

こころの目でみまもりあえる街を



みまもりあい  
プロジェクト

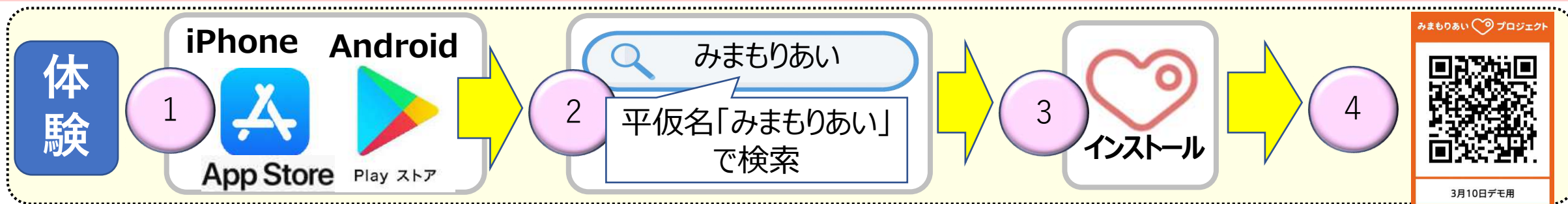
GOOD DESIGN  
AWARD 2018 受賞



2022年度地方創生SDGs  
官民連携プラットフォーム「優良事例」受賞

## 実証実験成果報告

診断前後の「空白の期間」に該当する当事者の「望まない孤独孤立対策」



# 当事者の方の音声番組が視聴できます



個人情報：取得型  
お名前  
所属名（団体名）





# 目次

- ①「みまもりあいプロジェクト」団体概要
- ②製品・サービスの概要  
と認知症共生社会に資すると考えたポイント
- ③実証内容
- ④実証を通じて得られた成果
- ⑤モニター当事者とご家族の声



# 目次

①

## 「みまもりあいプロジェクト」 団体概要

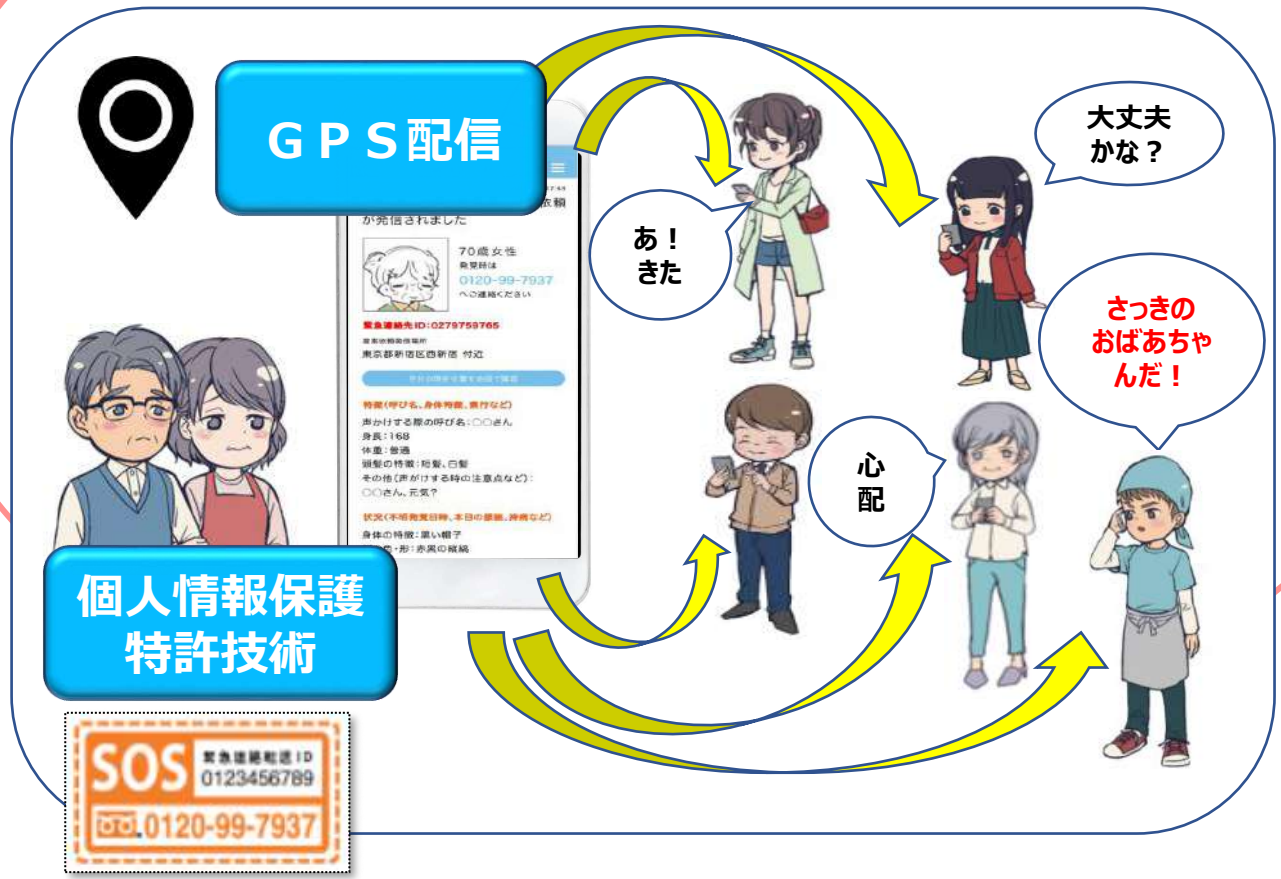


3月10日デモ用



# 「互助」の力 を使った取り組み

## 互助×ICT みんなで助け合う仕組み



厚生労働省 介護ロボットを活用した介護技術開発支援モデル事業  
Ministry of Health, Labour and Welfare



2017年開始～

全国  
170万DL  
2023年2月現在



検索配信数: 累計27,943回



# 1つのアプリで「見守り合い×支え合い」を実現



3月10日デモ用



介護ロボットを活用した介護技術  
開発支援モデル事業



認知症共生社会に向けた製品・  
サービスの効果検証事業

## 地域 みまもりあい

全国  
170万DL



## 福祉 ささえあい

「音声」  
を活用

望まない孤独・孤立を防ぐ <sup>6</sup>

# 「望まない孤独孤立対策」

誰もが認知症になっても、支え合うことができる環境 「福祉SNS」を開発

福祉SNS

1つのアプリで  
6つの機能



認知症共生社会に  
向けた効果検証事業

DL時  
個人情報  
非登録



対話  
が可能

「望まない孤独孤立」  
対策支援で実証展開

みんなで  
見守り





3月10日デモ用

# 目次

②

## 製品・サービスの概要と認知症共生社会に 資すると考えたポイント





# 「認知症」= 関係性の障害

関係性の  
障害

「認知症」= 第三者に「障害が見えない」こと

そこから生じる「関係性の障害」が

「孤独感」を生みやすく...

