

II 社会貢献・地域連携推進事業

きんさいカフェ呉-「認知症カフェ」の活動

看護総合研究センター運営委員

棚崎由紀子 岩本由美 小林敏生 進藤美樹

実行委員

田村和恵 前信由美 岡田京子 高橋登志恵 藤本和恵
平岡正史 塩田愛子 空本恵美 古屋敷智恵美 加藤重子
山内京子

看護総合研究センターは運営委員会、実行委員が中心となり、2020年より呉市委託事業（来てくれサロン事業）として、広島文化学園大学看護学部阿賀キャンパス周辺の阿賀・広地区等にお住まいの高齢者の方々を対象にしたきんさいカフェ呉（認知症カフェ）を運営している。

今年度は、2023年4月に呉市と委託契約締結し、老年看護学及び成人看護学領域の講義・実習科目と協同して、看護学生の世代間交流を主体とした介護・認知症予防のきんさいカフェ呉を年5回開催した。

1. きんさいカフェ呉（認知症カフェ）

- ・第1回目：6/17（認知症予防体操、回想法、脳トレなど）【参加者15名】

認知症看護強化コースの学生5名が、「認知症看護演習」のフィールドワークとして認知症カフェを企画した。「老年看護学実習Ⅱ」（4年生：18名）がサポート役として参加し、また「ボランティアと地域住民生活」の履修生（1年生：3名）もボランティア活動の実践として参加した。教員は、看護総合研究センター運営委員2名、各講義、実習担当教員5名の計7名が担当した。

篠笛の演奏に合わせて懐かしい歌を歌い、介護予防体操、脳トレを行った。またカフェの参加者に思い出の写真、好きな写真を1枚持参してもらい、その写真をもとに各グループで思い出を語ってもらった。短い時間ではあったが、各テーブルで学生との会話が大いに盛り上がった。

参加者のカフェ終了後のアンケートでは、学生の対応、カフェの満足度などについて、「大変良い」の4点から「悪い・不満」の1点の4件法で評価してもらった。学生の対応：3.71±0.47点、カフェの満足度：3.5±0.52点と高評価であった。





・第2回目：7/6（ハワイ・コールズさんによる歌とウクレレの演奏など）【参加者 17 名】

認知症看護強化コースの学生 5 名が、前回に引き続き、「認知症看護演習」のフィールドワークとしてカフェを企画した。「老年看護学実習Ⅱ」（4 年生：10 名）がサポート役として、また「ボランティアと地域住民生活」の履修生（1 年生：3 名）もボランティア活動の実践として参加した。教員は、看護総合研究センター運営委員 2 名、各講義、実習担当教員 5 名の計 7 名が担当した。

猛暑の中、参加者からは「久しぶりに声を出す企画、大変ありがたく楽しく過ごすことができ、2〜3 歳若返ったような雰囲気になりました。」「懐かしい歌をみんなで合唱して、楽しく過ごせました。」などの感想が聞かれた。参加者のカフェ終了後のアンケートでは、演奏：3.87±0.35 点、学生の対応：3.73±0.46 点、カフェの満足度：3.53±0.52 点と高評価であった。



<カフェを企画した学生の感想>

（当時 3 年生：島田芽衣）

高齢者さんは、ハワイコールズさんの素敵な演奏では、歌ったり踊ったりと笑顔で、楽しそうでした。その楽しそうな高齢者さんの様子を見て、こちらも元気をもらえ、コース選択して良かった！と思いました。

これからも頑張ります。

（当時 3 年生：網場瑠奈）

カフェに参加してくださった皆さんも楽しそうに歌を歌われていて、やっぱり歌の力は偉大だなと思いました。また、周りをよく見ながら場を盛り上げることも、カフェに参加してくださった方に楽しんでもらうための工夫だと知ることができましたし、みんなで何かを一緒に行う、ということは自然と笑顔にもなれるし、自分自身も楽しいなあとと思いました。



(当時3年生:藤原唯美花)

みんなで臨機応変に対応することができて良かったと思う。また、積極的に前に出て、踊ったり、マイクを渡して、場を盛り上げることができたことも、よかったと思いました。

(当時3年生:虫明愛美)

