

独立行政法人福祉医療機構 平成 27 年度社会福祉振興助成事業 共食による住民のつながりと健康支援事業



高齢者だからって
認知症者だからって
決めつけないで。

失敗もあるけれど
手を貸して頂ければ、
やりたいこと、できることは
まだまだたくさんあります。

高齢になっても、認知症者になっても、安心して暮らせる地域づくりを目指して

私どもの法人は、創設より「食」に力を入れた支援を行っております。川越市内の高齢化の進んだ地域においても同じ支援ができないかと、平成26年度より独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業の助成を受け、「共食」をキーワードに健康支援事業に取り組んで参りました。

2年目となる本年度は、この事業が、どの地域においても展開できるように、地域の人々の協力に視点を置き、事業を進めて参りました。

先ず、その人その人の健康状態を把握した上での共食活動に加えて、地域住民同士の関係性を深めるために地域住民を講師とするふれあい活動や心身の健康予防とケアを目的とした専門職による講話・相談活動を併せて行うことを実践いたしました。それに並行して、「認知症」の言葉は広まりましたが、なぜそのような行動をするかまでの理解はできているのかを再確認する支援者の質を高める研修も、欠くことのできないものです。

この事業を支えてくださる次世代に、事業の周知が不足していたこと等、反省する点ではありますが、開催日を楽しみに訪れてくださるご夫妻、おひとり暮らしの高齢男性、友人と連れ立っての高齢女性等、たくさんの笑顔に勇気を頂いた1年でした。また、ご協力頂きました連携各団体の皆様、講師の皆様に感謝申し上げます。

この平成27年度の事業成果が、高齢化とともに増加する認知症の発症者を含め、全ての人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための手引きとなることを願っております。

平成28年 3月

社会福祉法人 健友会

連携団体 女子栄養大学
" 川越市霞ヶ関北自治会
" 川越市みなみ自治会
" 「はなまる」認知症家族介護者の会

事業概要

目的

認知症者とその家族を中心として、地域の方々が住み慣れた地域で暮らし続けられるように、共食を通して、①地域住民のつながりの再構築、②個々人の健康・栄養ニーズに対応した食の支援を行う。

認知症とその家族を支える 支援スタッフ研修会

介護・看護、医療の立場から4回実施した。認知症者や家族の視点から、認知症者によくある言動の理解とケアの質を高める内容で、認知症者への深い理解につながった。参加者、地域の方も多く、226名（回答者率85%）は、「とても満足」「満足」、計97%を占めた。

リフレ・サロン活動①共食会

86回開催し延べ1027名、1回平均11.9名、内認知症者とその家族の参加は平均2.5名であった。提供した食事についてアンケートを417名に実施し、内315名の評価は、「とても満足」「満足」で99%を占め、食の面でおいしさ、量、硬さ、温度、塩味等の味の面では「ちょうどよかった」が90%であった。

②ふれあい活動

ふれあい活動は、地域の方や職員を講師として、脳トレ・ストレッチ、カードで遊ぼう（食情報の提供）、ふれあい、ミニ講話を、概ね毎月1回、計51回実施した。これらの活動の内28回、参加者417名の直後評価は（回答者351名、回答者率84%）、「とても満足」「満足」が100%を占めた。

実行委員会

全6回、内3回は連携機関や地域の方を交えた拡大実行委員会を開催した。地域の方の活動への理解と参加を高めるために、①地域への周知、②参加しやすい雰囲気づくりや価格設定、③地域支援者の活動への参加の工夫等についての意見交換を行い、活動に生かした。

食のカルテ（作成と活用）

開所（2014年11月）以来の共食会参加の内、健康・栄養等の面から、積極的な関わりを目的とし、男性11名、女性43名に「カフェ・サロン活動」における支援に関わる情報を、観察・収集して記録簿「食のカルテ」を作成し、食事の個別支援に活用した。支援は、①アレルギー②投薬等による禁忌食品、②咀嚼・嚥下、③食事量（栄養面）や食塩量（味の面）等に配慮した食事を提供した。

まとめ

参加者は活動への参加者同士、地域や職員の講師・スタッフと、スタッフは自治会や大学との連携活動、川越市第9生活圏域における食事提供等、同様の活動しているグループと、「リフレ・サロン活動」を核にしたネットワークは、徐々にではあるが構築されつつある。「食のカルテ」にある54名の自覚的健康感は、昨年と比して、「悪くなった」1名で、18名33%が「とても良くなった」「良くなった」とし（65%は「かわらない」）、「リフレ・サロン活動」が心やからだの健康によい影響があったと思うは全員が「はい」と回答した。活動が健康の維持・増進に繋がったと捉えられる。

