

発行：柏市在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会
【お問合せ】 柏市保健福祉部地域医療推進室
〒277-0845 柏市豊四季台 1-1-118
☎ 04-7197-1510 FAX：04-7197-1511
制作：白玉社

知ることから始めよう！

みんなの『認知症』入門

認知症の情報は身近なところにあふれています。しかし、いざ家族やご近所さんが認知症かも…？と感じたときに、すぐにサポートするのは難しいことです。今号の『わがや』は、認知症の症状から支援体制までを特集します。症状も支援もひとそれぞれ。上手に支え、支えられる関係が築けるよう、家族や地域でできることを考えてみませんか。

わかってほしいココロ模様…

認知症 Gさんの

喜怒哀楽

Gさんは75歳。3年前から少しずつ認知症の症状が見られるようになりました。穏やかでご近所付き合いが多かったGさんは、信頼できるご近所さんや顔なじみの店がある、住みなれたまちで暮らし続けることにしました。そんなGさんを支えるために、まずは認知症の症状から見られるいくつかの言動について理解してみましょう。※症状は一例です。個人によって様々な症状があります

喜

全てをいっぺんに忘れるわけではないのです

洗濯や掃除は任せて！

長年やってきた家事のやり方は、体にしみついていて、手際よくパパッとこなせます。

趣味の編み物はプロ級です

若い頃から趣味の編み物。できたものをお友達にプレゼントしたり、孫娘に編み方を教えることも。



哀

悔しかったり、申し訳なく思ったり

今日の予定は何だったかしら…？

曜日の感覚がなくなり、デイサービスの車を毎日、家の前で待ち続けていました。



食パンがもうなかったかも！

行った場所、買った物を忘れてしまい、近所のコンビニを何度も訪れ、毎回パンを買ってしまいました。

怒

不安や混乱が時々あふれ出ることも…

話の輪についていけなくてイラッ！

会話の内容を理解するのに時間がかかるので、話についていけなくなってしまいます。

早く自分の家に帰りたい！

高血圧で一時的に入院したとき、いつもと違う環境に不安になり、急に怒り出してしまいました。



楽

皆が楽しいと私も楽しい

デイサービスが毎回楽しみ！

デイサービスで歌を歌ったり、体を動かしたり。隣あった方とおしゃべりで盛り上がることも。

ご近所さんが訪ねて来てくれるの

ご近所さんは毎日のように顔を見に来てくれて、お茶飲みするの。何かあったときも安心です。



Gさん(75歳)

- 高血圧はあるけど、体は元気
- 現在は一人暮らし(娘が近所に住んでいる)

私たちにもできるサポートで、Gさんを支えています！

専門知識や技術がなくても、顔が見える関係だからできる小さな支援は、たくさんあります。



ご近所さん

挨拶やおしゃべりなど日々のコミュニケーションを大切にしています。

町会の皆で『認知症サポーター養成講座』を受け、認知症について学びました。Gさんが不安そうに外で待っている時は声をかけて一緒に家に入ったり、安心して自宅で生活できるよう、地域の皆で見守りと声かけをしています。



家族

家族だけで抱えず、様々な方に協力をお願いして母の希望を叶えています。

母が認知症であることを民生委員さんに相談し、ご近所の方に見守りの協力をお願いすることができました。家族の介護だけでは難しい部分を、地域の方々や介護の専門スタッフに頼ることで、母の希望する生活が続けられています。



顔なじみの店員

気になる行動を見かけたらさりげなく声かけ。安心なお買物をサポートします。

「1日に何回も食パンを買って、変だなあ」と思いながらも、以前は声をかけていませんでした。認知症について知った今では、買う物やお釣りのやりとり等で毎回声をかけて、Gさんが不安なくお買物ができるようにお手伝いしています。



地域包括支援センター

Gさんをご家族を公的サービスや地域とつなげるパイプ役です。

娘さんと相談し、まず介護保険の申請をしました。地域の皆さんや顔なじみの店員さん等にも声をかけて、対応の仕方をアドバイスしたり、認知症を理解してもらえるよう働きかけ、地域全体でサポートすることの大切さをお伝えしました。

かしわ認知症オレンジパス

厚生労働省は、全国的に認知症の施策として、「オレンジプラン」を掲げています。柏市も行政と医療職と介護職が連携して、「かしわ認知症オレンジパス」を作成し、今後認知症への取組みを積極的に行っていきます。

認知症の治療は薬だけでは不十分であり、多職種連携によるケアがきわめて大切です。柏市に於いては、情報共有システムを活用し多職種が連携して、治療とケアを行っていく予定です。



柏市医師会副会長 平野 清

わがや クイズ！

○の中にあてはまる文字は？(答えは紙面に隠れています)

『かしわ認知症○○○○パス』

ヒント 認知症に関する情報が詰まったガイドブックです。

正解者の中から抽選で10名様に粗品を差し上げます。

- ① クイズの答え
- ② 氏名
- ③ 住所
- ④ 年齢
- ⑤ 『わがや』の感想
- ⑥ 『わがや』をどこで知りましたか？(例：新聞折込み等)
- ⑦ 今後取り上げて欲しいテーマをご記入の上、郵送またはFAXで下記までお送りください。

