

# 広報真庭

10  
2019

第174号

- 主な記事
- 特集 いつも心にオレンジを P02～
  - 市政トピックス P11～
  - お知らせワイド版 P12～
  - 真庭が好きっ読者の広場 P28～
  - 真庭人 谷本吉照さん P32～
  - 研鑽に荣誉 P33～
  - ぐるっと真庭 まちの話題 P34～

このオレンジリング  
意味があるんです



今回の広報紙を作るにあたり、取材に応じてくれた遷喬小学校5年生の4人です。この4人は、昨年あることを学習したのですが、その学習とは何でしょうか。ヒントは腕につけたオレンジリングです。(関連記事は2ページから)

# いつも心にオレンジを

オレンジリングは、認知症の人を応援する認知症サポーターの証です。認知症は誰しもなりうるもので、超高齢社会となった日本にとって大きな課題の1つでもあります。少し認知症について考えてみませんか。

## 認知症は身近なもの

真庭市にいる認知症の人は2000人を超え、65歳以上の私たちの約7人に1人が認知症といわれています。多くの人たちにとって認知症は身近なものになっており、認知症の人たちができる限り住み慣れた地域で、希望を持って暮らし続けることができます。会の実現が求められています。

## 認知症の原因は

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力が低下し、日常生活や社会生活に支障をきた

すようになった状態のことをいいます。加齢による物忘れと認知症による物忘れは違います。例えば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れることは誰でもよくありますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

認知症にはさまざまな種類があります。もっとも多いのはアルツハイマー型認知症で全体の半数以上を占めています。他にも脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがあり、それぞれ現れる症状にも

## 認知症の種類はいろいろ

### アルツハイマー型認知症

最も多い認知症で、進行はゆっくり。最近のことを忘れてたり、嗅覚が衰えたりしやすい。

### 脳血管性認知症

脳梗塞など、脳の血管の異常で起こる。気分の落ち込みや意欲の低下が見られる。記憶障害は軽い。

### レビー小体型認知症

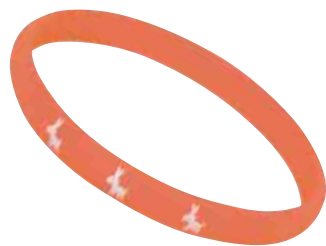
子どもや動物、虫など実際にはないものが見える。寝ぼけて大声を出す。

### 前頭側頭型認知症

暴力的になることがある。同じ行動を繰り返す。記憶力は比較的保たれる。

頭部の病気やけがなど、認知症の原因は、さまざまです。

# みんなで認知症を知る



認知症になっても、すぐに自立した日常生活が送れなくなるわけではありません。周囲の人の見守りがあれば、その人らしく地域の中で暮らし続けることができる場合も多くあります。認知症サポーター養成講座の講師を務める認知症キャラバン・メイトの西本さんに話を聞きました。



認知症キャラバン・メイト  
落合地域リーダー  
西本みつるさん(下市瀬)

認知症サポーターはなにか特別なことをする人ではありません。認知症について正しい

## 市内に1万人以上のサポーター

「認知症サポーター養成講座」です。養成講座を受講し、認知症サポーターとなった人にはオレンジリングが渡されます。

## サポーター養成講座で認知症を理解しよう

認知症の人たちを地域で支えるためには周囲の人たちの理解が必要不可欠です。認知症を理解する方法の1つが

く理解し、認知症の人たちやその家族を見守る「応援者」です。すでに養成講座を受講した人の数は市内で1万人を超えています。

近年、小学校での養成講座が増えています。子どもたちは一生懸命受講してくれ、しっかりと発言し、声かけなどの練習にも積極的で、とても頼もしいです。気持ちのやさしい大人になってくれたら、この先の真庭は、認知症になっても住みやすい地域になると思います。

**みんなを支えていきましよう**

多くの地域に認知症の人たちがいると思います。認知症になつて1人で生活することが難しくなつたとか、家族の人も介護で疲れてしまつていたりとか、そういった人も多いのではないのでしょうか。

なかなか人に相談しにくかったり、他人の世話になりたくないと考えている人もいるかもしれません、地域の支えがあれば、生活の選択肢も増えます。みんなを支えていきましよう。