先が  
見えない  
不安

同じ当事者の声が見つからない...

自分がその先に何が起こるのかわからない不安...

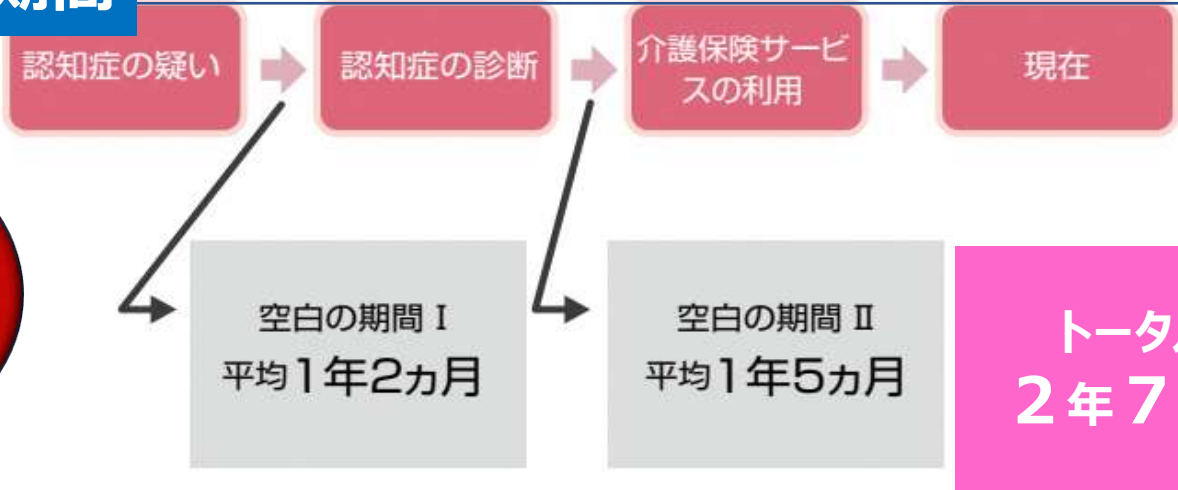


3月10日デモ用

# 認知症 空白の期間

# 「空白の期間」= 地域から孤立化しやすい

**認知症  
79歳以下  
全国  
約80万人**

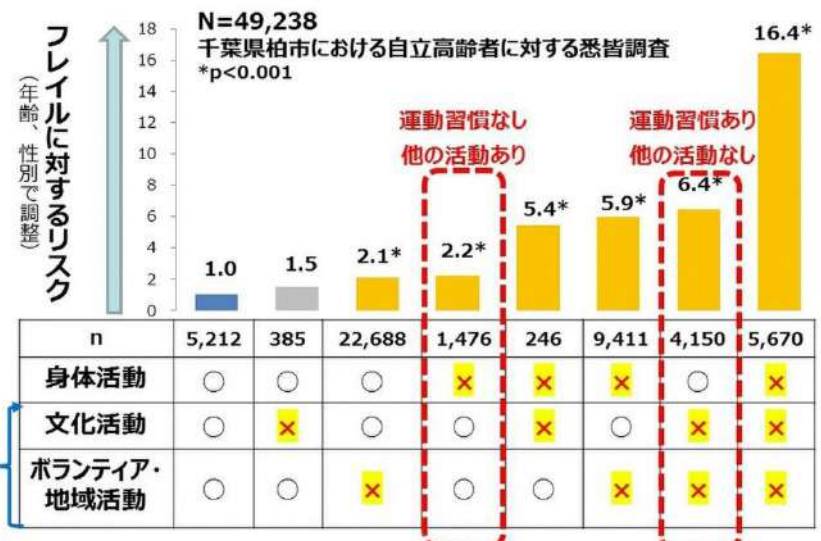


「出典：厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業」

「出典：社会福祉法人 東北福祉会 認知症介護研究・研修仙台センター(2018年3月) 専門職のための認知症の本人と家族が共に生きることを刺さる手引き」

図4 認知症の家族等介護者の空白の期間

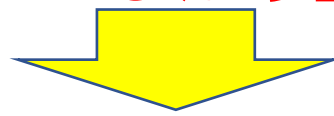
## フレイル予防には「人とのつながり」が重要 - 様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク -



(吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢、2017年 日本老年医学会学術集会発表、論文準備中)

「空白の期間 I」= 病院受診までの期間  
「空白の期間 II」= 診断から介護保険利用までの期間

「社会とのつながり」が欠けると



「心身の衰え・虚弱（フレイル）」  
が加速する

# 「福祉SNS」を用いた、在宅の認知症初期の当事者 (MCI、若年性認知症を含む)・家族のQOLの改善効果の探索



## 今回の「対象者」

**認知症  
79歳以下  
全国  
約80万人**



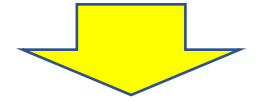
**「望まない孤独孤立」に陥る恐れがある  
当事者のご家族**

**今まで繋がりを持てなかった対象者**

図4 認知症の家族や介護者の空白の期間

## 今回の取組み

**非薬物的療法**



**心理的に安全が保たれる環境  
(アプリで実現)  
音声で「心のケア」を実施**



**行動変容に繋げ、  
関係性の回復を目指す**



# 認知症 空白の期間

# 福祉SNSを通して「関係性をケア」 視聴者から応援者になることがゴール

## 既存SNS

出会いたい情報に  
出会にくい

リアル  
近所の集い

近所は  
行きたくない

リアル  
地域包括

介護保険  
使えていない

地域

当事者のご家族

仮説 = 行く場所を失う

## 福祉SNS

②【当事者のご家族】  
覗き見できる

個人情報  
非登録で参加

【確認3】  
QOL等

音声  
を活用

①【応援者】  
安心して発信

誹謗中傷が  
出来ない仕組み

【確認2】  
ニーズ  
DL有無

③ SNS内  
視聴者  
から応援者に

【確認4】  
行動変容  
有無

【視点1】  
番組数

③ 仲間・地域と出会う  
役割を得る

地域 行く場所の再構築

①【地域資源】  
発信したい  
体験・知恵・ノウハウ  
を持っている



# 福祉SNSの活用イメージ

## ① DL時に「個人情報非登録」

覗き見  
ができる  
環境

【確認2】  
ニーズ  
DL有無

当事者と  
ご家族

【確認3】  
QOL等



いいねボタン  
再生回数  
フリー書き込み  
なし!

