

中丹西

オレンジロードつなげ隊だより

【事務局】京都市中丹西保健所 保健課 地域包括支援係
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91番地 TEL.0773-22-6381

認知症～ひとりで悩んでいませんか？



このシンボルマークには、優しい眼差しで、広く長く見守るという思いが込められています。

中丹西オレンジロードつなげ隊

検索

詳しくは
HPを検索

福知山公立大学の講義につなげ隊が講師として参加

令和4年12月21日

「認知症と共にどう生きていくか。府や市の役割と行政の限界を民の力で支え、協働での地域づくりを考える」をテーマにした「地域協働論」（地域経営学部 杉岡秀紀准教授）において、オレンジロードつなげ隊と中丹西保健所、福知山市が講義を行いました。



「オレンジロードつなげ隊活動」について

山口隊員（社会福祉法人空心福祉会）

認知症になっても支援があれば住み慣れた地域で過ごせる。認知症を理解し声掛けをしてもらうと、本人も家族も救われることがある。認知症を理解してもらうため、学生の皆さんにも認知症サポーター講座を受講してもらい、サポーターと一緒に活動をお願いしたい。

「福知山市における認知症施策」

能登保健師

(大江地域包括支援センター)

認知症になっても、本人や家族が安心して暮らせるように、福知山市では様々なサービスを行っています。困ったことがあれば、近くの地域包括支援センターにご相談ください。

「心でつなぐ地域でつむ認知症」

小林保健師（中丹西保健所）

認知症は脳の病気。早期の診断と治療が大切。家族だけで抱えるのではなく、信頼できる相談先を見つけ、かかりつけ医にも相談する。近所の方にも説明し理解してもらい、地域全体で見守り支えてもらう。

学生の感想

・認知症の患者、家族が不安を抱える中で、取り残されたように感じることをなくし、地域とつながる機会が設けられていた。

・祖母が認知症で対処法をしっかりしてあげられなかったけど、今日の話を聞いて、認知症のことについて、頼れる場がたくさんあることにわかった。デイサービスだけでなく、地域からの支援も受けられることを知って、家族に提案してみようと思った。

・認知症の方に寄り添うことがとても大切だとわかったが、認知症になってない人が気持ちを理解することは限界があると思うから、サポーター講座などは、大きな役割を果たしていると思いました。

・認知症の人にもどう対応したらよいかわからない人が大勢いると思うので、オレンジロードつなげ隊のような活動はとても大切だと思いました。

(裏面に続く)

問題
Question

次のうち、認知症によるものと考えられるのはどれでしょうか？

- 1 料理自慢だった母の手料理の味が以前とすっかり変わった。
- 2 家の中が散らかり放題で、冷蔵庫から預金通帳が出てきた。
- 3 最近、元気がなくなったように見える。
- 4 身なりに、かまわなくなった。

(答えは裏面)

大学生からの質問

Q1 何回も同じことを聞く祖父母に強い口調で返すことがあり、言った後、自分が落ち込みます。祖父母との関係修復はどうしたらいいですか？

A1 認知症の妻を介護されている方は、イライラすることはあるけれども「やさしく、ゆっくり、笑顔で」を心がけていると話されていました。言い過ぎてしまったと思ったら、次の場面では「ゆっくり、やさしく、笑顔で」接することが良いと思います。

Q2 生活習慣がとても乱れていたり、運動をほとんどしない人ほど、認知症になる可能性が高まりますか？

A2 生活習慣として、適度な運動、バランスの良い食事、夜間の良好な睡眠、余暇活動を楽しむことを生活に取り入れ、生活習慣病（高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満など）を治療することが認知症予防に重要といわれています。

Q3 認知症は遺伝しますか？

A3 遺伝によって発症リスクが高まる認知症はありますが、全体から見ると、ごくわずかであると言われています。



グループ活動紹介

福知山市認知症予防の会

平成21年4月に設立し、現在会員数は82名です。

認知症で辛い思いをされている方が多数おられます。他人事として思わず、地域の方々や家族のこととして考えましょう。

「予防に勝る薬なし」スリーA方式のゲームに参加することで予防ができます。コロナ禍で思うように活動できない状況ですが、養成講座を受講した会員が自主教室を開いたり、サロンへ出向いて活動しています。

「スリーA方式」 認知症予防ゲームの3つの要素

- ①脳活性化リハビリゲーム！
簡単なルールで笑いを伴う楽しいゲームです。脳活性化を意図として記憶力を回復し予防や進行のくい止めをします
- ②やさしさのシャワー！
「自分が大切にされている」と感じていただけるように穏やかに包み込むように癒し、支えることで不安を和らげ自信と誇りを取り戻していただきます
- ③笑いで元気になる！
脳活性化ややさしさのシャワーが一つのものになり、さらに「笑い」が加わることで成果は高く上がります。ゲームに参加することで自然に笑いがあふれ幸福感をもたらします

新入隊員の紹介

福知山市認知症予防の会 内田智美隊員

12月につなげ隊に加入しました。地域の方々が認知症を理解し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるような福知山市となるように、微力ですがお手伝いさせていただきたいと思っています。



「スリーA方式」とは・・・
あかるく
あたまをつかって
あきらめない
3つの「あ」=3つの「A」から命名されました。



答え Answer

すべて**正解**です。

認知症になると、計画を立てて実行することができなくなります。1～4はどれも、認知症の症状として起こることがあります。