【締切】平成28年3月31日必着

【宛先】FAX：04-7197-1511

〒277-0845 柏市豊四季台 1-1-118 柏市役所地域医療推進室

* 当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ブレイクタイム

第6号にお寄せいただいた感想をご紹介します！

表面・裏面とも切実な問題で私の日常の過ごし方をふりかえらせてくれる内容です。「虚弱予防のポイントは社会参加！」は、特に最近の私の心に響きました。なるべくカレンダーを埋めていきます。

社会参加のすすめ、本当に考えさせられます。出来ることをしていきたいです。

具体的なことから(金額など)がはっきりと書いてあり、とても参考になりました。

今日から私も サポーター！

「どうして認知症になるの?」「認知症の人にどうやって接したら良いの?」など、認知症について知らないこと・知りたいことを一緒に学んでみませんか?
子どもから大人まで、できる支援は必ずあります。認知症を知り、一人ひとりができることから始めることで『認知症にやさしいまち』の基礎が作られていきます。

地域で! 企業で! 学校で! みんなで支えよう 認知症サポーター養成講座

認知症への理解を進め、地域での支え手を育成することを目的とした「認知症サポーター養成講座」は、これまで様々な場所へ出向き、講座を行ってきました。今回は、柏北部地域包括支援センターのスタッフに2カ所の講座の様子をレポートしてもらいました!



レポート1

企業もサポーターに理解

柏市内の銀行の行員さんを対象に、認知症サポーター養成講座を行いました。最近では、お客さまの中にも認知症を疑われる方が増えてきているようです。サポーター養成講座を受講した方からは、「認知症のことは知っているつもりでしたが、初めて知ることたくさんありました。認知症の方の気持ちや、実際の対応方法を学ぶことができましたので、明日からの職場で活かしていきたいです」という、感想をいただきました。



温かい目で見守る事から一歩進んで、職場で何が出来るかを考えていただく機会となりました。

レポート2

キッズサポーターも誕生!

認知症ってなあに? 小学校での講座では、クラスの子どもたちをその場で配役し、校長先生もおじいちゃん役として参加して寸劇を行い、認知症への理解を深めることができました。

講座終了後は、サポーターの証のオレンジリングを手首にはめてガッツポーズ! 「優しく言葉をかけたり、笑顔で接するようにしたい」といった、温かい感想をたくさん寄せてくれました。

小さくても心強いサポーターが誕生しました。今後も多くのキッズサポーターを養成し、助け合い支えあいの輪を広げていきたいと思えます。



必要な情報が ギョツ と詰まっています! かしわ認知症オレンジパス

認知症の容態に応じた、適切なサービス提供の流れを示したガイドブックです。認知症の予防から各種制度、相談窓口の案内を凝縮! 役立つ一冊です。

手に入る場所

- 市内9ヶ所の地域包括支援センター
- 福祉活動推進課 (ウェルネス柏3階)
- 高齢者支援課・障害福祉課 (柏市役所別館2階)
- 柏地域医療連携センター
- 市内の認知症の相談・診療を行う医療機関



柏市HPからもダウンロードできます
<http://www.city.kashiwa.lg.jp/soshiki/061400/p030155.html>

information

地域包括支援センターが新たに2カ所開設しました。

お住まいの地域の身近な相談窓口として、保健・医療・福祉の専門職が、関係各所と連携しながら、在宅医療や介護での様々な相談と支援を行っています。

【業務時間】
月～金 8:30～17:15
【休業日】
土・日・祝日・年末年始

その他の地域の地域包括センターについては、わがや4号に掲載されています。

柏東口第2地域包括支援センター
【担当地域】富里地域・永楽台地域
柏市中央2-9-12 リッツハウスC号室
☎ 04-7192-6610

柏南部第2地域包括支援センター
【担当地域】増尾地域
柏市増尾台3-8-51 もりビル102号
☎ 04-7170-9300

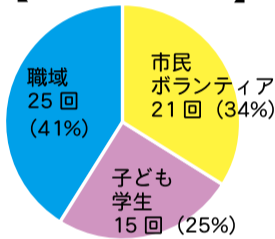
数字で見る 認知症サポーター養成講座開催実績

平成26年度は、講座開催数 **61回**、受講者 **2,005名**と平成17年度の開始以降、講座開催数、受講者数ともに年々増加しています。また、実施場所や受講者の年齢層も多岐に渡り、柏市内全域でサポーターの輪が広がっています。

【実施場所の一例】

- 市民 町会・老人会・サロン
- 企業 銀行・病院・スポーツジム・郵便局・百貨店・コンビニ
- 学校 小学校・高校 など

平成26年度 講座開催団体の内訳



平成17年度から平成26年度まで合計 **351回**の講座を開催し、**11,616名**の方が受講しています。

たくさんいてくれると安心ね!



コツコツ続けよう! 健康づくり体操

鼻で呼吸して健康に?!



柏歯科医師会 黒滝義之

1日に呼吸する空気の重さは20kg!とも言われています。その空気が口を通過するとお口は乾燥気味になり、口の中のばい菌が増加してしまいます。

でも安心! ばい菌の繁殖を抑えるには唾液がとても大切な役割を果たしてくれます。お口の体操「あいうべ体操」で唾液の分泌促進! お口を閉じて鼻で呼吸! 歯周病や口臭予防にもなりますよ!

『あいうべ体操』

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。1日に30セットを目標にしてみましょう。