【視点1】  
番組数

誹謗中傷  
されない  
環境

## ② SNS連携が可能に

グループ  
情報配信

アンケート

トーク(チャット)

応援者

当事者  
ご家族  
医療・介護  
関係者

つながり  
を実現

【確認4】  
行動変容  
有無

例えば・・・新しい相談スタイルとして（個人情報非登録で）

例：相談員の「音声」視聴後に、SNS（チャット等）を使って相談することも可能に





3月10日デモ用

# ③ 実証内容

# 研究概要（評価指標：QOL・孤独感尺度）

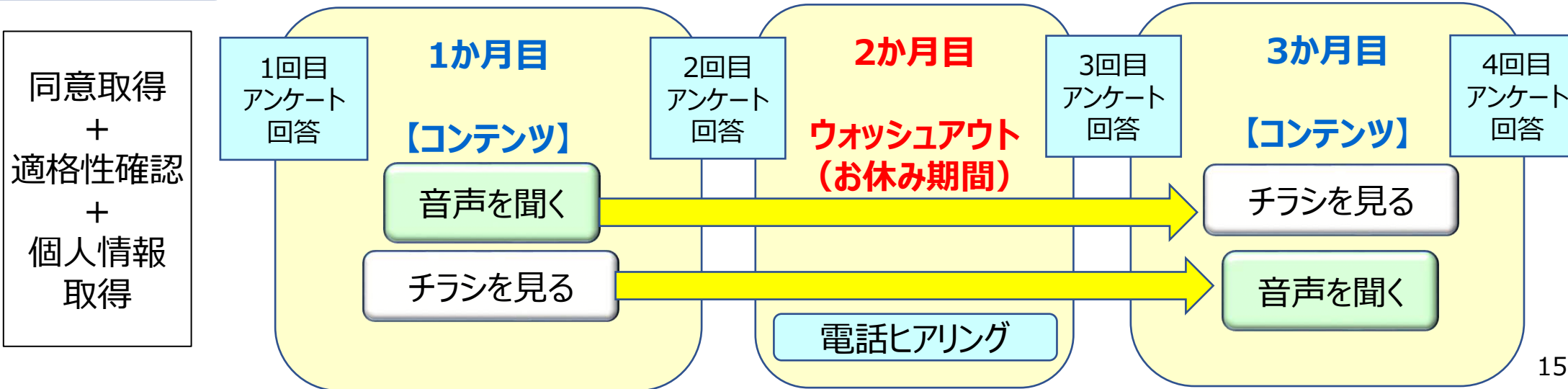
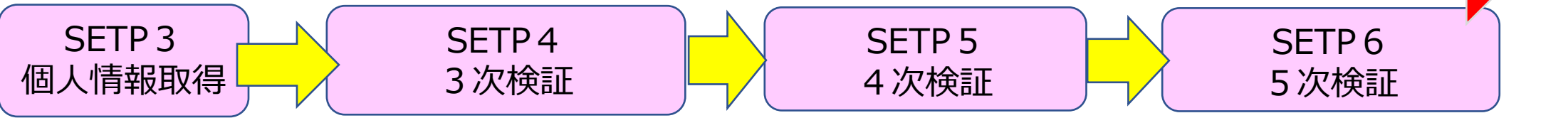
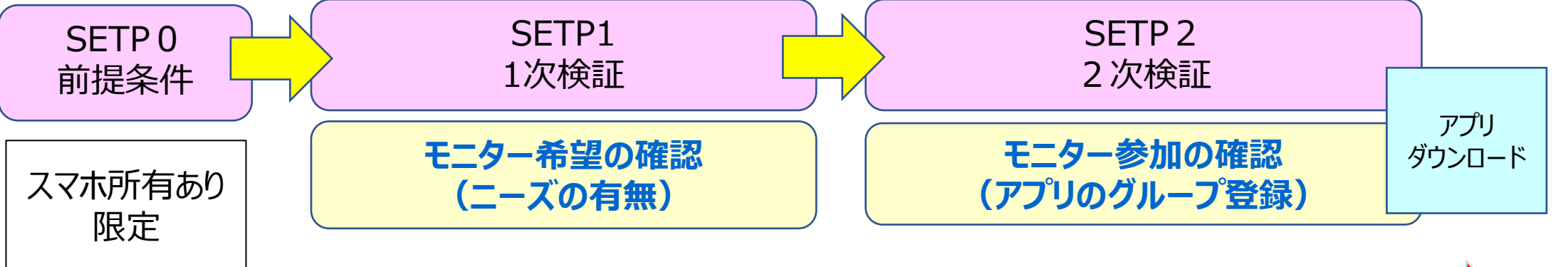
## 研究方法：クロスオーバー非ランダム化比較試験



3月10日デモ用

### 研究内容

モニターの方の  
取組み



# 当事者への質問＝「同意承諾×全23問＋毎月9問×4回」をアプリ回答



## 同意説明＋事前アンケート（全25問）

### 個人情報を知る項目

- 設問1：お名前をご記入ください
- 設問2：生年月日をご記載ください
- 設問3：性別を教えてください
- 設問4：現在の職業を教えてください
- 設問5：認知症の診断名を教えてください
- 設問6：MMSEのスコア(点数)を教えてください
- 設問7：認知症と診断されてからの経過年数を教えてください
- 設問8：同居者の有無を教えてください
- 設問9：介護者の有無を教えてください
- 設問10：あなたの現在の介護度を教えてください
- 設問11：スマホの使用歴を教えてください
- 設問12：電話番号をご記入ください
- 設問13：連絡が取れるメールアドレスをご記入ください