独立行政法人福祉医療機構 平成27年度社会福祉振興助事業 共食による認知症者とその家族の健康支援事業 の活動内容

活動 月	実行委員会	スタッフ養成 研修会	食の カルテづくり	「リフレ・サロン活動」の内容				
				食事提供 コーヒータ임	ストレッチ・脳トレ	食情報の提供 (カードで遊ぼう)	ふれあい	ミニ講話・相談
4			↑	8回	・イスで行うストレッチ ・イスで行う転倒予防体操	・カードで遊ぼう 食事構成	・粘土でつくろう	・Cafe!フレで提供してい る食事の構成
5				7回	・イスで行うストレッチ ・イスで行う転倒予防体操	・カードで遊ぼう おやつ	・マンドリンに合わせて歌 いましょう	・介護を考え直してみま しょう
6	第1回 申請書に沿った活動の検討			7回	・イスで行うストレッチ 座って行う有酸素運動	・カードで遊ぼう おいしい塩味	・七夕飾りをつくりましょう	・夏の健康管理
7	第2回 活動内容の確認と分担	第10回 認知症のある方を看守 ということー①食生活		7回	・イスで行うストレッチ 計算とパズル	・カードで遊ぼう 夏バテ防止	・七夕を飾りましょう ・粘土で遊ぼう	・認知症がある方が、その 人らしく暮らす支援を
8				8回	・イスで行うストレッチ 計算と四文字熟語	・カードで遊ぼう 食事と栄養(料理)	・ラベンダーで香袋をつく ろう	・いつまでも自分らしく暮 らす
9	第3回(拡大1) 昨年の成果と今年度の計画及 び活動の中間報告、参加者増 についての意見交換	第2回 認知症のある方を看守 ということー②衣生活		7回	・イスで行うストレッチ パズルと鏡文字	・カードで遊ぼう 「食事バランスガイド」	・サックス	・患徳商法・詐欺にだま されないために!
10				8回 内コーヒータ임1回	・イスで行うストレッチ 鏡文字と連想	・カードで遊ぼう 「和食」と健康	・トールペイント	・冬の健康管理
11	第4回(拡大2) 地域のボランティア、講師の 確保について	第3回 認知症のある方を看守 ということー③住生活		8回 内コーヒータ임4回	・橋体操と指体操 連想と迷路	・食と健康 風の予防を	・粘土で遊ぼう	・尊厳を守る介護について
12				6回 内コーヒータ임3回	・橋体操と指体操 迷路と数独	・食と健康 お正月の食事		・地域で元気に暮らし続け るために
1				8回 内コーヒータ임4回	・橋体操と指体操 数独と書取り	・食と健康 「健康な食事」	・トールペイント	・いつまでも在宅で
2	第5回(拡大3) 他施設見学報告、今年度活 動の概要報告とまとめ(案) の検討	第4回 認知症と生きるといこと		8回 内コーヒータ임4回	・橋体操と指体操 書取りとクロスワード	・食と健康 郷土の料理	・粘土で遊ぼう ・折り紙	・地域で私らしく暮らす
3	第6回 総括とまとめの議論		↓	4回 内コーヒータ임2回	・橋体操と指体操 クロスワードとしりとり	・食と健康 今日の食事 食品群でセルフチェック		・いつまでも元気に

※「リフレ・サロン活動」の講師は、ふれあいのみ地域の方。それ以外は、活動内容に該当する法人の専門職員が担当した。

認知症者とその家族を支えるスタッフ養成研修会

研修会は認知症支援者のケアの質を高めることを目的に行い、認知症のある方の諸行動を認知症者の立場から理解する研修ができた。

1回目から3回目（研修①）は「認知症のある方を看守ということ」をテーマに、講師に東京女子医科大学名誉教授の尾岸恵三子氏を招き開催した。内容は認知症のある方を看守ということ、とはどういうことなのか、介護・看護の本質を見つめ直し、実践力を高める研修会だった。講師の看護現場での豊富な経験を交えた、食・衣・住についてのケアの考え方などを学習した。3回の内容は以下である。



○第1回：食生活 アルツハイマー型認知症者の食行動の経時変化に対応する介護者、看護者の関わりを考える内容だった。関わり方次第で健やかな食行動への支援が可能であることを学んだ。また、認知症診断やエゴグラムについての演習をし、自分の性格を自覚した介護のあり方等、自分自身に向けた、具体的な学びとなった。

参加者の声

- ・食事介助についてどのような対応が効果的かを、細部にわたる内容が聞け、とても参考になった。
- ・認知症と食が結びつかなかったが、今日は勉強になった。

○2回目：衣生活 衣服の着脱に対する介護・看護について、認知症の初期から中、後期に進む段階のケアのポイントとなる考え方を学んだ。さらに認知症の進行による入浴行動の変化と介護・看護について、初期、中期、後期の状態の変化の中で生じる入浴拒否への対応など、ケアの視点を学んだ。

・入浴介助の際の脱ぎ着のケアについてヒントが得られた。ビデオが具体的で参考になった。

・認知症の介護に関わっているのでとても勉強になった。利用者様と良く向き合っていきたいと思った

○3回目：住・暮らし方 クリスティン・ブライデイン氏（認知症者）の講演（DVD）を通して、認知症のある方が日々どのような体験をし、どのようなことに困難を感じ、どのようなケアを求めているか、生の声を知り、日々のケアを考える内容であった。

何を言ったかではなく、言い方が大切
と言われたことが心に響いた。

・認定看護師さんの厳しさを見て涙が出た。認知症の方に向き合う姿勢の基本を確認できた。

・先生が「認知症ケアは人間としての原点を教えてくれる」と言ったことに、共感した。

平成 27 年度独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業
 共食による住民のつながりと健康支援事業

第 4 回認知症とその家族を支える支援スタッフのための研修会

認知症と生きるということ

日時:平成28年2月25日(木)
 13:30~15:00

場所:地域交流センター多目的ホール

●何方でも無料で参加いただけます。

内容:岩田先生の『臨床医が語る 認知症と生きるということ』の著書に、「事実とは明らかに違っている、認知症の方々の言動はその人にとって『真実』なのです。否定したり説得しようとしなくて真実を尊重しましょう。ほとんどの場合は症状が治まります。」とあります。
 認知症の方への適切な対応の考え方を学ぶ研修会です。

講師:東京女子医科大学名誉教授 岩田 誠先生(医学博士)

講師プロフィール:東京大学医学部卒業、バリエーション医学部等を留学後、東京大学医学部助教授、東京女子医科大学医学部長、神経内科主任教授、同大学脳神経センター長などを歴任、現在は、東京女子医科大学名誉教授、メディカルクリニック株の代表取締役です。
 ★日本を代表する神経内科医であり、失語症や記憶障害の研究で著名です。
 著書:専門の著書、研究論文などは多数あります。
 本研修に関連した著書には上記著書の『臨床医が語る...』シリーズとして、『しびれる、頭痛から認知症まで 神経内科のかかり方』、『認知症の脳科学』、『脳と言葉のはなし』(日本評論社)があります。

主催 社会福祉法人 健友会

研修会の4回目(研修②)は、講師に岩田誠医師(東京女子医科大学名誉教授)を招き「認知症者と生きるということ」をテーマに開催した。当日は、日中の開催という事もあり地域の皆様が過半数を占め、ホールにいっぱい100名余りが参加された。

