佐賀県多久市の「通いの場」は笑顔と笑いがたえず高齢者が元気いっぱい

佐賀県多久市　（令和5年8月現在）

人　口	18,014人
高齢化率	37.7%
通いの場数	50カ所

通いの場の効果とは

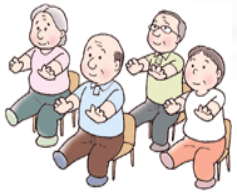
①楽しみや生きがいを見出す。
自身の役割・生きがい・楽しさを見出すことができるため、社会参加への意欲を高められます。
②生活にメリハリが生まれる。
③孤立防止につながる。
気軽に立ち寄れる場所やともに活動できる仲間をつくることで、自宅以外の自分の居場所ができるため、閉じこもり防止につながります。
④介護・認知症の予防になる。

（体操後の楽しそうなお茶会の様子）

本事例のポイント

地域の高齢者が毎日をいきいきと健康に過ごすための場所である「通いの場」は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みです。
もちろん、運動をして体の健康寿命を延ばすことも大事ですが、住み慣れた地域に「居場所」があること、幸せな暮らしをしていくためには心の健康も大切です。
『通いの場』が充実することで、地域住民同士のつながりができ、支え合いの関係ができていきます。佐賀県多久市は、参加者全員が思いやりの心を持ちながら、理想的な「通いの場」を創っているように感じました。

（いきいき百歳体操の様子①）



（いきいき百歳体操の様子②）

佐賀県多久市の「認知症カフェ」の取り組みについて

本事例のポイント

認知症カフェを通じて、認知症当事者の方やその家族の心のケアや地域共生の観点から世代や分野を超えてつながることで、認知症当事者の暮らしや生きがいを地域とともに創っていくやさしい町づくりの推進。

冨永さんご夫婦が認知症カフェをはじめた理由

作業療法士だった冨永さんご夫婦は、臨床経験の中で、認知症の方やご家族が相談先がなかったことで認知症の発見が遅れて重度化するケースが多く、認知症発症後に閉じこもりなどで家族も含めて居場所を失っていることがあった。そのような経験から**絶望から希望に繋がるための場所を作りたい**と考えたことがきっかけ。

（視察場所：ボンドアートカフェ）

（認知症カフェの様子①）

（認知症カフェの様子②）

（講話の様子）

認知症カフェの目的とは

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。認知症の当事者は、**家に閉じこもりになってしまう傾向があります。**
認知症カフェは、認知症の当事者の方が通うことで認知症の当事者や家族の方が孤立してしまうリスクを減らせます。
また、認知症の当事者・家族にサービスを提供することで、普段の介護で感じている負担やストレスなどを減らせることもメリットです。
さらに、地域の人に認知症のことを理解してもらうことにより、**地域全体で住みよい街づくりができる**ことにも繋がります。

（今回、認知症カフェの取組について、講話のご協力いただいた冨永ボンドさん美紀さんご夫婦）

冨永さんご夫婦が目標とする認知症カフェとは

「認知症のひとが、自分らしく暮らし続けられる社会」の実現を目指し多種多様な人、場、事業等を**「つないで」「地域のよい環境を創りだしていく」**。
地域共生ステーションとして認知症カフェのさらなる充実、子ども食堂の開設、認知症予防教室の開催、チームオレンジとして商店街やタクシー会社などの出前講座を実施していきたい。