### QOL等を知る項目

- 各項目において、あなたの今日の健康状態を最もよく表しているもの1つに印をつけてください。
- 設問14：移動の程度
  - 設問15：身の回りの管理
  - 設問16：ふだんの活動（例：仕事、勉強、家事、家族・余暇活動）
  - 設問17：痛み / 不快感
  - 設問18：不安 / ふさぎ込み
  - 設問19：あなたの今日の健康状態がどのくらい良いか悪いかを数字の0から100の間で、教えてください。（100はあなたの想像できる最も良い健康状態を、0はあなたの想像できる最も悪い健康状態を表しています。）
  - 設問20：自分には人との付き合いがないと感じることがありますか？
  - 設問21：自分は取り残されていると感じることがありますか？
  - 設問22：自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか？
  - 設問23：あなたは、モニターに参加するにあたり、添付された説明文書を確認し、内容を理解したうえで、ご自分の自由意思により、このモニターに参加することに同意しますか？
  - 設問24：本研究で得られた情報を、別の研究等のために使用することについて
  - 設問25：回答者がご本人ではなく代理の方がご記入の場合は、以下にお名前と、続柄（関係性）をご記載ください

1ヶ月後  
2ヶ月後  
3ヶ月後  
毎に繰り返し  
アンケート  
した内容  
「14～22問」  
全9問



3月10日デモ用

④

# 実証を通じて得られた成果



【視点1】  
番組  
エピソード数

# 実施期間中に、配信した「番組の種類」

4

先生たちの番組



エピソード

41本

2

当事者の番組



エピソード

31本

1

支援団体の  
番組



エピソード

13本



# 募集期間：2022年7月～10月

## コロナ禍での効果検証のモニター募集

仮説

当事者でスマホを持っている人は少ない

当事者でアプリをダウンロードできる人は少ない

精神的に苦しい時期・・・  
モニター参加頂ける人は少ない