講演は、レジュメにある内容をごくごくやさしく、分かりやすくお話し下さった。認知症の患者さんを長年診療してきた岩田医師が、著書『臨床医が語る 認知症と生きるということ』を中心に、認知症患者さんの一見不可解に思われる言動にも必ず明白な理由があるという認知症患者さんのところを考える内容だった。

一つひとつが共感できる内容で、参加者のうなずきの波が繰り返し見られた。

また、岩田先生のような医師が多くなってほしいとの思いで、当研修会に医師の参加がみられないのは不満だとの意見も寄せられた。

認知症と生きるということ

1. 認知症とは？
 定義:脳が非可逆的に壊れる病気により、それまでの社会的役割を果たせないほどの知的衰退が生じた状態
 中心は出来事記憶の記憶障害 知識や語彙の想起障害ではない
 忘れていたのではなく、記憶に入っていない
 従って、忘れたことは記憶しないのです
 知識や技は侵されにくく、末期まで保たれます
2. 原因疾患
 アルツハイマー病
 レウィ小体型認知症
 脳血管性認知症
 前頭側頭型認知症 ビック病 行動異常が主体
 進行性失語症 呂律のまわりにくさる発症
 意欲性認知症 語彙が失われてゆく
 認知症ではないもの
 正常圧水頭症
 薬剤による意識レベル低下 睡眠薬、鎮静薬、抗うつ薬
 電解質異常、ホルモン異常
 慢性硬膜下血腫
 視力や聴力の障害による幻覚症
 統合失調症の再燃、老年性パラフレニー
3. アルツハイマー型認知症は氏と育ちの両方が関与する。
 アルツハイマー病の病態発生は遺伝子の組み合わせで決定される
 アルツハイマー病変の程度と認知症の程度とは平行しない
 表現行動能力を高めると、脳が鍛えられ、認知症になりにくくなる
4. 認知症を早期発見することの意義
 どの病気も根本治療はないし、薬剤で進行を止めこともできません
 薬剤の役割は補助的ですが、注意力や意欲を高めます
 社会的役割をサポートして患者の不利益や周囲の混乱を回避
 生活様式の変化に適應しやすくする
 社会的孤立化の予防
 危機状況からの保護:認知症患者は災害最弱者です!

自分の記憶力低下への気づきがない
 言い逃れ、取り繕い反応がある
 置き忘れ、しまし忘れがあり、自分で探し出せない。
 知っているはずのところで道に迷う
 買い物で小銭が扱えない、買い溜めが著しい
 それまで使っていた機器が使えなくなる
 身だしなみの変化

6. 認知症の診断と治療
 神経内科、精神科、精神神経科など出身の認知症専門医(学会認定)が望ましいが、知能テストと画像だけで診断する医者は避ける!
 医師の役割は、いかにして幸福な日常生活を送ることが出来るかを、患者や介護者と共に考えていくことです。
 認知症患者では、様々な内科疾患を併発しているのが普通
 高血圧症、糖尿病、脳血管障害、不整脈、心筋梗塞、前立腺疾患、過活動性膀胱、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎障害、それに加えて様々な悪性疾患とその治療に伴う問題
 認知症患者の主治医は、これら全ての問題に対応できる能力が必要
 認知症は究極の合併症ですから、どんな科の医師であっても認知症に対する十分な知識が必要なのです
 大切なのは薬剤ではない 生活指導の指揮者になれる主治医が必要
 介護保険サービスの導入と指導 社会的役割への配慮
7. 日常生活の指導
 孤立化を防ぐ
 食事や服薬の管理
 読得より納得 真実は事実より強い
 通走行動、危機状況への対応、転倒防止、異食防止、
 痛み訴えの乏しいこと、恐怖がないことへの配慮
 生活の問題 最も重要な制限因子は介護労働力
8. 参考書
 デヴィッド・スノウダン(藤井留美・訳):100歳の美しい脳。DHC、東京、2004。
 岩田 誠:臨床医が語る 認知症の脳科学。日本評論社、東京、2009
 岩田 誠:臨床医が語る 認知症と生きるということ。日本評論社、東京、2015。

○参加者の声

- ・私達高齢者にも分かりやすい話方で理解が出来ました。老いる過程に入っても自分らしく生きていける様に活動できる気になりました。やさしい人柄がにじみ出ていてとても感動しました。
- ・認知症の人の全ての行動には理由がある。認知症予防のために表現行動を頑張って、強い脳を作っていると思います。
- ・認知症の方に対するとき尊厳を大事にしながらできない部分を助けるというお話に感銘を受けました。いずれ自分も認知症になる事を思いながら何か私も役に立つことをしたいと思いました。
- ・社会が「認知症」を「負」としてとらえ「予防・治療」の対象とするのではなく「認知症」でも安心して暮らせる社会を目指していくことが大切と思いました。

4回の研修会には延226名が参加し、「大いに満足」「満足」は97%(回答者率85%)を占め、理由の第1位にあげられたのは、「役立つ情報が得られた」で該当者率は76%であった。その他の自由記述は40%あった。

参加者は、どこから、どのように来られるのか



徒歩圏内 ———
自転車 ———
車 - - - - -

食事提供(共食)の場と
開催頻度
(原則的に送迎なし)

○ 月1回
● 週1回程度
☆ 週2日以上

来所手段

- ・杖、シルバーカーで徒歩(5分くらいで500m圏内)の方
- ・自転車の方、坂道などがあるために電動自転車の方
- ・車の方(5-10分圏内で、夫婦、友人を誘って大勢で)



参加の仕方

- ・ひとりの方(参加される大半の方)
- ・2-3名(夫婦や家族、友人と連れ立って、ボランティア民生員等がお試しに誘って)
- ・5-10名(趣味活動や運動クラブなどグループで)

参加目的

- ・共食会とふれあい活動への参加(大半の方)
- ・共食会あるいはふれあい活動のみに参加される方は、いずれも2-3名
- その他に、ふれあい活動講師の援助のために参加される方もいる。

