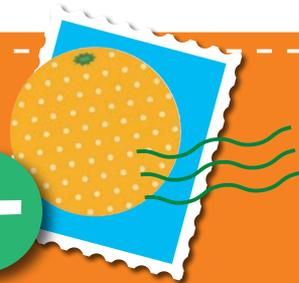


# おれんじレター

東根市社会福祉協議会



～認知症になってもやさしい東根市を目指して～

## 認知症勉強会

in 神町地区区長協議会



認知症を理解し  
地域で支え合い  
寸劇で認知症のある人への  
対応を学ぶ



### 家族の関わり方



「財布がない!？」

～物盗られ妄想への対応～



### 地域の関わり方



「ここどこだ～!？」

～迷子!? 座り込んでいる人への対応～



令和6年7月10日(水)、神町地区区長協議会の研修会にて認知症勉強会を開催しました。認知症サポーター養成講座にて認知症の症状や接し方のポイントを確認した後、寸劇にて対応への理解を深めました。寸劇は、認知症サポーター養成講座の講師を養成する研修を修了した認知症キャラバン・メイトによる演技です。「地域の方にも出来るだけわかりやすく」を目指して、家庭の中や地域の中で起こり得る状況を想定したテーマで望ましくない対応と望ましい対応をお伝えしました。地域で認知症のある人を見守るためには、「多くの住民が認知症について知ることが大事」との意見がありました。今後も認知症の理解が広がるように講座や勉強会を開催していきます。地域の集まり等での出前講座の相談もお受けしていますので、お気軽にお問合せください。

# 東根市を目指して……



## 認知症ってなあに？

## 認知症サポーター養成講座で学びませんか？

「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になったらどうしよう…」そんな不安を抱いたことはありませんか。講座では、認知症の正しい理解や接し方などを中心に学びます。今年度予定している市民向け講座は残り3回となりました。ご都合のよい日にご参加ください！

時間：13:30～15:00

会場：東根市ふれあいセンター

対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

参加費：無料



受講者へ

認知症サポーター  
カードを配布します！



講座の様子です

日程	申込期間
11月21日(木)	11月1日(金)～ 11月14日(木)
1月21日(火)	1月6日(月)～ 1月15日(水)
2月13日(木)	1月15日(水)～ 2月7日(金)

### ～ 受講した方の声をお届けします ～

- ・身近な人が認知症になった時や疑いがある時の対応等が学べてとても良かったです。
- ・今日、学んだことを認知症サポーターとして周りに広めていきたいと思います。

**ステップアップ講座は12月17日(火) 13:30～まなびあテラスで開催予定です。**

内容：認知症のある方の視点を学ぼう！認知症世界の歩き方forサポーターズ等

対象：認知症サポーター養成講座を受講したことのある市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

## 自分のできる範囲で！

## 認知症サポーターの活動を紹介します

～なごみカフェ編～



認知症サポーター養成講座を受講し、「自分のできる範囲で地域で活動したい！」という認知症サポーターの活動が広がっています。今年度は、現時点で5名の方がボランティアとして活動中です。会場準備・片づけや参加した方への声かけなどが主な内容です。



ボランティアさんの  
優しい声かけて、  
参加者のみなさんも  
和んでいます。

### ボランティア 募集

11月7日(木)開催予定の「なごみマルシェinなごみカフェ」(P6をご覧ください)で、認知症サポーターのボランティアを募集しています。都合のつく方は、是非ご連絡をお待ちしております。

## お知らせ 県政広報番組

やまがたサンデー5(9月15日放送分)

「認知症の方やその家族を地域で応援!」の中で、東根市の取り組みを紹介していただきました。

やまがたサンデー5のホームページより、過去の放送動画がご覧いただけます。

やまがたサンデー5 ホームページはこちら →





# 認知症にやさしい



認知症・予防カフェ

なごみカフェ

認知症についてゆるやかに学んだり、認知症や予防に関することなどを気軽に相談できるカフェです。

今年度は、脳を刺激する体操や笑いヨガ、ロバ君のマスコット作りなどで脳の活性化を図ったり、認知症啓発かるたで交流したりと様々なメニューで開催しています。

なごみカフェは、認知症のある方とそのご家族、地域の方など、どなたでも気軽に集い、つながることができます。「ちょっと物忘れが増えた気がして心配…」という方も、相談をお受けする専門の職員が参加していますので、お気軽にご参加ください。



## カードゲームで思い出話

昔のことを思い出す回想法を取り入れたゲームをしました。初めての方向士もすぐに打ち解けました。



## 笑いヨガ

たくさん笑って幸福ホルモンを分泌!会場に笑顔と笑い声が響き渡りました。



## あたまの活性化体操

声を出しながら、上下左右の異なる動きをおこないました。



## 認知症啓発かるた

かるた遊びをしながら、認知症のことを学びました。



## もの忘れ相談会inなごみカフェを開催しました

9月19日(木)まなびあテラスにて、もの忘れ相談会を開催しました。脳の健康度をセルフチェックする「のうKNOW」や「血管年齢測定」「ロバ君マスコット作り」などを体験していただきました。当日は、たくさんの市民の方に体験していただき、自分の脳の健康を意識していただく機会となりました。