## キャラバン・メイトがわかりやすく伝えます 認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や対応の仕方などを1時間から1時間半で学ぶ講座です。認知症キャラバン・メイトが寸劇などを交えながら、わかりやすくお伝えします。子どもから大人までどんな団体でも気軽に受講できます。

申込先 地域包括支援センター TEL0867-42-1079(FAX1390)

キャラバン・メイトは各地域にいます



各地域のリーダーとサブリーダーの皆さん

キャラバン・メイトにはいろいろな人たちがいます。普段から介護の仕事に関わる人もいますが、真庭のキャラバン・メイトの特徴は、そういった専門職以外の人たちも多くいることです。

今年の5月に創刊した広報紙「キャラバン・メイトほっとらいん」は真庭市ホームページでも見ることができます。



▼QRコード



# みんなで見守る

昔から行われてきた地域内での見守り。周囲の人たちの気づきが、支援の第1歩となることもあります。普段とは様子が違うなど、地域の人々の異変に目を配り、見守り活動をしている細井さんに話を聞きました。



見守りネットワーク協力事業者  
協同組合落合ショッピングセンター内

有限会社 細井  
細井 紀子さん(落合垂水)

## お客さんの変化に気付く

落合ショッピングセンターサンプラザは平成5年にオープンしました。以来、ここに店舗を構えています。接客業をしていると、お客さんとの関わりの中でいろいろと気付くことがあります。

着ている服装や、お金の管理の面。ちよっとした段差で転んでしまったり、具合が悪そうだったりする人もいます。サンプラザ内の店舗同士も情報を共有し合って、いつも来るお客さんを見ていて様子がおかしいなと思ったら、家族に連絡をしたり、地域包

## 気付いた人が行動を

括支援センターに相談するようになっています。

ここ5年くらいで、そういった人の数が増えてきたように思います。地域には一人暮らしの人も多くなってきたし、ご家族が側にいない人は心配です。近くにいる人が気付いてあげないと、一人では解決できないこともあります。おせっかいかもしれませんが、何か行動しないと解決につながりません。

自分が相手の立場だったらどうしてほしいか考えながら、少しでも何かできることがあればと思っています。



いろいろな人が買い物に来ます

## 真庭市地域見守りネットワーク事業 まにわのわ

### 見守りネットワーク

協力事業者として、気になることがあった場合、市役所に連絡を行うものです。

### 早期発見SOSネットワーク

高齢者などが行方不明になった場合、協力事業者や協力市民にSOSメールまたはFAXを配信します。



▲早期発見SOSネットワークの登録はこちらに空メールを



### 見守りタグ

万が一、行方不明になったときのために電波を発信する装置「みまもりタグ」の貸し出しを行っています。

このタグは、みまもりタグアプリをインストールしたスマートフォンを持つ人に接近すると、位置情報がアプリのサーバーに蓄積する仕組みになっています。みまもりタグアプリをインストールした人が多いほど、位置情報の精度が上がり、行方不明者を発見する可能性が高まります。ご協力をお願いいたします。



▲AppStore



▲Googleplay

# 認知症の人への対応

認知症の人に声をかけるとき、どんなことに気をつけるとよいかご存知ですか。認知症サポーター養成講座を受講したことのある遷喬小学校5年生の4人に聞いてみました。

びっくりさせないでね



## 基本姿勢 3つの「ない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない



## 具体的な7つのポイント

### まずは見守る

さりげなく様子を見守ってください。ジロジロ見たりするのは禁物です。

### 余裕をもって対応する

自然な笑顔で対応しましょう。

### 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をおおります。

### 後ろから声をかけない

唐突な声かけは禁物です。

### 相手に視線を合わせて

やさしい口調で

視線を同じ高さにして対応しましょう。

### おだやかに

はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい場合が多いです。

### 相手の言葉に耳を傾けて

ゆっくり対応する

相手の反応を伺いながら会話をしましょう。

後ろから声をかけないでね



総合的な学習の時間に  
認知症パンフレット作成

今回、紙面に登場してくれた4人は、昨年の総合的な学習の時間に認知症をテーマに学習をし、その成果をパンフレットにまとめました。認知症のことを多くの人に知ってほしいという思いで作られたこのパンフレットは、真庭市役所高齢者支援課の窓口で配布しています。