参加者の来所の方法などの実態をみると80歳代、90歳代の方では、杖やシルバーカーを押してみえるが、その移動距離は徒歩5分圏内であり、共食の場は身近にあることが望まれる。送迎支援ができない中では、ご近所の方の同伴など、参加者の増すためには移動の支援が不可欠である。図中に○、●、☆印のあるのは、自治会や自主グループ、NPOなどが食事を提供している場(共食の場)である。カフェリフレの近隣には、共食の場はいくつかあるが、移動距離や開催頻度等の面で、高齢者が安心して日常的に利用できる状態とは言い難い。

つながりの輪を広げましょう



オープンCafé



日時： 平成 27年 10月 31日 (土)

11 時 00分 ~ 14 時 00分

会場： こもれびの郷 リフレ

目的： いつもの友達の輪を越えてみんなと繋がろう

内容： ふれあい活動 (午前の部)

バルーンアート ・ 苺でハロウィンリースづくり
ラベンダーでサシェづくり
ペットボトルキャップでマグネットづくり
陶器市



お食事 *あなごちらし *秋野菜の汁もの
(500円) *かぼちゃの茶巾 *ホットコーヒー (セルフ)

※ お食事の提供は12時半からです

(午後の部)

脳トレ ・ ストレッチ



オープンCaféに参加し、いつもの友達を越えて、活動ばかりでなく共食もできた。また初めての参加者も10名(全参加者50名)あった。これを機に参加されるようになった方も数名いる。

個別支援のために

基本情報

食のカルテ(例)

氏名 A さん	性別 男 性	年齢 83 歳	居住地区 M
地域・環境(含む家族・住まい) ・商店街に近い。諸活動に利便性が高い地域である ・子供家族と同居しているが、生活全般を自立的にしている		食環境(外食・配食・買い物へのアクセス等) 別紙「これが私の地域での共食マップです」	
健康状態(病気・体格・運動・移動・口腔等) ○や△の病気等複数有しているが、自覚的健康感が高い。 自転車は転倒を家族が心配されているので乗らないようにしている。徒歩に不自由はないが、長時間は困難。		日常の食事・食事づくり ・食ケアプラン・情報共有シート	

食ケアプラン・情報共有シート 1)

A 生きがい・楽しみ

B 食からみた「リフレ・サロン活動」の様子
カフェリフレの食事は楽しみにされて、ほぼ毎階来られる。

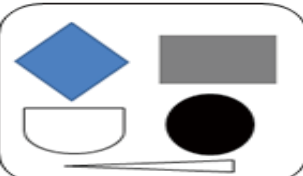
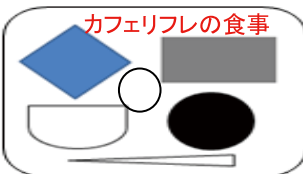
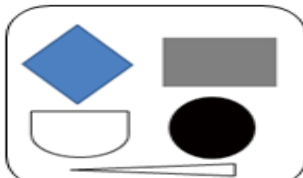
C 日常生活自立度
「リフレ・サロン活動」での過ごし方
食事を作ることは苦手で惣菜を利用しているが、基本的な生活は自立している(介護度1)

D 食事時間

E 食事場所
多くは自室
昼は外での食事週4~5回

G 食べる行動(嗜好・食欲)
食欲はある
好き嫌いはほとんどない

I 食卓のレイアウト



F 食事の種類

食事形態
普通食・一口サイズに
食具
一般的な食具は使用可
食事時の姿勢
椅子・テーブル
共食する人
多くはひとり
介助する人
不要

J 食事づくりや準備の行動
自宅で食事づくりの機会は少なくなってきた

H 会話や情報交換
少し聞こえにくい、耳元で声かけすれば、よくお話しはされる

K 食環境
食材・料理の入手経路
配食は夕食を週に3~4回、昼食デイサービス・カフェリフレで週4回。その他の食事は、家族と一緒にしたり、自分で惣菜・弁当を商店街で購入して、済ませることもある。

