

地域で認知症を支える



つながりの輪

認知症になったご本人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、一人ひとりが認知症を正しく理解することが大切です。今回は、地域で認知症を支える第一歩となる認知症サポーターの取り組みをご紹介します。

問 長寿課介護予防係
☎0263⑤0280 内線2131

避けては通れない認知症との関わり

認知症は、誰でもかかる可能性のある病気です。我が国では高齢化の進展とともに認知症の人も増加しています。65歳以上の高齢者では、令和2年度の時点で6人に1人程度とされており、今後とも増え続けるといわれています。高齢化が進むこの社会で、認知症との関わりこそ避けては通れない問題となっています。本市では、認知症によって日常生活に支障を来す場合でも、重症化を予防するとともに、認知症の人とその家族が、周囲や地域の理解と協力で、生き生きと暮らせるまちを目指しています。

認知症の人や家族の応援者

本市では、認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者として、地域の中で支え手となる「認知症サポーター」の取り組み

認知症の実情や課題を自分の目で見て知ること

原 宏明さん (吉田五区)

ステップアップ 講座受講者の声

地区の民生委員をしており、行政とのつなぎ役を担っています。活動の中で、認知症の方と関わる機会がありました。認知症という言葉は知っていても知識がなく、どのような症状なのかなど詳しいことは分かりませんでした。近隣にも高齢の方が増えている中で、認知症と関わることを避けては通れないと思い、認知症について知るため、市の認知症サポーター養成講座を受講しました。そして、今年7～8月にステップアップ講座を受講しました。講座や、認知症デイサービス体験などの研修に参加する中で、実際に初めて施設に入って戸惑うこともありましたが、職員の皆さんの接し方などを見て、私自身も認知症の人と関わって打ち解けていくことで楽しさも感じる

ことができました。

時代が変わっていく中で、地域での関わりが希薄化してきています。また、世間では、ご家族に認知症の方がいると人目を気にする人もいっていると聞いています。しかし、認知症は決して恥ずかしいことではありません。特別視するのではなく、地域で協力する土壌を作っていく必要があると感じています。隣近所で「最近顔見えていないけど大丈夫かな」などと、声を掛け合えることが大事だと思います。

講座に出て、すぐに社会で生かすのは難しいかもしれませんが、接するときには話し方一つをとっても、学びになると思います。認知症に対して、実情や課題を自分の目で見て、まずはそこから始まるのではないかと思います。



まずは認知症について「知る」 認知症サポーター養成講座

問 ふれあいセンター広丘 ☎0263⑥5070



認知症サポーターは、「何か特別なことをする人」ではありません。認知症やその家族の「応援者」になることです。毎月1回ふれあいセンター広丘で開催しています。企業や学校、公民館などへの出張も行っておりますので、ぜひお申し込みください。受講者は、サポーターの証となるサポーターカードが授与されます。



- 所要時間 90分
- 参加費 無料
- 申し込み方法 ふれあいセンター広丘へ電話でお申し込みください。

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講後は、さらにステップアップし、地域で活動していただけるサポーターを育成するため、「認知症サポーターステップアップ講座」を開催しています。講座では、認知症の講義の他、認知症カフェ「オレンジカフェ」への参加などを行います。認知症サポーター養成講座受講修了者を対象に、来年度開催予定です。

「不安だな」と思ったら相談窓口へ

家族や自分、近隣の人などのことで「不安だな」「心配だ」と思うことがあれば、ご相談ください。

中央地域包括支援センター (大門、塩尻東、北小野地区)

- 電話番号 ☎0263⑥0280 内線2131
- 住所 大門六番町4番6号 市保健福祉センター内

西部地域包括支援センター (宗賀、洗馬、檜川地区)

- 電話番号 ☎0263⑧9005
- 住所 宗賀1298番地514
デイサービスセンターすがのの郷内

北部地域包括支援センター (片丘、広丘、高出、吉田地区)

- 電話番号 ☎0263⑧3314
- 住所 広丘野村2223番地
地域密着型特別養護老人ホームこまくさ野村渋池内

ふれあいセンター広丘

- 電話番号 ☎0263⑥5070
- 住所 広丘堅石2150番地2

みを推進しています。「認知症サポーター養成講座」を受講することで、ご自身でもサポーターになることができます。その後さらにステップアップし、地域で活動していただけるサポーターの育成を目的に「認知症サポーターステップアップ講座」を開催しています。

支援者をつなぐ仕組み

本市では現在、認知症の人やその家族の支援ニーズに合った具体的な支援につながる仕組み「チームオレンジ」を認知症サポーターを含めた地域の皆さんで、圏域ごとに構築していく予定です。「認知症になっても安心して生活できるまち」の第一歩として、認知症についての理解を深めてみませんか。

記憶力や注意力をチェック！

～ファイブ・コグ検査～

問 長寿課介護予防係 ☎0263⑥0280 内線2133

記憶力や注意力など5つの機能の
状態を知る「ファイブ・コグ検査」

測定する5つの認知機能

を受けてみませんか。
※認知症かどうかを診断する検査ではありません。

■ 対象 市内在住で、検査と結果説明会の両日参加できる人

■ 日時

- 検査 10月2日(月) 午後2時～3時
- 結果説明会 10月23日(月) 午後2時～3時

■ 場所 市保健福祉センター3階市民交流室

■ 定員 20人(先着順)

■ 参加費 無料

■ 申し込み方法 市保健福祉センター1階長寿課窓口、電話または右のコード (QR)
https://apply.e-tumo.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=35240 でお申し込みください。

■ 申込期間 9月1日(金)～19日(火)