コロナにより



2病院のみ実施



急遽追加  
で協力依頼



NPO  
4団体

病院A  
当事者：22人  
ご家族：25人

病院B  
対面診療から  
電話診療に変更  
当事者：2人  
ご家族：4人

NPO  
対面での集まりが難しく、  
モニター募集が上手く進まず  
当事者：10人  
ご家族：16人

当事者  
合計34人

ご家族  
合計45人

5つの病院で  
実施想定

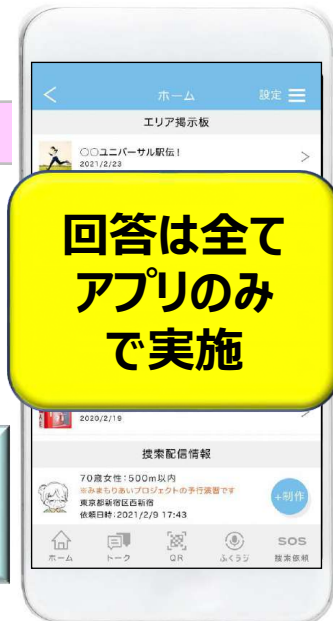
# 研究モニターの動態と完遂率



3月10日デモ用

当事者 34人

ご家族 45人



回答は全て  
アプリのみ  
で実施

モニター参加者数  
31人

モニター参加者数  
30人

【離脱理由】  
MMSE欠損：2人  
データ欠損：1人

【離脱理由】  
MMSE欠損：6人  
同居なし：9人

1ヶ月後アンケート回答  
24人

1ヶ月後アンケート回答  
26人

離脱者：15人

離脱者：12人

【離脱理由】  
音声を聞いてみて、「自分は認知症じゃないと思うから、モニター辞退します」（受容ができていない状態？）

【離脱理由】  
日々の生活・仕事・介護のことで、忙しくて、時間が作れなかった。落ち着いたら聞きたいです。

2ヶ月後アンケート回答  
21人

2ヶ月後アンケート回答  
21人

3ヶ月後アンケート回答  
16人

3ヶ月後アンケート回答  
18人

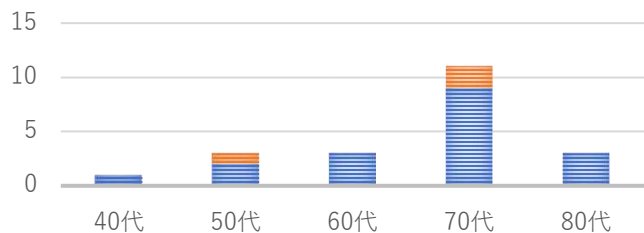
回答率：51.6%

回答率：60.0%

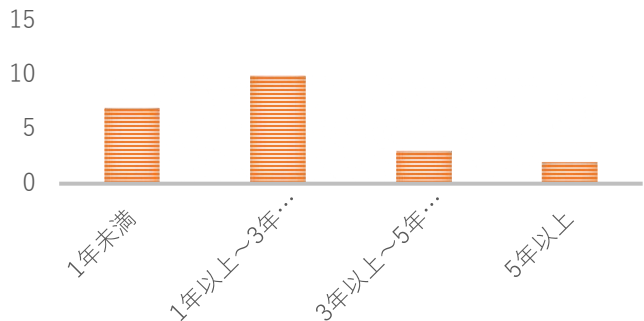
# 「ニーズとアプリDL有無」を確認（A病院のみ）

### モニターの年齢分布

■ご本人 ■代理人



### 認知症と診断されてからの経過年数に対する人数分布



モニター募集期間：2022年7月～10月末

スマホを保有の  
当事者：31人に案内

モニター希望者数  
30人

モニター参加者数  
22人