音楽では、聴くだけではなく、一緒に歌い・盛り上げて楽しむことで、歌詞を読み、昔を思い出し、声を出すといったことを通して、認知症の予防になると感じました。歌をみんなで歌うことで、楽しい時間を過ごすことができました。

・第3回目:10/26(健康測定、健康相談)【参加者5名】

成人看護学概論Ⅰ(1年生)88名が参加して健康測定(骨密度、身体の揺れ:重心動揺、認知機能検査など)を行った。これまで自粛されていた様々なイベントが再開され、残念ながら5名の参加者だった。教員は、看護総合研究センター運営委員3名、講義担当教員5名の計8名が担当した。

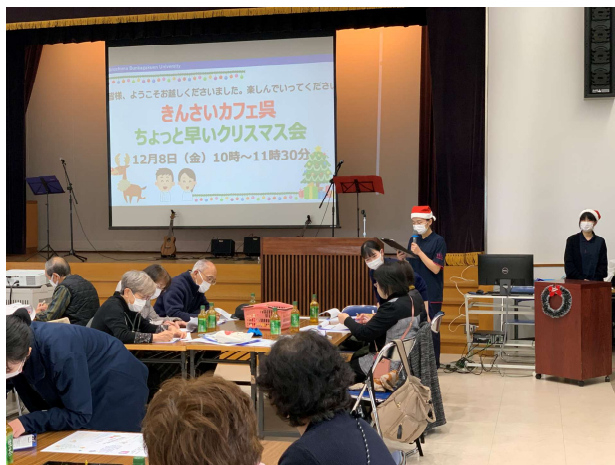
測定結果をふまえて個別に健康相談を行い、参加者に満足していただくことができた。また、4年生(1名)が小さい頃から習っていた三味線を披露し、和やかな雰囲気の中でカフェを行うことができた。



・第4回目:12/8(クリスマス会)【参加者37名】

認知症看護演習を履修していた2年生3名がフィールドワークの一環として「歌って!作って!少し早いクリスマス会 ㊦」を企画した。ハワイアンコールズさんのウクレレの演奏、プラチナクラブ(阿賀延崎地区の老人クラブ)のメンバーによるハンドベルの演奏、クリスマスリース作り、健康体操を行った。

老年看護学実習Ⅰ（3年生）18名も一緒に参加し、教員は看護総合研究センター運営委員3名、各講義、実習担当教員6名の計8名が担当した。



<カフェを企画した学生の学び>

（当時2年生：久保田菜月）

私は高齢者の方が多い地域で育ち、身近に認知症の方いるため、認知症に興味を持ち、コースを受講しています。今回、高齢者カフェの企画～運営をさせていただき、貴重な経験をさせていただくことができたと思っています。準備や当日の運営など大変だと思うことも多くありましたが、参加者の方々の笑顔や歌を歌っている姿を見て、元気をもらいました。他にも学ばさせていただいたことは多くあり、この学びを実習に繋げていきたいと思っています。今回の経験を通して、より高齢者の方と関わっていききたいという思いが強くなりました。これからも高齢者や認知症について学んでいきたいです。

（当時2年生：高森 遼香）

私は元々高齢者の方に興味があり、現在は、認知症強化コースの受講生として、日々認知症についての勉強をしています。今回、初めて高齢者カフェで企画から運営までを行いました。準備は正直大変で、当日まで心配もありました。しかし、予想以上の参加人数、そして参加者の方々の笑顔や楽しそうな様子、穏やかな表情を見ると頑張った良かったと心から感じました。

特に、参加者の方の歌声は、非常に綺麗で、今でも印象深く残っています。また、参加者の方と交流をする中で、私の方が学びや感じる事が多くあり、今回学んだ事を来年からの実習やさまざまな場面にも繋げていきたいと考えています。

(当時2年生：恩地徳佳)

少子高齢化で高齢者の方が増えているので、今後のためにも認知症についての知識を深め認知症の方との関わり方など知る良い機会だと思い認知症看護演習を履修しました。カフェのテーマは少し早いクリスマス会ということで、歌やハンドベル、リース作り、健康体操を行ったのですが、特にリース作りでは、皆さんとコミュニケーションを取りながら、個性のあるどれも素敵なリースを作成されていて、高齢者の方々に喜んでもらうことができました。また、頑張って覚えてきた健康体操も、一緒にできてとても良かったです。