1日に必要なエネルギー量(1500kcal)、たんぱく質量(50g)、食塩量(7g未満)。水分は自身で摂るように、気を付けられている。

もっと楽しい食事になるために

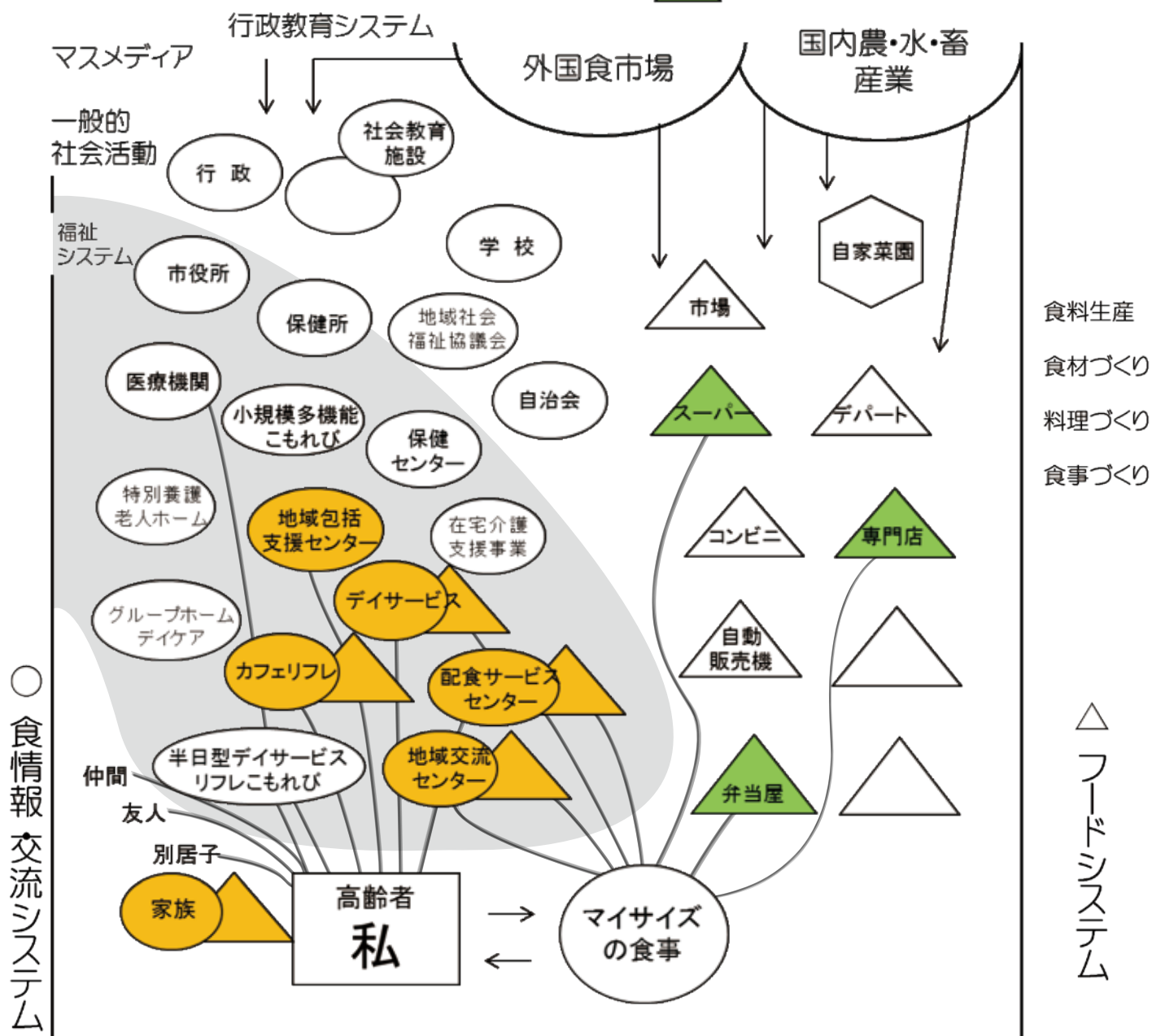
- ①料理など、硬い場合は刻むなど、ご本人に聞いて個別支援をすること
- ②補聴器をされているが、聞こえにくい様子であるので、講話などは講師の近くに着席をすすめること。

出典: 1) 食ケアプラン・情報共有シート: 社会福祉法人健友会 平成24年度 厚生労働省老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進事業分)「地域高齢者それぞれの健康・ライフスタイル・生きがいを重視した、食からの地域包括支援のあり方に関する研究事業 報告書」P91 (2013)を地域用に一部改変

これが私の地域での共食マップです²⁾

例 Aさん

 は関わりの深いところ
 は主な食物の購入先



2) 出典:足立己幸・高橋千恵子・小川正時著:マイゴール・マイサイズ・マイペースですすめる食からの生きがい・健康・地域づくり 共「食」手帳 シニアステージ編,P26 株式会社群羊社(2008)に一部加筆

食の個別支援のために、支援者の情報共有物として「食のカルテ」(P7, 8の二つのシートからなる)を54名について作成し、支援に活用した。多様なメンバーで支援を行う上では、必須の資料であり記録の充実が求められる。

「リフレ・サロン活動」

〈参加者〉

〈食物〉

10:00



出迎え準備・受付



スタッフ打ち合わせ
「リフレ・カフェ活動」の実施
計画表(P10)を用いて

食のセンターから届いた
食材料・料理の検収



食事・食卓づくり

12:30

食事



講話

13:00



食事後の相談



ふれあい活動



コーヒータイム

14:30
終了

スタッフ
反省会

参加者の声

- ①500kcal の食事でもお腹もいっぱいになり、栄養的にも満点、うす味でおいしくいただきました。
- ②バランスの良い献立で、③毎回めずらしい食材を体験させてもらい、人生の世界観が広がります。
- ③リフレができたことは知っていたが、詳しいことが分からなかったなので、今回一般の人が食事をとったり、活動できることを知り、良かった。もっと近所の方々に宣伝すると良いと思う。独居でさびしくお弁当を食べている方がたくさんいると思うので、もっとこういう場所があるのを知り、入りやすい環境(一歩ふみ出すきっかけ)を作ってあげられれば…と思う。

「リフレ・サロン活動」は86 回開催し、延1027名の参加があった。その内28回、参加者417名の(回答者35名)の食事評価を実施した。その結果、全体として「とても満足」「満足」は100%であった。食事内容について、「ちょうどよかった」の回答者率は、量が89%、料理のやわらかさが88%、料理の温度が94%、味(塩味)が88%であった。食事は、本法人の食のセンター管理栄養士が作成した施設給食を基にアレンジし、500~600kcalで、主食をごはんとして一汁三菜の構成である。食事の個別支援は、食事量への対応は主食量で、食塩量は汁の量等と、皆んなで同じ食卓が囲めるように、料理レベルでの対応を基本にしている。

「リフレ・サロン活動」の流れ

支援スタッフの活動計画表(例)