ニーズ

参加希望  
56/57人

98.2%

アプリDL

参加者  
47/56人

83.9%

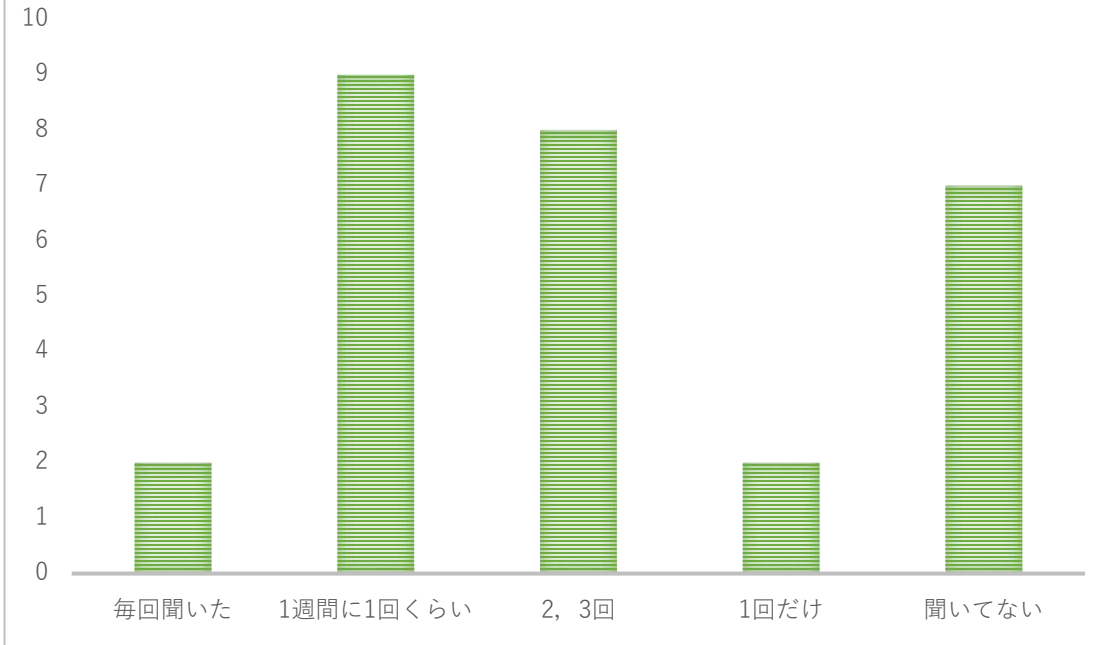
モニター募集期間：2022年7月～10月末

スマホを保有の  
ご家族：26人に案内

モニター希望者数  
26人

モニター参加者数  
25人

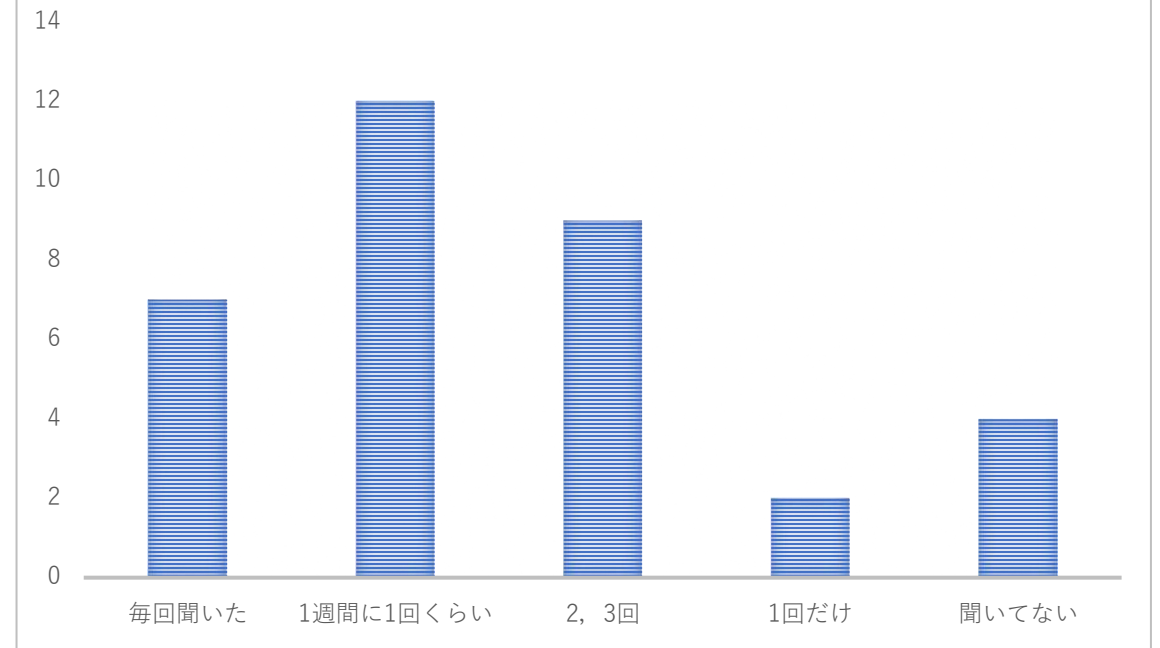
### ご本人の視聴頻度



28人

**75.0%**

### ご家族の視聴頻度



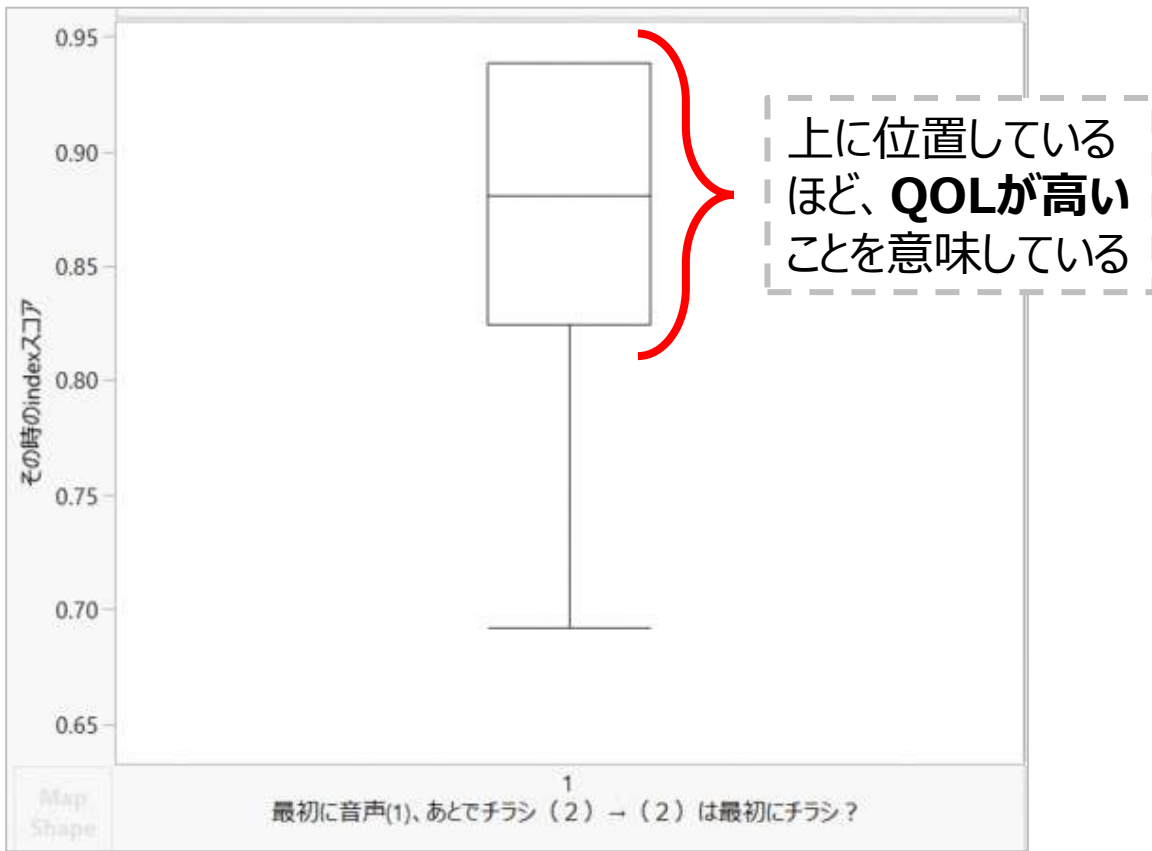
34人

**88.2%**

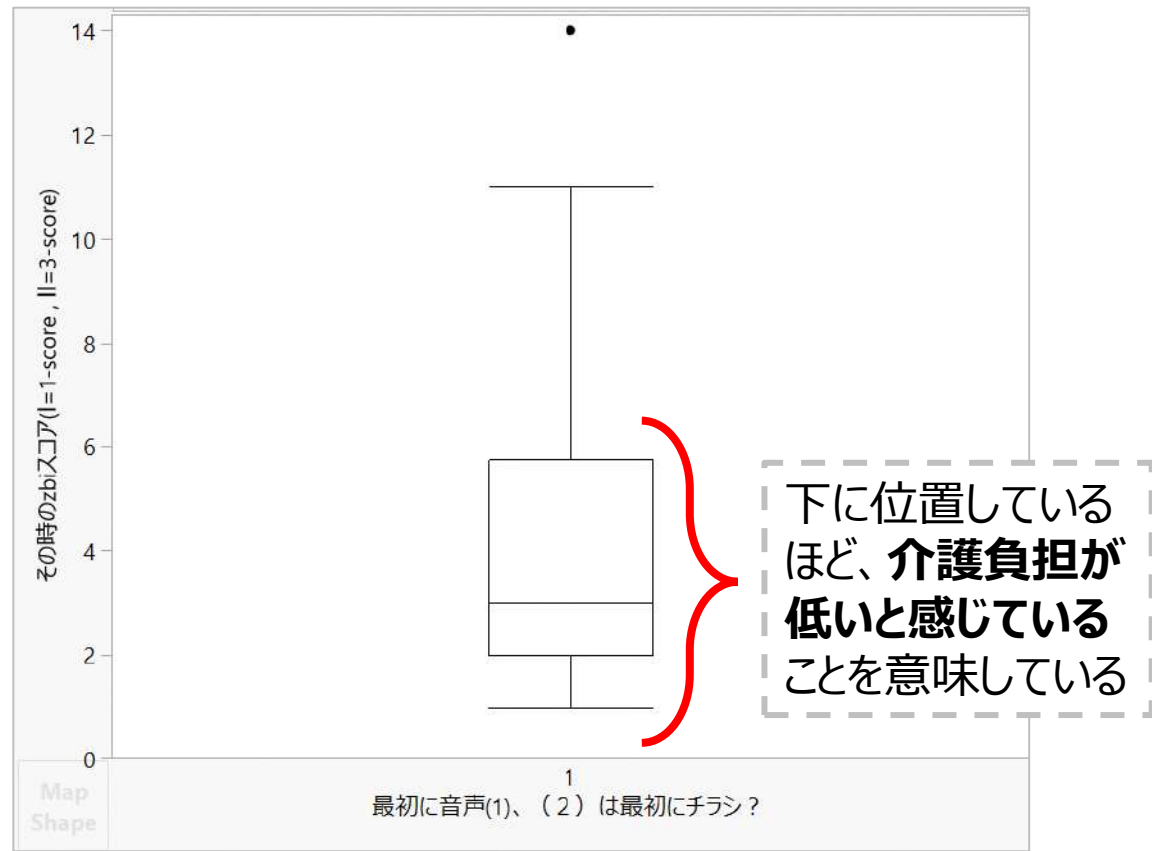


3月10日デモ用

### ご本人のQOL



### ご家族の介護負担

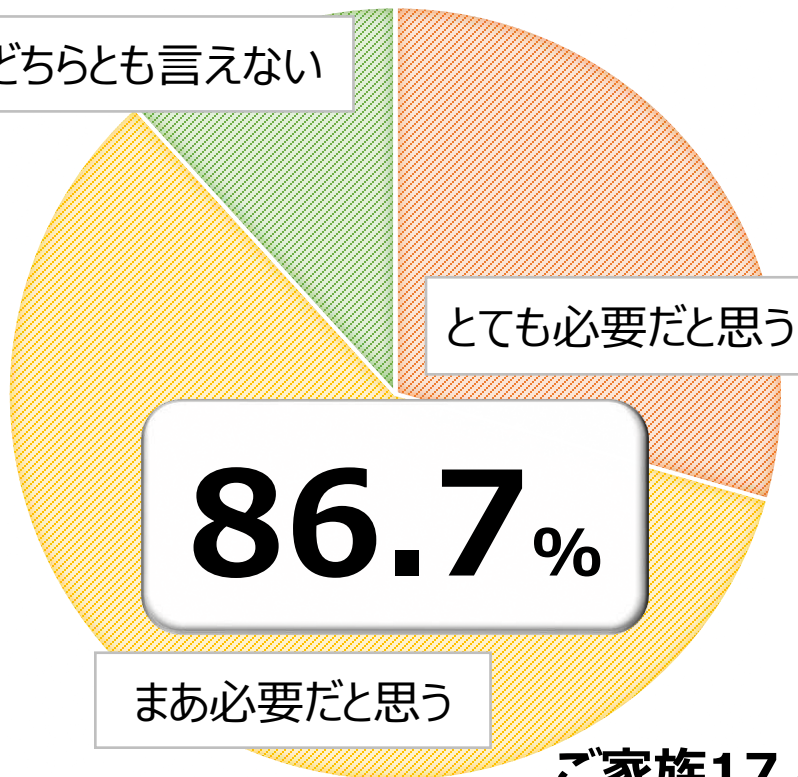




## 音声における需要

音声番組は、ご自身やこれからの人たちにとって、必要だと思いますか？

どちらとも言えない



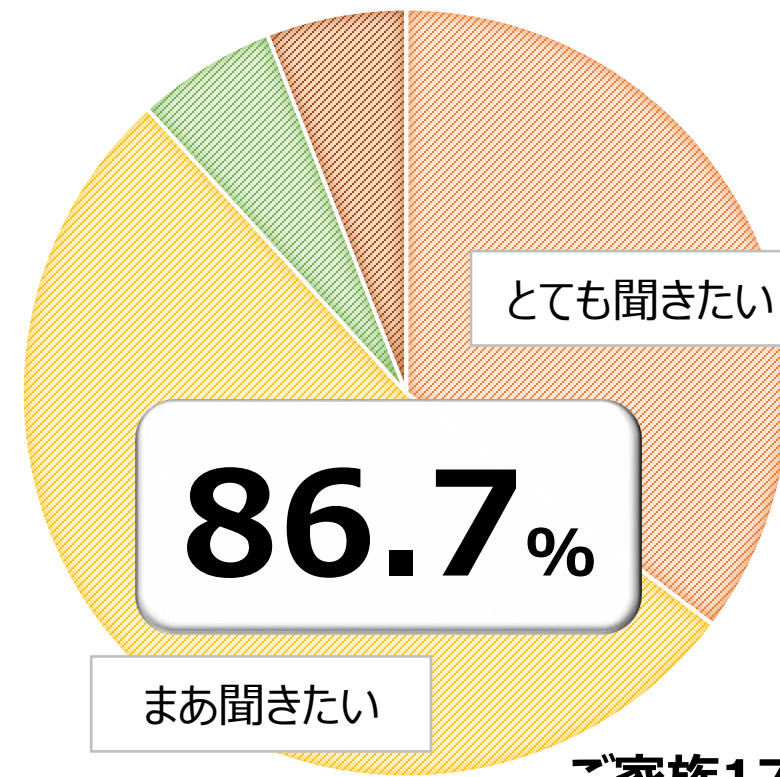
86.7%

まあ必要だと思う

ご家族17人

音声番組を、引き続き聞きたいと思いますか？

とても聞きたい



86.7%

まあ聞きたい

ご家族17人



# 視聴1か月で「行動変容（準備期）」を起した人数

【確認4】  
行動変容者  
有無



3月10日デモ用



## 行動変容ステージモデル

無関心期



関心期



準備期



実行期



維持期



当事者

1ヶ月音声聞いて  
体験談を話してもOK

1人

ご家族

1ヶ月音声聞いて  
体験談を話してもOK

6人

1ヶ月音声聞くことで、  
行動変容の関心期から  
準備期に移行させること  
ができた

明確な行動変容が  
観察されるが、その  
持続がまだ6か月未満  
である時期

明確な行動変容が  
観察され、その期間が  
6か月以上続いている  
