

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業  
認知症対応の地域支援システム構築事業

# 地域で支える オレンジボランティア マニュアル

—認知症の人と家族が安心して暮らせるまちを目指して—



NPO法人 福祉NPO支援ネット北海道  
NPO法人 北海道NPOサポートセンター



## オレンジカフェを核にした認知症ボランティア

オレンジカフェ(認知症カフェ)は、認知症の人や家族、医療・介護などの専門職、ボランティア、地域の人々が日頃から集まって交流できる居場所です。

このマニュアルは、オレンジカフェという居場所を核にして、地域の資源を活用しながら、認知症の人や家族を気軽に無理なく見守り、支えることを目指しています。

### オレンジカフェでの活動イメージ



### [オレンジカフェの7要素]

- 認知症の人が、病気であることを意識せずに過ごせる
- 認知症の人にとって、自分の役割がある
- 認知症の人と家族が社会とつながることができる
- 認知症の人と家族にとって、自分の弱みを知ってもらえて、かつそれを受け入れてもらえる
- 認知症の人と家族と一緒に参加でき、他の人が参加・交流できる
- どんな人も自分のペースに合わせて参加できる
- 「人」が つながることを可能にするしくみがある

## こんな活用ができるオレンジカフェ

### 気づく役割

いつも集う方々をさりげなく気に留めながら、「近ごろ、物忘れが激しい」「場所や時間、人などを間違える」「元気がなくなる」などの変化に配慮します。

参加する多くの方が少しずつアンテナを高くし、困っている問題・課題などを“なるべく早く”発見します。

- 顔色や具合が悪そう
- 最近、カフェに参加しない
- 長い間顔をみない
- 最近、挨拶をしない
- 家に閉じこもっている
- 話がかみ合わない
- 奥さんが認知症のようだ



### 伝える役割

発見した困りごとを解決するためには何が必要かを考え、地域の資源を調べ、内容を伝えます（例えば、介護保険など公的なサービス制度、相談する場所、医療機関の情報など）。

その人に適切な制度や相談先があれば、利用を促し、問題が深刻になる前に手をうつことが大切です。カフェに時々相談コーナーを設置することも効果的です。

介護保険



介護サービス計画





## オレンジカフェの役割

### つなぐ役割

対応が難しいケースには、地域の民生委員・児童委員、地域包括支援センター、区役所保健センターなどの専門機関などへ情報提供や橋渡しを行います。早めの対応で問題の深刻化を防ぐことができます。



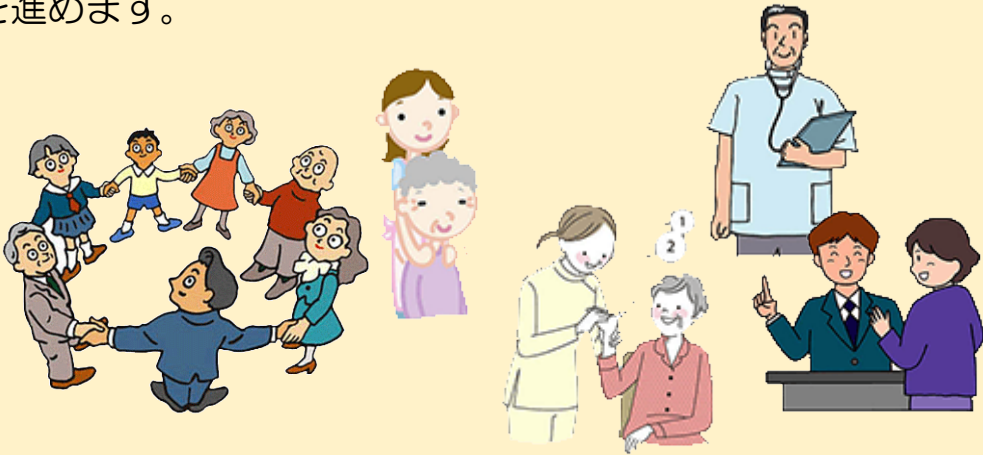
### 広げる役割

地域で認知症に悩み、介護に疲れている家族に対して、いつでも相談し、「助けてください」と言える雰囲気をつくります。また、地域で起きている問題を地域の住民に分かりやすく伝え、「支え合い」の大切さを広め、ボランティアへの参加を促します。人材育成と体験、実践をセットで進めると効果的です。



## 動く役割

オレンジカフェに集う仲間や専門家、地域団体、NPOなどの関係者とインフォーマルなネットワークをつくり、問題解決のための方法を話し合い、実践を促します。また、地域の一員として、町内会、民生委員・児童委員、関係者・団体などの専門機関と連携して、できることから積極的に福祉活動を進めます。