本日の目標		担当者の役割分担	
今日初めて、夫妻での参加(ご主人、認知症とのこと)予約がある。地域での趣味活動をしているグループ(6名)の参加も予定されているので、顔なじみさんとだけでなく、多くの方と交流が出来るように、テーブルの着席順等を考慮して支援すること。		ふれあい活動:陶芸 講師(T) A:食のセンター(総括) B:介護福祉士と作業療法士(参加者支援) C:ボランティア(看護師) D:調理師(アルバイト)	
活動 時間	参加者の活動と支援	講師の活動と支援	食事づくりと共食支援
	担当者:ボランティアとB	担当者:A	担当者:D、A、B
事前準備	チラシ等で参加の呼びかけ	講話内容等の打合せ ふれあい活動道具・ 機器・資料等の準備	メニュー作成・料理や食材の発注
10:00	本紙・当日進行計画表に基づき実施内容・時間・担当等の打合せ・健康チェック		
打合せ 受付	お茶の提供の準備 受付をするとともに、履物・コート等 の脱ぎ着の補助 (休憩)お茶の提供	参加者の席への誘導等の 補助	食事希望確認、準備食数の決定 食事づくり(担当:D) Bは参加者・講師の活動支援はAに 任せて食事づくりの補助をする
12:00 共食準備	スタッフは講話会場を共食会用に テーブルセッティング 担当:B,C 参加者は 共食前の準備 (トイレや手洗いの誘導 担当:B) 参加者(可能な方)・スタッフ 全員で盛り付け・配膳や食卓の準備		
12:30 共食会	参加者・講師・スタッフ全員で食事(共食会) スタッフは参加者の間に入って見守りを 下膳・テーブルをきれいに 担当:C		
13:00 ふれあい活動	ふれあい活動の講師紹介、活動内容、スケジュールの説明 相談はふれあい活動に必ずしも限定せずに行う 担当:講師、A B、C		食器・器具の洗浄・消毒 (担当:C)
13:45 参加者 帰宅 反省会	参加者 帰宅 、履物・コート等の脱ぎ 着の補助(担当:A、B)	道具・機器や資料等の片付け	ゴミの処分・布巾洗浄
講師・スタッフの今日の振り返り			
反省や課題 目標に挙げた席順については配慮が出来て、最初の参加夫婦(夫さんも)もリラックスしている様子がみられた。 参加者も少しづつではあるが多様になってきており、地域に配布しているチラシも、活動をアピールできる内容にすることが必要である。陶芸用ののし棒などの道具は、参加者が多くなりつつあるので効率良く作業を進めるために、借用するなど数量の確保が必要になってきた。			



参加者にお茶を給仕
するスタッフ



食のセンターからの
料理と食材



炊飯や汁などを作って
提供した食事

「リフレ・サロン活動」の月間計画(例)

平成27年度独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業
「共食による住民のつながりと健康支援」

Café リフレ 10月のメニュー

共食の場Café リフレのお問い合わせ、ご予約は TEL 049-298-4360
1食500円、12:30からです。みなみかぜの食のセンター管理栄養士たちが考えたメニューです。
メニューは変更になる場合がありますのでご承知おきください。お待ちしております。

- ★Café リフレでは、毎週水曜日はストレッチ、食の学習、ふれあい活動、ミニ講話があります。
どなたでも無料で参加いただけます。
- ★場所はCafé リフレ 川越市的場2101-11（こもれびの隣）です。
- ★ストレッチ、食の学習、ふれあい活動は、献立表中に記してあります。

水曜日		土曜日	
		3日	休み みなみかぜ秋祭り
7日	チキンライス スペイン風オムレツ 肉団子入りクリームスープ パイン	10日	ごはん、スープ 煮込みハンバーグ ツナサラダ きのこソテー
ふれあい 13:00	ストレッチをしましょう♪		
14日	きのこごはん、すまし汁 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し	17日	ごはん、味噌汁 カレーの葱のオイスターソース炒め 大根の煮物 小松菜の味噌和え 煮豆
ふれあい 13:00	カードで遊ぼう！和食と健康		
21日	ごはん、すまし汁 鶏肉のカレー煮 ジャーマンポテト イチジクのコンポート	24日	赤飯、すまし汁 鯛の塩焼き 南瓜の煮物 青菜と菊の和え物 梨
ふれあい 13:00	トールペイント		
28日	ごはん、呉汁 赤魚の粕漬け焼き 茄子の含め煮 白和え	31日	あなごちらし 秋野菜の汁物 南瓜の茶巾 ホットコーヒー（セルフ）
ミニ講話 13:00から	冬の健康管理 佐々木洋子 看護師 (特別養護老人ホームみなみかぜ)	こもれびの郷祭り（仮称：Komoフェス） リフレ開設1周年記念 コーヒーの提供	

ミニ講話の内容

朝夕が肌寒い季節になり、風邪などの早めの予防が大切です。寒くなるとどのように健康に影響するのか。元気に冬を過ごすためのポイントを紹介します。
寒さと乾燥対策、冬に多いインフルエンザや感染症胃腸炎の予防法、冬に気を付けたい事故やけがについての注意点についてお話をします



カフェリフレ 11月の予定				
水曜日	4日	11日	18日	25日
土曜日	7日	14日	21日	28日

ふれあい活動

①「ストレッチ・脳トレ」

「ストレッチ・脳トレ」は、上半期は①イスで行うストレッチ、②イスで行う転倒予防体操、下半期は①棒体操と指体操、②計算とパズルを主とし、30分程度月1回を目途に行ってきた。

参加者の評価は、「難しさもあるができて嬉しい!」との声もあって、「大いに満足」「満足」で100%を占めた。

参加者は熱心に取り組み「健康に過したい」思いの表れと思われる。活動は「みんなで楽しく行いたい」と協力的で積極的な姿がみられた。

役に立つ実践の小さな積み重ねが、口コミで広がり参加につながっていると思われる。



「よいしょ!」椅子に掛けて膝を抱える



思いきりネットをわしづかみ! 指の筋トレ

②食情報の提供

前半は「実物大そのまんま料理カード」を用いて、「何をどれだけ食べたらよいか」について情報提供をした。後半は食環境にふれて「和食、健康な食事」など近年のトピックスをふまえて「何をどれだけ、どのように食べたらよいか」の情報提供を行った。また時候に合わせてかぜ予防、餅をつまらせない予防なども組み入れた。評価は上記と同様である。



実物大料理カードで参加者の食事を再現



食塩量12g、9g、7g
目標は7g/1日当たり



食事は一汁二菜、約600Kcal

③「音楽鑑賞と合唱」

マンドリンとサックスの演奏に合わせて“気持ちよく”合唱をした。多くはなつかしい歌、明るい歌であったが、「若くして山で遭難した弟さんの好きな歌を」とリクエストに、みんなで涙を浮かべての合唱もあった。