写真左から  
池口愛莉さん、明村優月さん、赤本吏翼くん、河野由将くん



久世地域のそよかぜカフェ

# みんなで集う



認知症を予防するには、心地よい刺激や、社会との接触などで脳の活性化を図ることが効果的だといわれています。認知症キャラバン・メイトが運営する集いの場を取材しました。

私がキャラバン・メイトの活動に参加するようになったのは、平成21年から。子どもや孫の手も離れ、親の介護も必要のない今、自分が元気な

私たちが運営しているカフェは、認知症の人もそうでない人も、誰でも気軽に参加できる場です。私が湯原に嫁いできたばかりの頃、母や義母たちが介護を頑張っている姿を見てきましたが、あの頃にもこんな場所があればよかったです。と思っています。

## 誰でも気軽に参加できる地域のカフェ

認知症キャラバン・メイト  
湯原地域リーダー  
横辺 由江さん(下湯原)



湯原地域のゆけむりカフェ

それぞれの地域、いろいろと計画を立てて楽しい場づくりに取り組んでいます。認知症の人に限らず、地域のみんなに来てほしいですね。

湯原のキャラバン・メイトが運営するゆけむりカフェは、平成28年から始めて4年目。毎月2回開催しています。みんなで集まって話をするだけで、認知症の予防にもなるし、早期発見にもつながります。11月13日には幼児との交流も計画しています。

## 地域ごとのキャラバン・メイトが運営

うちに社会に恩返しをしておかないとという気持ちで活動をしています。

市内各地で開かれる

# キャラバン・メイトのカフェ



勝山地域ののれんカフェ

キャラバン・メイトが各地域で運営する楽しいカフェがあります。認知症の人もそうでない人も安心して参加できる憩いの場所です。認知症予防が目的の人や、介護家族の人も利用されています。お気軽にのぞいてみてください。

地域	カフェ	場所	開催日時
久世	そよかぜカフェ	フリースペース 風曜日	毎月第2木曜日
勝山	のれんカフェ	無料休憩所 顆山亭	毎月第2水曜日
湯原	ゆけむりカフェ	湯原つどいの広場	毎月第1・3火曜日
落合	ひまわりカフェ	十字園 天津デイサービスセンター	毎月第3木曜日
北房	ほくぼう茶屋	北房振興局 2階広場	毎月第3水曜日
蒜山	蒜山三座カフェ	川上老人福祉センター	奇数月の第2金曜日

※どの会場も午後1時30分から午後3時30分までです

## 傾聴ボランティア「まごころ」

一人暮らしの人、認知症の人、介護をしている人のお話をお聞きしています。研修を受けた認知症キャラバン・メイトが訪問します。

## げんき☆輝きエクササイズ

地域の集会所などに介護予防コーディネーターが出前講座に伺います。週1回以上5人以上集まることができる団体にエクササイズを継続していくための支援を行います

▶真庭いきいきテレビで毎日放送中。ご家庭でも気軽に取り組みます。

真庭いきいきテレビでの放送時間 ①午前10時～ ②午後2時～ ③午後8時～

## 介護者の会 介護家族交流会なごみ会 蒜山認知症介護者の会

介護をしている人たちのための会です。同じ経験をしている仲間との出会いが大きな力になることもあります。認知症の人への対応や介護にお悩みの人、ぜひ参加してみてください。



介護家族交流会なごみ会

### 参加者の話

6年くらい前、母の介護をしているときに、告知放送でなごみ会のことを知りました。どんなことをしているのだろうと、思っで見学に来てみると、みんな介護で大変なはずなのに明るく話をしている、会に参加するようになりました。

介護をしているときは「いつまで介護しないとイケないのだろう」と不安になることも多いと思うのですが、話をすることで気持ちが楽になったり、ポジティブな考えに変えることもできます。みんなといろいろな話ができますよ。



介護家族交流会なごみ会 有米 英夫さん(鍋屋)

問い合わせ先 地域包括支援センター TEL0867-42-1079(FAX1390)

# 知ってもらって 助けてもらう



認知症の人が地域で暮らしていくためには、周囲の人の支えが必要です。認知症の奥さんと2人で暮らしているある男性に話を聞きました。

## 母親の葬儀で 気付いた妻の異変

4年前、認知症の母親が97歳で他界しました。父が亡くなった後も、「じいさんはどこ行ったがな。」と言っていました。最初は、位牌を見せたりもしていたのですが、何度も同じことを聞くようになってきたので、「おじいさんは今、トイレじゃが。」などと適当に応えるように対応を変えました。実家に帰ろうとするころもあり、早朝に歩いていくところを、新聞配達の人が家まで連れてきてくれたこともありました。そんな母の葬儀の時に、妻の服装に違和感を覚えた娘が、認知症を疑いました。病院へ行くと、認知症と診断されました。

