



カラコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～



数年前のコマーシャル「認知症？それがどうした」という言葉をご記憶の方もいらっしゃると思います。誰もが自分事として、また家族のためにあるいは地域で暮らす仲間のために、できることに取り組み、たとえ認知症になっても「自分は自分」という誇りをもち続けられる地域づくりを、一緒にすすめてまいりましょう。今号は認知症特集号をお届けします。

センター長 浜脇晴美

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、わが国でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を『**認知症の日**』、9月を『**認知症月間**』と定めています。

9月は『認知症月間』



誰でもなれる！

認知症支援にまつわるしくみや
様々な用語をご紹介します！！

【認知症サポーター】

『認知症サポーター』とは、認知症サポーター養成講座を受講した人のことをいいます。認知症サポーターは何か特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」として、自分のできる範囲で活動しています。認知症サポーター養成講座で得た知識を生かし、近所で気になることがあればさりげなく見守る、街中で困っている人がいたら手助けすることも立派な活動の一つです。

認知症サポーターになるには？

【認知症サポーター養成講座】



講師役である「キャラバン・メイト」が行う認知症の正しい知識や接し方についての講座を『認知症サポーター養成講座』と呼んでいます。大横保健福祉センター内の会場で行われる定期での認知症サポーター養成講座は年4回開催されています。今年度は既に2回(4月26日・7月26日)に開催し、残り2回の開催を予定しております。

11月22日(土) 14:00~15:30 と 2月28日(土) 14:00~15:30

お申込み・お問い合わせは当センターに来所またはお電話にて承っております。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に
認知症に関する知識や対応スキルをさらに深めるための
『ステップアップ講座』もやっているの、ぜひご参加を！



裏面でも認知症支援について話してまーす♪



高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

認知症地域支援推進委員とは

高齢者あんしん相談センターには『認知症地域支援推進委員』がいて、認知症の人やその家族が安心して生活できるまちづくりを進める役割を果たしています。



主に下記の3つを行っています。

1. 認知症に関する普及啓発

認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座の企画及び開催、**認知症ケアパス** 認知症普及啓発講座・イベントの企画及び開催、認知症ケアパスの作成・普及 など

2. 認知症の人やその家族の支援

個別相談支援、社会参加活動支援、家族会の開催、家族介護者の負担軽減支援 など

3. 地域のネットワークづくり

医療機関や福祉施設・自治会・企業（商店）などとの連携、地域の見守り支援 など

ハ王子市

認知症ケアパス

認知症ケアパスとは

認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるのか、認知症の样態に応じたサービス提供の流れを地域ごとにまとめたもののことをいいます。

各市町村で作成しており、市役所や高齢者あんしん相談センターに置いてあります。無料で配布しておりますので、ご希望の方はお声掛け下さい。

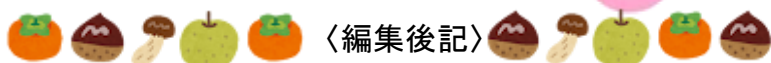
オレンジロバって？

『オレンジロバ』は認知症支援のマスコットです。認知症のテーマカラーであるオレンジ色と、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」への道のりをロバのように急がず一歩一歩着実に進むという意味が込められています。

秋の健康コラム

「秋バテ」をご存じですか？
夏の暑さも和らぎ、ようやく涼しくなってきたのに、体がだるい、疲れやすいなど不調が続くことがあります。それは、夏の疲れが残った秋バテです。
「秋バテ」対策として、自分ができることから始めてみましょう！

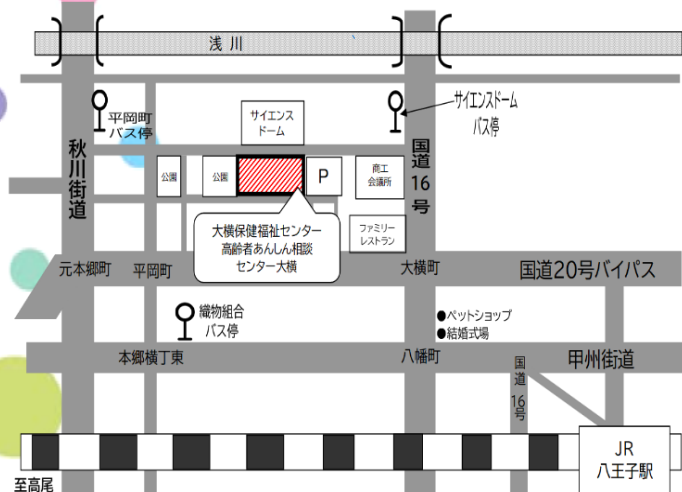
- ①食事について：冷たいものの取りすぎ注意！暴飲暴食を避ける。喉が渇く前に水分補給をしましょう。
- ②身体の冷え対策：気温や気候にあった衣服や空調の工夫をする。シャワー浴ではなく浴槽の湯に浸かる。適度な運動で血行を良くする。
- ③睡眠：忙しくても睡眠時間を確保する。ゆとりを持ったスケジュールを立てる。



〈編集後記〉

食欲の秋、読書の秋、運動の秋など、秋といえばどんな事が思い浮かびますか？秋になると、私は栗やお芋のスイーツが食べたくなります。他にも紅葉を見て秋を感じることもこの季節ならではの楽しみです。春、夏、秋、冬といった四季のある日本だからこそ見える景色や美味しい食べ物があのではないかと思います。

【高齢者あんしん相談センター大横のご案内】



住所：ハ王子市大横町 11-35
大横保健福祉センター4階
電話：042-634-8666
FAX：042-634-8880
営業日：月～土曜日 9:00～17:30
担当地域：大横町 八木町 平岡町
本郷町 小門町 八幡町
台町 2～4丁目