マンドリンとギターの共演



演奏に合わせて合唱

④「折り紙(A)・トールペイント(B)・粘土(C)・香袋(D)・リース(E)・マグネット(F)等のものづくり活動」

上記の6つの活動と他に合唱を取り混ぜ、定期的に月1回実施した。トールペイントと陶芸は、この活動を目的に参加する方がいるほどの人気になってきている。

いずれの活動も1～2時間の活動になるが、集中している姿に「健康」を実感する。活動中には、(A)本物の笹に七夕飾りができて嬉しい(折り紙)、(B)70年ぶりに絵筆をもった(トールペイント)、(C)はじめて作った(陶芸)、(D)針を持つなんて妻が天国で笑っているだろう(香袋)等の声が聞かれた。また、成果物を家に持ち帰り、(A)友人に折り紙を教えてあげた、(B)孫が額に入れてくれて、自分の作品ではないみたいだ、(C)花びんは妻(仏壇)にプレゼントした、(D)香袋は「くつの中に」と言われたが、下駄箱の上に飾っておいたら娘が来てびっくりされた、(E)苺(まこも)を食べたことも話をしたら…となりの人が懐かしがっていた、等。

成果物(作品)は参加者自身の楽しみばかりでなく、家族や友人に自慢話をしたり、教えたりと、コミュニケーションを高め、つながりを強化していた。

活動の様子

作品・成果物

A1



A2



B1



B2



C1



C2



D1



D2



E1



E2



F1



F2

⑤「コーヒータイム」

コーヒータイムは、つながりの輪を広げるためにオープンカフェでサービスとして提供した。その際、参加者は、食後にコーヒーを飲みながら、一段と話がはずんでいる様子だった。この状況を踏まえて、オープンカフェ以降の土曜日にコーヒーを飲みながら「会話」の時間として活動を開始した。何回かに渡って30名の参加者にアンケートをした結果、食後の1杯は格別おいしい、コーヒーがあると話しがはずむ等の意見が多く出され、20回、コーヒータイムの活動をした。高齢者も緑茶ばかりでなく、コーヒーも大好きだったことが判明。コーヒーを味わいながら、思う存分“おしゃべり”できる一時を提供できた。

ふれあい活動を担当して

地域の方を講師として

地域の方に、長年培ってきた得意なことで講師をしていただき、趣味的な活動を実施した。活動は、参加者との共食の後、13時頃から60分で完結するような内容であった。参加してくださった高齢者は手作業で何か形になるものが出来上がって家に持ち帰ることが出来る事をとても喜んでくださった様子で、講師の方々も達成感が得られたようであった。

参加者のふれあい活動への評価は「大いに満足」「満足」で、90%を占めた。

講師の声

○トールペイントS講師

画用紙（B6）に1回目は花、2回目はぬいぐるみを描いていただいた。

1回目は数人だったが、2回目は10人くらいの参加者がいた。どうなるのかと心配だったが、皆さんが意欲的に参加している姿が見られ何も心配することはなかった。幾つになってもこの意欲を持って何かをやることがとても大事なのだと感じた。

○折り紙M講師

手作業を楽しんでくださり、一生懸命やる姿が見られたのも良かった。お年寄りが作ったものを持ち帰り家族との会話のきっかけや、友人が訪ねてきた時の自慢話にと、作品が家族や友人とのつながりをつくることは、新たな発見です。



○手びねり陶芸・紙粘土W講師

手びねり陶芸では、すごい集中して作業ができる高齢者のパワーに圧倒され、次のテーマを考える楽しみもわいた。



法人職員を講師として（主に「ミニ講話」）

法人の職員（介護福祉士・社会福祉士・看護師等）が、日常業務の中で培ってきた知識やスキルを活かし、地域の方々へ「ミニ講話」として情報提供させて頂いた。毎月第4水曜日で12回実施した。

担当職員は参加してくださった地域の方を肌で感じるところから始まり、13時からの30分程度を講話の時間とした（相談があれば約60分）。担当した職員は、目の前にいる地域の方に対して専門職として何をどう伝えたら良いのか、地域の方は何を聞きたい（知りたい）と思っているのかなどを感じる大きな学びの場となった。

参加者のミニ講話の評価は「大いに満足」63%、「満足」37%で、計100%を占めた。

講師の声

- ・地域に暮らす高齢者の方が、どのような情報を必要としているのか・どのような伝え方をすれば伝わりやすいのかを学ぶことが出来た。
- ・施設で暮らす方が利用できるサービス等の情報把握が不足していた。また常に最新の情報を得られるようにニュースや新聞などの社会的な話題や情報について知っておくことが必要と感じた。今後は、情報収集を積極的に行っていきたい。
- ・施設の中の担当職員なので地域との繋がりとなる機会が少ない。ミニ講話で参加したことをその場限りにせず、これからも機会をみつけて、地域の方々とのネットワークを作ることの大切さを痛感した。等



次年度に向けての試み 食事づくりにも挑戦

①「認知症に強い脳をつくる食事づくり」のプログラムに参加



本格的な食事づくり
(計画から評価ま
で)に参加し、メ
ニューが決まり仕上
がりの食卓をイメ
ジして食器も考える。

計画通りには
なかなか...



なんとか
仕上がって
ほっとして

やっぱり皆で
作った食事は
おいしいね



ふり返りをしつ
つも次の機会に
期待が膨らむ

川越市地域包括支援センターみなみかぜが企画した「認知症に強い脳を作るプログラム」に、近所で日頃から関わりのある2名の方が、今後の活動に向けて試行的に参加した。2週間にわたる(5日間(5回)、1回当たり3~4時間)のプログラムだったが、「充実していて、みんなで食事をつくるのは楽しかった」との感想だった。継続的な参加が求められるこのような企画への参加は、実習中の見守り等の支援体制づくりが不可欠であり、それは今後の課題である。

②仲間とみんなで「鯖のつつみ焼き」を自分好みにつくる



立派な鯖に
組み合わせの
野菜は?
味付けは?

オープンで焼い
ている間に、魚の栄養
の話を聞いて



おいそうな
つつみ焼きを
メインにした食事

お互いに「おいしさ」
の自慢をしつつ...