時期

1か月以内に  
変容に向けた  
行動を起こす  
意思がある時期

1か月以内に  
行動変容に向けた  
行動を起こす  
意思がある時期

⑤

モニター当事者とご家族の声



3月6日デモ用

1年目以上～  
3年目未満

「当事者のお話で、**経験したことないことをやってみると**というのが、認知症になると新しいことをやらないのが普通だと思っていたので、**とても新鮮なお話で、良かった。自分もやってみようと思った。**」



1年目以上～  
3年目未満

「認知症の症状が良く分かった。**〇〇先生の話**を何度も繰り返して聞いている。理解が追い付かないけど、楽しみにしていた。**認知症の人の知り合いもないし、みんなどうしてるのかが分からない。**ラジオは、**とても楽しみにしている**から、また聞けるようにお願いします。」







# モニターの声【ご家族①】

## もっと早く出会えていたら...

5年以上

診断の直後から初期にこんな番組があったら本当によかった。

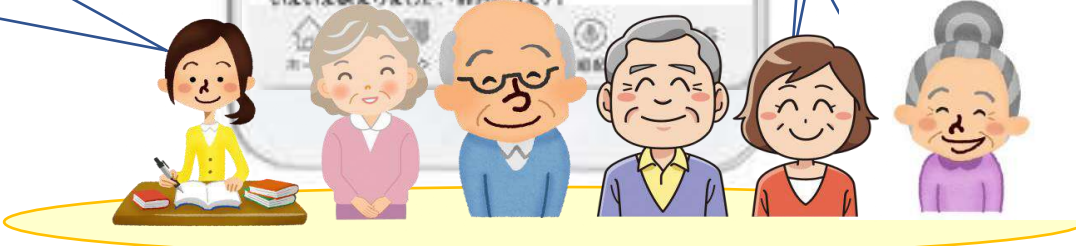
誰にもつなげられないし、本人も自分もかなり落ち込んでいて、自分たちだけで生活していたから。



5年以上

情報が届くのはとっても良くて、情報を聞きながら、うちはもっとひどかったとか、これはもう、うちは通り過ぎたとか思うことで、取り残されている感が無いから。

同じように認知症で大変な人たちがいるのが分かると、落ち着ける。







3月6日デモ用

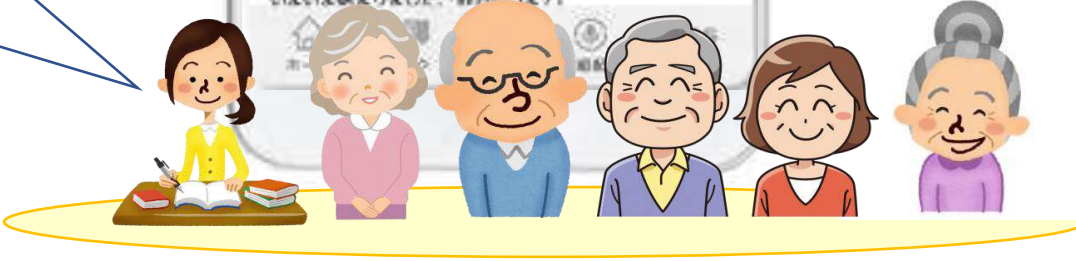
## 共有し合う大切さ

1年目以上～  
3年目未満

「もっと周りの家族に認知症の理解や状況を知ってもらいたい。私は勉強してるけど、他の兄弟は遠方に居て、分かってないからそのずれが問題だと思う。」

1年未満

「妻もしっかり聞いていたみたいで、こんな話があっただねって、ラジオの話を二人ですることがあった。あそこに行きたい、ここに行きたいって言って、うんそこ行こうって、なってる。意欲が出て来てくれて嬉しい。」