## 地域でできるボランティアの例

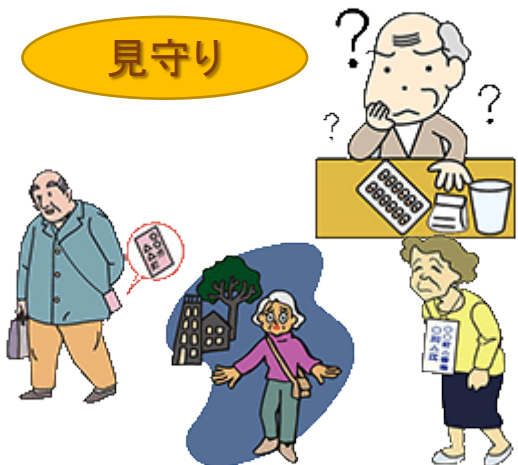
見守りや声掛け、買い物、掃除、洗濯、調理や服薬の補助など簡単な生活支援など、顔の見える関係を生かして無理のないボランティアを心がけましょう。

介護保険などの公的なサービスを提供する地域包括支援センター、ケアマネジャー、区役所の保健師など専門家と連携して、地域でだからこそできるサービスを提供します。

### 生活支援



### 見守り





# ボランティアマッチングのコツ

## 人材育成 地域で支えあいを実践へ

- ◎ 人材育成講座では、「認知症の基礎知識の分かりやすい解説」と「地域でできる支援事例」を盛り込んで開催する
- ◎ 認知症の人の症状は個人差が大きく、本人や家族が抱える問題は多様である。知識やスキルは、徐々にステップアップする
- ◎ ボランティアの実践を念頭に、座学だけではなく、体験を盛り込む
- ◎ 認知症の人の「認められたい」「役に立ちたい」気持ちを理解し、自分らしさを支援する
- ◎ 介護する家族のつらさを理解する
- ◎ 認知症予防の脳トレ、運動、ゲーム、食材などの知識も盛り込む
- ◎ 制度情報、相談先、医療機関の情報など地域資源を整理して情報提供を行う



認知症を学び、  
みんなで支えよう  
超高齢未来

独立行政法人福祉政策機構（NPO）社会福祉振興助成事業  
「認知症対応の地域支援システム構築事業」  
人材育成講座テキスト



福祉NPO支援ネット北海道  
北海道NPOサポートセンター

## 体験 見守りなどから着実にスタート

- ◎ イベントなどで一緒に参加する、日常生活の中のさりげない見守りなどから支えあいをスタートする
- ◎ 「無理なく」、「気負わず」、「気楽に」をモットーに
- ◎ デイサービスなどの体験を盛り込む
- ◎ 個人宅での体験は、あくまでも専門職の補助などから始める
- ◎ コミュニケーション力をつける体験を積み重ねる



## コーディネーター

## よく知ること、情報共有が基本

- ◎ かかわる方のことをよく知ること
  - ★認知の人や家族：症状、通院先、生い立ち、生活環境、家族の状況、性格、好きなこと、嫌いなこと、何を求めているかなど。家族の方の悩みや困っていることなど
  - ★ボランティア：参加の動機、考え方、関心、経験、スキル、コミュニケーション力
- ◎ 認知症の人や家族の状況に応じた支援を選択し、必要な機関や人につなげること
- ◎ 最初はボランティアと同行するなど補助やフォローアップを行う。ボランティアの良き相談者であること
- ◎ ケアマネジャー、ヘルパー、医師、保健師、民生委員、地域包括支援センターなどによく話し合うこと、つなぎ役となること



## ボランティアの適性の一例は？

- ☆ 認知症の人の体や心の状態、暮らし方や環境、認知症の人がたどる経過などに基本的な理解ができる方
- ☆ 認知症の人の声や行動、サインに気づき、状態や意味を理解できる方
- ☆ 認知症の人の「心に寄り添いたい」という思いのある方（「してあげる支援」は禁物）
- ☆ 優しい気持ちのある方
- ☆ ゆったり構え、急がない人、あわてない方（すべてなくとも、体験しながらステップアップしていく方）
- ☆ 聞き上手、コミュニケーション力のある方（聞き出すことがプラスの刺激に）
- ☆ 歌を歌う、手遊び、手芸、体操、肩もみなどの特技がある方、楽しい方
- ☆ 何でも嫌がらずにやってくれる方
- ☆ 認知症の介護経験のある中高年者（体験や痛みがわかる方）
- ※ 指示出しが得意、自己アピールがしたい、名誉欲が強い、自己満足的な方は、要注意！



ボランティアのコーディネートと言いますと非常に高度で難しいイメージがあります。しかし、このパンフレットが取り上げている内容は、専門家が担う高度な活動を想定したものではありません。

カフェという居場所とそこで展開するいろいろな活動をきっかけに、地域で困りごとを抱えた認知症の人や家族に、お声をかけ、交流し、一緒に楽しい時を共有することで、疲れを癒し、ともに悩みの解決を目指すものです。

地域の人が気軽にできるお手伝いやボランティアで手を差し伸べ、地域の資源につなげるコーディネートができることで、もっと暮らしやすい社会になるのではないかと思います。

オレンジカフェそのものが、小さなボランティアセンターとして、また、参加される多くの方々が協力してコーディネーターとして機能することが期待されています。

この資料が、日頃の地域の支えあいのヒントになり、具体的な取り組みにご活用いただければ幸いです。



発行年月 平成26年3月

発行 NPO法人福祉NPO支援ネット北海道

協力 NPO法人北海道NPOサポートセンター