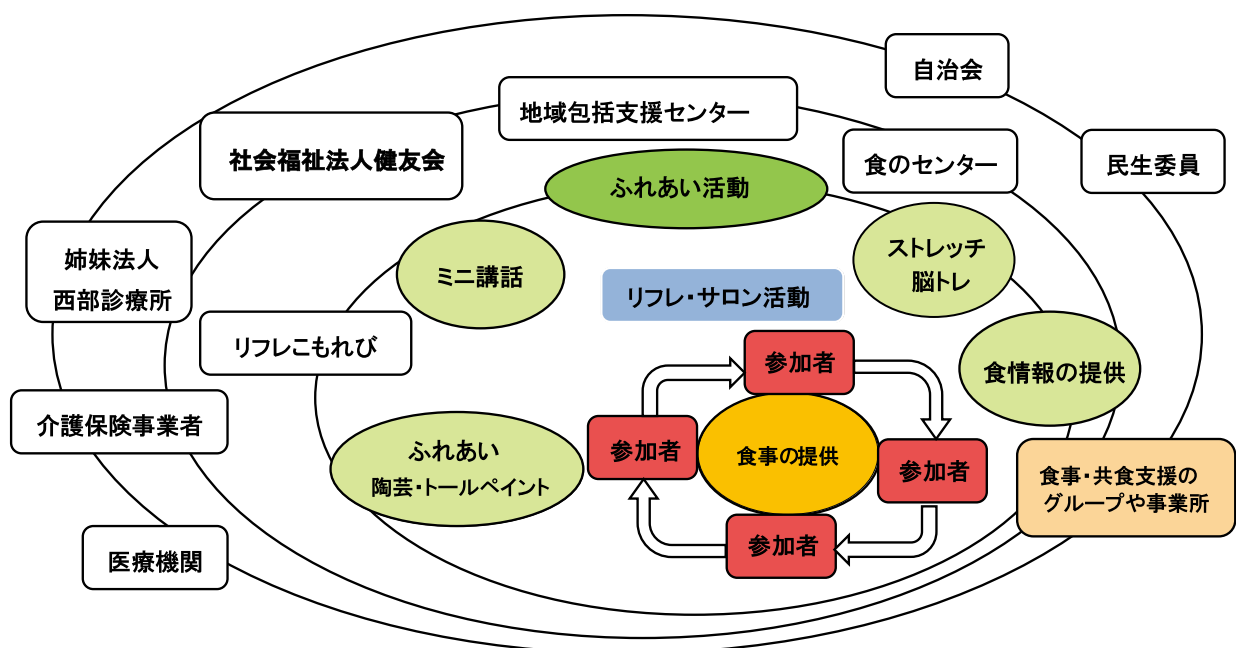
当法人施設には参加者が使用できる調理室があり、「鯖のつつみ焼き」を作って共食をする試みを実施した。会終了時アンケートでは参加者10名中、「とても楽しい」8名、「楽しかった」2名で、今後の活動に「大いに取り入れたい」4名、「取り入れたい」5名、「どちらでもよい」1名で試みは好意的に受け止められた。いつにも増して会話は弾み、食事も進んでいた。この取り組みは食事づくり全体からみれば一部分の調理作業にすぎない。しかし、部分的な実践でも、食への意欲と高め、コミュニケーションを豊かにする等の効果が期待できることが確認できた。

結果

- ①「リフレ・サロン活動」があることで、地域住民の「外に出ていこう。」という意識を高めた。
- ②「リフレ・サロン活動」を通して、知らなかった方同士が知り合い、新たな関係が構築された。
- ③「リフレ・サロン活動」の共食とふれあい活動(ストレッチ・脳トレ・食情報の提供・トールペイントや陶芸などの趣味的な活動やミニ講話など)に対する評価は高かった。

まとめ

「リフレ・サロン活動」の取り組みは、地域住民のカフェリフレに対する関心を高めただけでなく、参加者の“生きがい”を応援する取り組みにつながった。また、参加者は、これらの活動が健康の維持・増進によい影響があったと感じ、自覚的健康感が高かった。



「リフレ・サロン活動」と地域とのつながり

「リフレ・サロン活動」は、参加者の健康の維持・増進にプラスになったか 値：人（空欄は0人）

	現在の健康状態 (事業終了時)	よい	まあまあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	計
去年の今頃と比べて、 健康状態は どうですか	とてもよくなった	6					6
	よくなった	4	7	1			12
	かわらない	10	10	12	3		35
	悪くなった			1			1
	とても悪くなった						
リフレで食事をしたり、 いろいろな活動をしたり、 お話をすることは、心や からだの健康によい影響が あったと思いますか	はい	20	17	14	3		54
	いいえ						

*回答者は「食のカルテ」にある54名



社会福祉法人 健友会は、地域の高齢者が健康で安心した生活がおくれるように、「地域で暮らすみんなの家」として、包括的な福祉サービスを提供します。



〈Café リフレ〉

～ 地域の皆様のお茶の間～

毎週水・土曜日 オープン

ランチを一緒にしませんか!!

お食事代 500 円で

どなたでも参加いただけます。

こもれびの郷 リフレ

こもれびの郷は、川越市的場の住宅街にある小規模多機能こもれびとリフレの総称です。共に、地域で暮らし続けるための課題に向き合います。中でもリフレは、半日型のデイサービスリフレこもれびと川越市地域包括支援センター分室霞ヶ関北、そしてCafé リフレの3つの機能が共働して、ワンストップで問題の解決を目指しております。課題を抱えた人もボランティアをしたい人も、まずは、水・土曜日にランチをご一緒しましょう。その後、ワンポイントアドバイスを楽しんだり、お隣通しのお話に花を咲かせたり、これからの生活を更に豊かに過ごす方法を探してみましょう。皆様のご参加をお待ちいたします。



社会福祉法人 健友会 みなみかぜ

〒350-0807 埼玉県川越市大字吉田 204 番地

<http://minamikaze.or.jp>

代表 TEL 049-234-1200

FAX 049-234-0811

こもれびの郷 〒350-1101

川越市的場 2098 番地 22

＜小規模多機能こもれび＞

TEL 049-298-6524

〒350-1101

川越市的場 2101 番地 11

＜リフレこもれび・Café リフレ＞

TEL 049-298-4360

＜川越市地域包括支援センター

分室霞ヶ関北＞

TEL 049-298-6221