・第5回目：1/16（新年会）【参加者：26名】

今年の「新年会」は、1年生の『高齢者看護学概論（高齢者の看護を学ぶ基礎科目）』の講義としてカフェを実施した。1年生88名、養護教諭コースの4年生3名が参加し、講義の学びを通して1年生なりに企画した懐かしい、思い出の歌、介護予防の体操、脳トレなどを行った。

最後は、家族・認知症介護をテーマとした動画（鉄拳のパラパラ漫画「お父さんは愛の人」）を視聴し、高齢者と意見交換した。参加者の認知症の介護経験の話や認知症に対する率直な思いなど、話を聞く機会となった。

教員は、看護総合研究センター運営委員3名、各講義、実習担当教員5名の計8名が担当した。



<きんさいカフェに参加した1年生の学び>

- ・祖父母や親がもし認知症になったら、自分はどうか対応をするだろうかと考えさせられた。
- ・高齢者の方が「自分を見ているみたいでうるっときた」と言われたその言葉が深く、頭に残っている。高齢者の方の思いを実際に聞かせていただくことは、良い経験だと思った。

- ・高齢者の方が「介護をしていた身だけど、私を介護してくれる人は居ないのだという不安を感じた。」と話をされていた。
- ・身近な人が年をとっていくということは当たり前のことなので、自分は何ができるのかを考えて行動できるようにしたいと思った。
- ・自分は、親の介護をすることになった場合、育ててくれた親への感謝や恩返しという気持ちで介護をするだろうと思った。
- ・高齢者の方は、介護をしてもらう若い人に対して、「自分の人生があるのに介護に費やしてもらうのは申し訳ない。頼りづらいし、強がってしまうのが私たちの心境だ」と教えてくれました。頼りたいと思ってもらえるように頑張っていきたいと思った。
- ・自分自身が認知症になった場合は、どうして欲しいんだろうと考えさせられました。
- ・私たちにできることは、親への感謝だということを学びました。大切に育ててもらった経験が、そのままお父さんに返ってきているように見えた。
- ・高齢者の方が、「認知症になりたくない。娘に介護してもらうのは嫌だ。自分が認知症になったら介護施設に入れてもらうように事前に話しておく」と言われていた。
- ・高齢者の「もし親が認知症になったら、今まで沢山愛してくれたんだから介護をしたくないと言わずにしてあげなさい。今は親に感謝しなさい。」との考えを大切にしたいと思った。
- ・認知症になってしまうと家族も影響を受ける。看護師が家族にアドバイスをしたり、症状についての説明をする役割はとても重要だなと思った。
- ・実際に認知症の祖父母の介護を手伝った経験があり、どのようになってしまうのか知っていたので、改めて考えさせられた。
- ・短い時間だったが家族の大切について考えることができた時間だった。

2. ニュースレター「あがりんさい便り」の発行

介護予防、認知症予防を目的とした健康関連の情報紙（ニュースレター）あがりんさい便りを年4回（5月末、8月末、12月末、翌3月末）発行し高齢者74名に発送した。

3. 今年度のきんさいカフェ（認知症カフェ）の活動を振り返り

COVID19が第5類に移行してからは「きんさいカフェ」も通常開催にもどし、年5回実施した。今年度は、大学周辺在住の高齢者の参加だけではなく、呉地域で高齢者カフェを開催している方々の参加もあった。継続して参加できるような魅力ある内容を企画することの難しさなど、介護予防を目的としたカフェ事業継続への情報共有する場ともなった。

また学生から、このカフェを通して、改めて看護職へのモチベーションが高まった、自信を持つことができたなどの発言があり、カフェに参加することの効果を実感している。

本学にとって、看護職を目指している学生との世代間交流は大きな「強み」であることから、引き続き、看護の対象者（高齢者）の理解、コミュニケーションスキル、血圧測定の技術強化に向けた講義・実習との共同開催を何とか継続したい。さらに、昨年も課題であった研究的な視点における効果の検証については、「高齢者うつ」の観点から検証していきたいと考えている。