のうKNOW体験のサポートをしていただきましたエーザイ株式会社のみなさん、ご参加くださったみなさん、ありがとうございました。



## 脳の健康度をセルフチェック!



のうKNOW



## ロバ君のマスコット作り



## ロバ君

認知症サポーターのマスコットキャラクターです。



のうKNOWの他にも、その日の声であたまの健康チェックができる「ONSEI」も体験していただきました。

ONSEIは、なごみカフェの中で、いつでも体験できます。気になる方は、お声がけください。

# 認知症は 早期発見・早期治療 が大切です！

## “自分”や“家族”の「あれ？」「いつもと違う？」の気づきを大切にしましょう！

### アルツハイマー病の新しい治療薬 『レカネマブ』

R5年12月に、新しい認知症治療薬『レカネマブ』の治療が開始されました。この治療薬は、アルツハイマー型認知症の原因となる脳内に貯まったタンパク質を除去することで、認知症症状の進行を抑制すると期待が寄せられています。

すべての認知症に効果がある治療薬ではありませんが、認知症と診断を受ける方の約6割を占める「アルツハイマー型認知症」の新しい治療薬となります。

#### 治療対象者は？

アルツハイマー型認知症による 軽度認知障害 (MCI)

アルツハイマー型認知症による 軽度の認知症



#### 軽度認知障害 (MCI) とは？

軽度の記憶障害や注意力の低下がみられるものの、一般的な認知機能に問題がなく、日常生活への影響がない状態

認知症の症状が進行していると、レカネマブの治療対象外となります。

早めの「気づき」そして「相談」が大切です。東根市内では、北村山公立病院の脳神経内科で相談・治療が可能です。

**いつも「していたこと」を最近「しなくなった…」**  
**もしかしたら、相談するタイミングかもしれません！**

### 高齢者のみなさん、車の運転行動大丈夫ですか？

東根市内で生活するには、車が便利です。高齢になっても、車の運転を続けている方は多く、全国的にも高齢者の運転者数は増加しています。安全に事故なく、車の運転が続けられるように、定期的にご自身の運転状況をチェックし、1つでも以下の行動がみられる場合は、「車の運転が加齢の影響を受けはじめている可能性がある」と考え、気になることがあれば早めに家族やかかりつけ医などに相談しましょう。車の運転の卒業時期を自分で決められるといいですね！

各項目の選択は1つずつ	ご自身の運転状況			
右左折のウインカーを間違えて出したり、出し忘れたりすることがある	いつもある	時々ある	あまりない	全くない
カーブをスムーズに曲がれないことがある	いつもある	時々ある	あまりない	全くない
歩行者、障害物、他の車に注意がいかないことがある	いつもある	時々ある	あまりない	全くない
危険な状況へのとっさの対応ができないことがある	いつもある	時々ある	あまりない	全くない

国立長寿医療研究センター「高齢者が気をつけるべき運転行動のチェックリスト」より引用

#### 認知症に特化した相談窓口

## たととサポートチーム

認知症専門の医師と相談しながら保健師と社会福祉士で活動しています

認知症は超高齢社会の日本において、とても身近な病気となりました。東根市内でも認知症の方は増えています。認知症は何もわからなくなる病気ではありません。認知症になったとしても、住み慣れた地域で安心して自分らしい生活が続けられるように、たととサポートチーム（認知症初期集中支援チーム）が活動しております。物忘れなど、気になることがあればお気軽にご相談ください。電話や来所、訪問に応じます。

**相談は無料、秘密厳守いたします。**

**まずはお気軽にご相談ください！**

**ご本人やご家族が笑顔で暮らせるようにサポートさせていただきます**





# 北村山第二医療介護連携センター

北村山地区の医療と介護の連携を推進しています。



## いつまでも自分らしく東根市で暮らすために・・・

### 北村山救急医療情報シートを活用しましょう!

北村山救急医療情報シート	
氏名	
性別	
年齢	
住所	
電話番号	
緊急連絡先	
かかりつけ医	
アレルギー	
既往歴	
服薬	
手術歴	
その他	

北村山地区医師会と北村山公立病院で「北村山救急医療情報シート」を作成しています。緊急時に「伝えたいこと」をまとめておけるシートです。平时に記入しておき、緊急に医療機関を受診する際にはぜひご活用ください。もちろん、どこの医療機関を受診する際でも活用いただけます。