3月6日デモ用

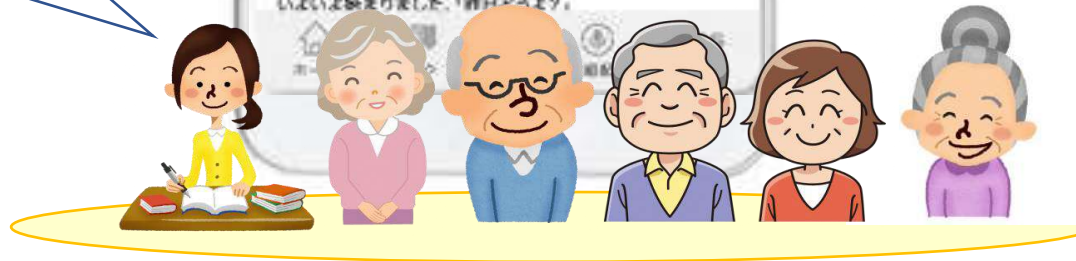
## 共有し合う大切さ

1年目以上～  
3年目未満

「もっと周りの家族に認知症の理解や状況を知ってもらいたい。私は勉強してるけど、他の兄弟は遠方に居て、分かってないからそのずれが問題だと思う。」

1年未満

「妻もしっかり聞いていたみたいで、こんな話があつてねって、ラジオの話をして二人ですることがあった。あそこに行きたい、ここに行きたいって言って、うんそこ行こうって、なってる。意欲が出て来てくれて嬉しい。」

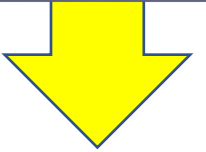




3月6日デモ用



外来受診後

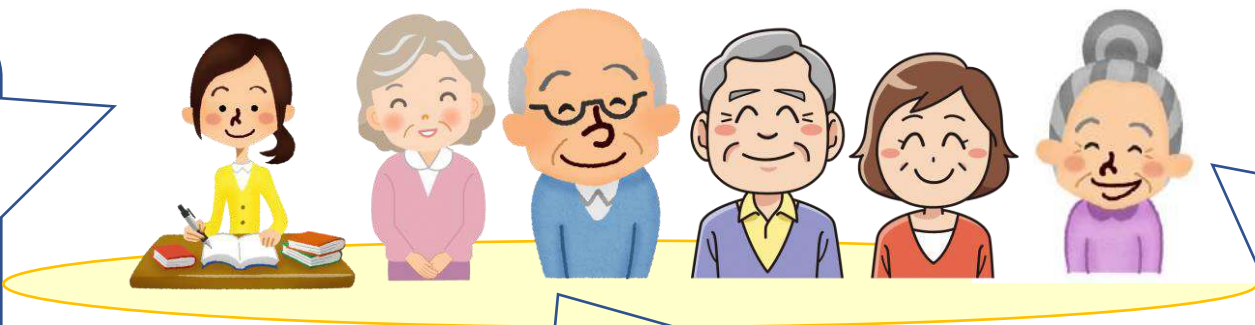


## 体験談が聴きたい

「勉強会で、最初はレビー小体型認知症の話を受けてショックを受けた。すぐにうちの夫もそうなるのかと思って。先が見えてしまうのがつらかった。でも、情報がなにもっと不安。音声では、もっと現実的な話を聞きたい。もっと具体的な話を。」

「レビー小体型認知症の幻覚の症状の対処法で、他の人たちがどうしているかを知りたい。妻はウソをついていないと言う、それは本当だと思う。でも、それをどういう風にしたら（私が）理解できるのか？他の家族でこんな時には、こうしたら上手くいったという話がなくて、聞きたい。」

「まだ、気持ち真っ只中で、自分がやっていることに対して疑心暗鬼で、どこかあきらめもある。答えが出ていない感じ。」



「なかなか認知症の当事者の方がやっているラジオを聴く機会が無いので、すごく貴重で良かったです。」

「釜江先生や成本先生の経験値の話は良かった。認知症の症状は人それぞれで違うから、自分にあつた人の話を聞くのは難しいかもしれないけど、色んな人の話を聞けたら、自分のメンタルも保てる。それと、初期の頃の情報が全然ないから、自分で役に立つなら、話をしてみたい。。」

「どうしても認知症の家族の話は、なかなか状況が特殊で分かってもらえないこともあるので。仲間がいるってことが、本当に大切だと思います。」





3月6日デモ用



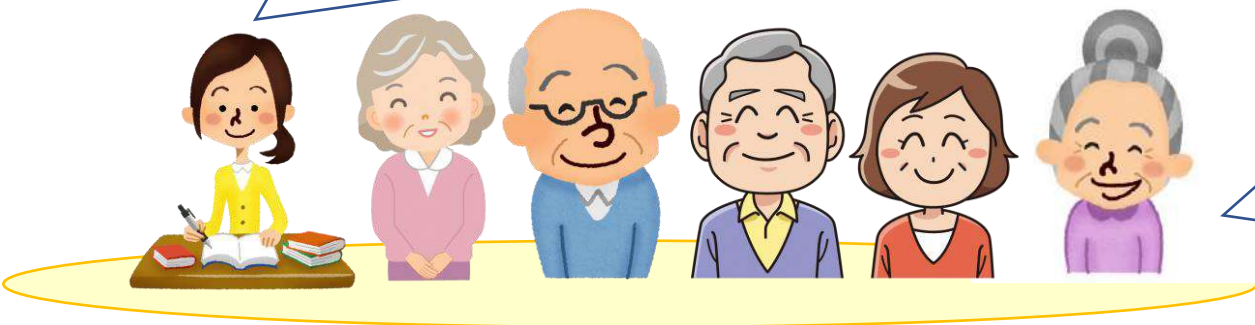
外来受診後



## 情報が欲しい

「今は、夫と生活に困ってないけど、たまに物を取られたということがあるから。昔は、そんなはずないと否定していたけど、それが症状だってわかっていたら、受け入れてあげられていたと思うし、今後、どうなるか不安に思うことがある。それに、夫も時々「俺、自分の自転車分からなくなるのかな」って、もの凄い不安になる時があるから。出る症状は人それぞれだけど、どんなことが起きるのか、知りたい。」

「ある日突然、介護者になるので。心の準備も無いし。情報って案外なくて、困るんだよね。」



「先生たちの経験値からくる話がすごく良かった。」

「下坂さんはテレビで見たことあったし、本も買って読んでみて、それで音声聞いたら、すごく話が入って来た。」

「当事者の人や先生たちの話を聞いて、今まで認知症の症状と思っていなかったことが、実は認知症の症状だったんだと分かって、母もそうだったのかと思えたのが良かった。知識が学べてすごく良いです。」

# アンケート体験

## アンケートのお願い（選択式4問程度）

