心して過ごすための7条件を示しています。①住民の理解があること ②個室や専用のスペースを用意すること ③専用もしくは優先の排せつスペースを確保すること ④専門のスタッフがいること ⑤顔見知りの人、なじみの人がいること ⑥介護する人を支援する体制作り ⑦次に移る準備を 認知症の人の避難所での生活は、3日が限界とのことです。3日間のうちに環境整備をするとともに、周囲の人に対して認知症について理解してもらえるよう働きかけることが重要です。

地震の他にも自然災害の多い日本です。また、認知症の人の半数は地域(居宅)で暮らしていると言われています。どんな状況であっても認知症の人とその家族が安心して暮らし続けるために、皆様にも本ガイドを御一読いただき、災害にも備えた環境づくりと地域づくりを進めていただきたいと思います。



### さくらんぼカフェより

さくらんぼカフェから旬の話題をお届けします！

## ～ Zoom のやり方教えます！ ～ 新しいカフェ仲間と交流してみませんか!!

いきなり大上段に構えたタイトルで、いかにもさくらんぼカフェのスタッフがZoomに精通しているかのような表現にしてみました。そんなことはなく、未熟な面もあります。ただ、最近では、カフェのスタッフや「家族の会」の会員など、スマホ・タブレット・パソコンなどで、どのようにZoomを使えばいいのかをお伝えする機会が重なりました。また、実際にカフェへお越しただいて、スマホ・タブレット・パソコン用Zoomアプリをダウンロードし、無料のライセンスを取得したり、電話で方法をお伝えしたりといったお手伝いもありました。オンラインでのカフェ開催に悩まれている場合は、是非さくらんぼカフェへご相談ください。

私自身も、Zoomを利用した会議等へ参加する機会やホスト役をする機会、「Zoom」そのものについての研修会に参加する機会を得ております。だんだんと、「山形では自動車がないと暮らせない」と同じように、こういった世の中で「生活する上で必要な道具」としてZoomなどの「Web会議ツール」が位置づけられてきたと実感しています。続々と、オンラインでの認知症カフェの開催情報なども目にするようになってきました。皆さんのカフェでは、オンラインをご利用になっているでしょうか。もし、ご利用されているところがあれば、情報をいただきたいと思います。是非ご連絡を！

(相談員 佐藤)



## オレンジカフェ(オンライン)を訪れて

認知症の人と家族の会鳥取県支部の「若年性認知症サポートセンター」では毎週火曜日の午後に「オレンジカフェ(認知症カフェ)」を開催しています。Zoom で参加される方もいらっしゃるとのことで、3月9日にお邪魔させていただきました。

参加者は若年性認知症のご本人、ご家族で、Zoom の操作は「パートナー」と呼ばれる支援者が行います。参加人数は、その時によって違うようです。内容は互いに「話しをすることが中心で、「ただ話を聞くだけでもいい」という方もいらっしゃるとのこと。昨年8月から開始し、休止期間を経て、この3月から再開しているとのことでした。

私は、二人の若年性認知症の男性の方とお話しをさせていただきました。お二人は、「山陰ど真ん中」という本人グループを作り、現在は「カナディアンカヌー作り」に取り組んでいるとのことでした。グループでは、「お世話になることが多い立場でも、自分たちで出来ることは自分で行い、社会貢献も行

## さくらんぼカフェ相談員 佐藤 知生

い、誇りをもって活動する」という力強い理念を掲げており、お話を伺っている私も勇気をいただきました。生き生きとした表情や感情も画面から伝わり、遠方の方とこうしてコミュニケーションを図ることができ、貴重な時間となりました。

下の写真は、オレンジカフェの現地の様子です。和気あいあいとした雰囲気、画面越しでも伝わってきました。



## インフォメーション

ホットな話題をお届けします！

= 記事紹介 =

### コロナ禍におけるオンラインカフェの取組み

～山口県宇部市北部西地域包括支援センターのこころみ～

[コロナ禍における認知症 オンラインカフェ実施の取組み](#)

[< \(一財\) 保健福祉広報協会 国際福祉機器 Web2020 より >](#)

上記のサイトでは、宇部市と宇部市北部西地域包括支援センターが協力した、オンラインを活用した認知症カフェの開催事例が紹介されています。

宇部市では、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で休止となり、再開の目途が立たない認知症カフェが少なくない現状があるとのこと。そこで宇部市では、令和2年7月から1回につき10台までタブレットを無償貸与するという開催支援を行い、北部西地域包括支援センターが同月からZoomでの認知症カフェを開催しました。認知症のご本人やご家族などへは、タブレットの操作を手伝う担当職員が訪問し、各家庭との接続が実現したとのことでした。

常に家の中にいることでのフレイルへの心配、ご本人やご家族がストレスを溜めているという現状があり、参加者の反応は良好だったようです。「人と話げできたことで気分転換になった」「同じ認知症家族同士の悩みを共有でき、不安の軽減につながった」などといった声を聞くことができたとのこと。「オンラインはハードルが高いと思っていたが、意外と気軽にできた」という声や、「自宅にいるので緊張せずに話せた」という声もあったそうです。

詳細は、記事本文を御覧ください。

## カフェ情報

### オンライン 認知症カフェセミナー 2021

認知症介護研究・研修仙台センターより、動画配信による『認知症カフェセミナー』の開催案内がありました。

山形県内の事例発表もされています。

配信期間	1月30日(土)～ 3月31日(水)
申込先	cafeseminar2021@dcnet.gr.jp
申込方法	件名に「カフェセミナー申し込み」と入力の上、上記アドレスへ空メールを送付。 ※その後、期間内のいつでも視聴ができるよう返信があります。
詳細	<a href="http://www.dcnet.gr.jp/">http://www.dcnet.gr.jp/</a>

発行元：山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ 山形県認知症コールセンター(山形市 県小白川庁舎内)  
電話・来所相談・カフェオープン 月曜～金曜日 昼12時～午後4時  
TEL 023-687-0387 FAX 023-687-0397 皆様のご意見・ご感想をお待ちしております。