北村山救急医療情報シートについては、東根市社会福祉協議会

で配布しています。また北村山公立病院のホームページにも掲載されていますので、ぜひご覧ください。

### 第2回

### いつまでも住み慣れた地域で暮らすためのセミナー



「東根市で自分らしく暮らすために～もしものための話し合いを始めよう～」をテーマにセミナーを開催します。ぜひご参加ください。



日 時：11月27日(水) 13:30～15:00  
 会 場：東根市さくらんぼタントクルセンター  
 講 師：北村山公立病院 院長 國本 健太氏  
 定 員：東根市民 50名程度  
 申込期限：11月22日(金)まで、電話等でお申込みください



## お口の健康、維持できていますか？

### 「歯とお口の健康相談窓口」をご利用ください

相談料は無料です

かかりつけ歯科医院がなく、訪問歯科診療の利用を検討している方のもとに歯科衛生士が伺って相談に応じています。

- 「歯が折れた・抜けた」
- 「入れ歯が合わない、痛い」
- 「食べにくい」
- 「口腔内のケアの方法がわからない」



このような症状で困っていませんか？  
 ちょっとしたお口のトラブルを放置せず、全身の健康維持のためにも、お口の健康維持に努めましょう。

相談希望の方は、電話等でお申込みください。

### 第1回

### いつまでも住み慣れた地域で暮らすためのセミナー 開催!

8月にあべ歯科医院の院長、阿部正宏先生より「お口の健康維持のための基礎知識～全身の健康はお口から～」をテーマに講演していただきました。東根市老人クラブ連合会のみなさまのご協力もあり、計23名の方にご参加いただきました。

「お口の健康維持の大切さを再確認できた」「身近な食べ物・飲物の砂糖の量に驚いた、なるべく歯を溶かさないようにメリハリをつけて摂るようにしたい」等の感想をいただきました。講師を引き受けてくださった阿部先生、ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



## 東根市内の医療・介護関係者の連携を推進しています!

### ひがしね医療・介護連携研修会を開催しました!

9月、北村山公立病院と共催にて研修会を開催しました。今回は、「癌末期の身寄りのないケースの支援を考える」をテーマに、事例検討会を行いました。

北村山公立病院の入退院支援室さんからケースの通院～入院～退院について、居宅介護支援事業所まごころさんから退院～在宅生活再開について事例を紹介していただき、その後は、本人の意志の尊重や関係機関の連携や介入方法等について各グループで検討を行いました。

数年ぶりの集合型での研修会。東根市内の医療と介護の関係者が顔を合わせながら意見交換ができ、有意義な時間となったようです。

ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました!



# なごみマルシェ inなごみカフェ

11月7日(木) 13:30~15:00

会場：東根市ふれあいセンター

高齢になっても、たとえ認知症があっても“誰かの役に立ちたい”“まだまだやりたいことがある”“まだやれることがある”そんなおもしろい地域の中をかたちにし、いきいきと暮らし続けられる東根市を目指して令和元年度より開催しています。

## 秋野菜&手作り小物販売 ~生きがいづくり&社会参加~

小規模多機能型「まごころ」の利用者さん、ニチイケアセンター神町の利用者さんが丹精込めて作った秋野菜や手作りの小物を販売します!



## ワークショップ ~絵はがきを作ってみよう~

絵の具やサインペン、色鉛筆などを使って、絵はがきを作成します。絵を描くのが苦手でも大丈夫です! 無料で体験できます。



**参加費は無料です! 事前申し込みが必要です!**

## 家族介護支援事業等のご案内 (11・12月分)

東根市内在住で、自宅で介護している方や介護に興味のある方であれば、基本的にどなたでも(一部例外あり)参加いただけます。原則、参加費は無料です。 **申込先：東根市社会福祉協議会 ☎ 41-2361**

11月29日(金) 13:30~15:00 まなびあテラス	お口の寝たきり予防を学ぼう ~オーラルフレイル予防~	家族 介護 教室
12月13日(金) 13:30~15:00 まなびあテラス	ミニ講話&ONSEIで頭の健康チェック& 認知症すごろく&認知症啓発かるた& ロバ君マスコット作り&個別相談など	なごみ カフェ
12月19日(木) 13:30~15:00 まなびあテラス	みんなのリフレッシュタイム 「音楽でリラックスしよう」	ケア カフェ

1月からの開催は、市報でお知らせしますので、ご確認ください



### ご紹介

令和6年度社協だより題字デザインに応募いただいた作品の中に、ワンてく見守り隊を描いた作品がありました。素敵な作品をありがとうございました。



### 作品に込められた想い

「子どもたちも障がいのある人も認知症の人も、みんな楽しく安心して暮らしていける東根市になってほしいな」

## 発行／東根市社会福祉協議会

山形県東根市中央一丁目3番5号(東根市ふれあいセンター1階)

☎0237-41-2361 FAX.0237-42-1350

E-Mail:h-syakyo-nagomi@vega.ocn.ne.jp