



認知症は地域での 支え合い、助け合い

誰もが関わるかもしれない認知症。今回は、地域での支援についてご紹介します。

問 中央地域包括支援センター
(長寿課介護予防係)
☎0263②0280 内線2131

増加を続けている認知症

認知症の人数は年々増加しており、厚生労働省の推計によると、令和7年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると推測されています。厚生労働省はこの状況に対して、令和元年に「認知症施策推進大綱」を発表。これには、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」を目指し、予防の取り組みを進めていくと明記されています。

認知症の人を家族だけで支えていくのは、その家族にとって身体的・精神的に大きな負担となります。家族の介護は、悩みや不安を一人で抱え込み孤独になりやすいため、近隣住民の皆さんや行政など、地域全体で支えていくことが大切です。

気楽な集まりから始まる 地域での支援

本市では、認知症の家族を抱える人たちの憩いの場として、「オレンジカフェ」が市内3カ所で開催されています。現在認知症の家族を介護している人や、介護を終えた人、また、今後自分が認知症になった時のことを考えて参加する人など、さまざまな思いを持った人たちが集ま

オレンジカフェに参加して心を軽くしてほしい

現在は、認知症の知名度は高まっていますが、実際に家族や自分が認知症と診断された時、どうすれば良いのかについては、まだまだ知られていません。これは、診断後の生活指導ができる専門家が少ないことも原因にあります。地域には、認知症に関わってきた、または現在関わっている人たちとの交流ができる「オレンジカフェ」があります。オレンジカフェは、認知症についての不安や悩みの解消も大切にしてはいますが、まずは参加者が参加して楽しかったと思ってくれるような会を目指しています。実際に参加者の中には、このような集まりを楽しみにしている人もいます。また、初参加の時より現在のほうが表情が明るくなった人もいます。認知症の家族の介護で余裕のない人ほど参加して、オレンジカフェを通して、少しでも心が軽くなればうれしいですね。



認知症の人と家族の会
小野 敏子さん

認知症を正しく理解しませんか ～認知症サポーター養成講座～

問 長寿課高齢支援係 ☎ 0263⑤3333

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーター養成講座は、要望に応じて開催しています。

■研修時間 1回90分から

※学校でも開催が可能です。その場合は、1回45分を2回に分けて開催するなど調整します。



■受講料 無料

※電話でお申し込みください。

◀受講者には、サポーターの証となるオレンジリングを差し上げます。

～受講者に参加した感想を聞きました～

講座を通して、現在施設に入所している母親の接し方を考え直す良い機会になりました。(60代女性)

妻が軽度の認知症と診断されました。今後の付き合い方に悩んでいたのが、大切な第一歩となりました。(70代男性)

看護の専門学校に通っています。将来仕事として携わりたいため、参加しました。今後の参考にしていきたいです。(20代女性)

地域で住民を支えていく ～移動スーパーとくし丸～

本市では、高齢者をはじめ、障がい者、子どもなど地域で見守りを必要とする人が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、民間事業者と見守り活動に関する協定の締結を始めました。今回は、(株)デリシアと協定を結びました。

(株)デリシアが運営している移動スーパー「とくし丸」は、介護にかかりきりで動けない人や、自分で買い物をしたいけどできない「買い物難民」を解決します。



今後、地域の見守り活動を強化し、高齢者をはじめとした住民の皆さんを見守っていきます。

オレンジカフェに 参加してみませんか

認知症に関する悩み・不安はさまざまです。オレンジカフェで気軽におしゃべりをして、まずは気分転換をしてみませんか。内容や開催日などの詳細は、お問い合わせください。

ふれあいセンター広丘

問 ☎0263⑤5070

■開催日 毎月第1土曜日、毎月第3木曜日

■時間 午後2時～4時

■参加費 100円(お茶代)

ふれあいセンター洗馬

問 ☎0263②0280 内線2131(長寿課介護予防係)

■開催日 毎月第4金曜日

■時間 午前10時～正午

■参加費 100円(お茶代)

令和
2年度
開設!

ふれあいセンター東部

問 ☎0263②0280 内線2131(長寿課介護予防係)

■開催日 毎月1回水曜日

■時間 午後1時半～3時半

■参加費 200円(お茶代)

ります。現在介護中の人が悩み、不安を打ち明ける場や、介護を終えた人が経験を伝える場にもなることで、本人・家族の支援につながっていきます。

初めて参加した女性は「介護中は自分の中で悶々としてしま、孤独感があります。オレンジカフェは多様な立場の人が参加しているの参考になりました。ぜひ、いろいろな人に参加してほしいですね」と語っていました。気楽な集まりに参加することで、理解者と知り合い、つながりが生まれます。認知症の家族の介護に悩んでいる皆さんも、一度参加してみませんか。

3つの「ない」を心掛けよう～認知症との関わり方～

認知症は個人によって、現れ方が異なり、人によっては、突然発症することもあります。そんな思いがけない状況の時でも、慌てず、落ち着いて対応しましょう。

驚かせない

傷つけない

抱え込まない

よく見られる行動とその対処法

お金がないと騒ぐ

判断力が低下しているため、誰かに盗まれたと思いつまみ。感情を共有し、本人が見つけれよう誘導しましょう。

不利なことは認めない

失敗を隠したり、他人のせいにとりまみ。多少の作り話には目をつむり、自尊心を傷つけない対応をしましょう。