## 覚えることが 苦手になった妻

もともと妻は人の名前を覚えるのが苦手だったので、ますます苦手になり、電話に出ても誰から何の用事だったかわからなくなってしまう

いました。季節感のない服装になったり、日にちや曜日が覚えられなかったり、免許証は返納したのに車に乗ろうとしたりします。

そんな妻のことを、つい怒ってしまい反省することもあります。私としても苦労はあるけど、妻を「かわいそうに」とも思いません。

## 周囲の人に知ってもらい 助けてもらいな

妻は以前から運動が好きで、今でも卓球やグラウンドゴルフに出かけています。どちらも近所の人で連れて行ってくれていて、妻からは聞くことのできないグラウンドゴルフでの活躍を、一緒に行った近所の人から聞くこともあります。

手助けがあれば料理もできます。食材の準備などは私ですが、調理は今でも妻がしてくれています。認知症の進行がこれくらいで止まっ



夫婦のお宅で撮影した写真  
奥さんの生けた花と  
旦那さんが読んでいる認知症の本

ていけば、ずっと一緒に住めるのですが、だんだん忘れることが多くなっています。ヘルパーやデイサービスなども利用しながら、住み慣れた家で一緒に暮らしていますが、いつか施設に入らないといけない日が来るかもしれないという不安もあります。

認知症を隠したい、知られたくないという思いもありますが、周囲の人に知ってもらった方が、話し合えるし、同じ境遇の人と分かり合えることもあります。周囲の人たちや、かかりつけ医、地域包括支援センターなどに知ってもらって、助け合っていけるようにしていくことが大切だと感じています。



## 認知症の相談窓口

地域包括支援センター(市役所本庁舎内)

地域支援センター(各振興局内)

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な支援を行っています。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職が中心となって相談に対応します。何でもお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター TEL0867-42-1079 (FAX1390)

気軽に連絡してください



悩まずに  
気軽に相談してください

地域包括支援センターは、認知症の人ができる限り住み慣れた環境で暮らし続けることができるよう、実情に応じて医療機関、介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐ連携支援や認知症の人やその家族を支援する相談業務などを行います。

どうしたらよいかわからないとき、どこに相談したらよいかわからないときなど、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

また、認知症の基礎知識や、認知症の人やその家族の人を支える仕組みなどを紹介する冊子「認知症あんしんサポートガイド」も用意しています。真庭市ホームページからもご覧いただけますので、ご利用ください。



▲QRコード



認知症の基礎知識などをまとめた認知症ケアパス「認知症あんしんサポートガイド」

## 岡山県指定 認知症疾患医療センター

岡山県では、8つの病院を岡山県認知症疾患医療センターとして指定しています。地域包括支援センターなどと連携し、相談の受け付けや、鑑別診断、急性期治療などの医療の提供とともに、専門医療相談などを行います。県北では2つの病院が指定されています。

### 向陽台病院

真庭市上市瀬368番地  
TEL0867-52-0131 (FAX1838)

### みまさか認知症疾患医療センター 積善病院内

津山市一方140番地  
TEL0868-22-3173 (FAX6527)

## 認知症に関する10月の行事

申し込み不要

### 認知症講演会 & 個別相談会・ふれあいトーク

10/19 午後1時30分～  
北房文化センター

些細なことでも認知症の相談と悩みにお答えします。認知症について学びたい人、相談してみたい人、ご参加ください。

☎ 向陽台病院 TEL0867-52-0131 (FAX1838)



### 月イチ映画会 「ぼけますから、 よろしくお祈いします。」

認知症の母と耳の遠い父と、離れて暮らす私。  
話題のドキュメンタリー映画。

10/20 中央図書館 3回上映  
●午前10時～(日本語字幕付き)  
●午後1時30分～(日本語字幕付き)  
●午後6時～  
高校生以下無料、一般1,000円

☎ 中央図書館サポーターズ TEL080-3103-2848

©「ぼけますから、よろしくお祈いします」  
製作・配給委員会