

# 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～ 認知症サポーターステップアップ講座



認知症サポーター養成講座を受講したみなさんが、認知症に関する知識をさらに深めるための講座です。実際に認知症と診断された方がどのような思いで生活を送っているのか、その思いを感じながら認知症の人への対応の仕方について学びを深めました。その学びを是非、地域のためにステップアップしていただけたらと思います。

次回は、1月の開催を予定しています!



## 男性介護者交流会

男性同士で介護の話をしてみませんか?と題して9月7日に「男性介護者交流会」を開催しました!

排泄や下着の買い物等、男性ならではの悩みも出ました。そんな時に役立つと思われる「介護中」札の紹介をして、今後活用いただけるようにと希望者に配布させていただきました。同じような思いを「話すこと」で、リフレッシュが図れたようです!



誰もが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手立てを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。みなさんで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域を作っていきましょう!

# 東根市を目指して……



## 認知症サポーターの活動促進

### チームオレンジとは？

地域の認知症サポーターが近隣でチームを組み、住み慣れた地域で暮らし続けるために認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等をおこなう「チームオレンジ」の取り組みが2019年度より全国的に開始しています。

#### チームオレンジのメンバーは？

認知症サポーターステップアップ講座を受講した認知症サポーターです。

認知症の人とその家族、住民のサポーター、職域のサポーターが含まれます。

チームオレンジ・コーディネーターが立ち上げの支援をおこないます。

#### どんな活動をするの？

認知症の人の見守りや声かけ、話し相手、外出のお手伝いです。

認知症の人や家族の困りごとなどの相談を受けた場合は適切な機関へつなぎます。



#### どこで活動するの？

誰もが気軽に訪れることができる地域のより所として、お茶のみや趣味等でいつも集まっている場所（チーム員の自宅など）や地域の公民館、商業施設（薬局やスーパーなど）の利用可能なスペースを拠点とすることが想定されます。

#### 開催頻度は？

無理のない範囲で、同じ時間、同じ場所での活動が望ましいとされています。

1月に開催予定の認知症サポーターステップアップ講座の中で、認知症サポーターとしてできることを一緒に考えていきましょう！開催日は市報でお知らせします。

## なごみカフェ 開催中

認知症や認知症予防に関することなど気軽に相談できるカフェです。

今年度は、4月と12月以外は毎月開催しています。講義だけでなく、キッズサポーターのために「ロバ君マスコットづくり」や、「認知症すごろく」等で楽しむカフェもあります。

「認知症ボランティア」に登録していただいているみなさんからも自発的にご協力を頂きながら開催しています。興味のある方ならどなたでも参加できます。新型コロナウイルス感染拡大防止のため定員20名とさせていただきます。

参加者が少なくても、2名以上の参加があれば開催しております。ロバ君作りや折り紙をしながら、ゆったりと過ごせたようです。

次回は11月19日13:30～歯科衛生士による「かむ力と認知症予防」の講話です。

参加費は無料、お電話でお申し込みください！



9月開催



5月開催



6月開催



7月開催



8月開催

# 認知症にやさしい



## 認知症サポーター養成講座開催中



6月1日



8月6日

### 「ボランティアデビューをしてみませんか?」の様子

ほとんどの方が二回目以上の方でしたが、終始真剣に講師の話に耳を傾けていました。



10月12日

### 抜粋

#### 「市民講座」受講者の声から

- ・ 家族や親族、身近な人がなってしまったときに活用できればと思いました。
- ・ 認知症の存在は知っていたが、ここまで詳しくわからなかったので、たくさんの知識が得られてよい機会になりました。



9月9日

今年度はすでに、4回の認知症サポーター養成講座を開催しました。毎回4、5人くらいの受講者ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止に努めながらの観点では安全に開催できています。

次回は12月10日に市民向け講座を予定しています。

詳細は、11月15日号の市報をご覧ください。

なお、昨年度までの受講者で「認知症サポーターカード」を希望する方は、東根市社会福祉協議会の窓口までお越しください。一度だけお渡しすることが可能です。



## 物忘れ相談会 in なごみカフェ

10月20日にまなびあテラスにて「物忘れ相談会inなごみカフェ」を開催しました。

共創未来東根薬局さんのご協力で「動体視力測定器」、「もの忘れ相談プログラム」をお借りし、「血管年齢測定器」や「ONSEI」を使って、頭部の健康診断を行いました。初めての「動体視力測定器」にこわごわと挑戦していた方もおりました。

**ご参加ありがとうございました!**



# これって物忘れ？ 認知症??

認知症に特化した相談窓口

## たととサポートチームへご相談ください!

もし、認知症になったとしても安心して住み慣れた地域でその人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。

「最近物忘れが気になる……」「身に覚えのない失敗を家族から指摘される……」

「うちのおばあちゃん、何度も何度も同じ話をしてる……」

「うちのおじいちゃん、いつも寝てばかりいる……」

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。



出典：山口晴保研究室

### 【認知症初期症状11質問票】

同じことを何回も話したり、尋ねたりする
出来事の前関係がわからなくなった
服装など身の回りに無頓着になった
水道栓やドアを閉め忘れて、後かたづけがきちんとできなくなった
同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
薬を管理してきちんと内服することができなくなった
以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
計画を立てられなくなった
複雑な話を理解できない
興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった



❖ 4つ以上当てはまる場合は、かかりつけ医やたととサポートチームへご相談ください❖

## 生活支援コーディネーターによる地域のささえあい研修・情報交換会をおこないました

9月3日、まなびあテラスにて「地域のささえあい研修会」を開催しました。地域のささえあいとして地域のみなさんの関心が高かった「ごみ出し支援」「通いの場の立ち上げ、運営」について、実際に地域で実践している方より事例発表をしていただきました。取り組むきっかけや仕組み、やってよかったことなどを聞き、関心や理解がさらに深まったようです。その後、実際に地域のささえあいについてどう進めていけばよいか話し合う情報交換会もおこないました。



9月3日 研修会



10月1日 情報交換会



10月7日 情報交換会

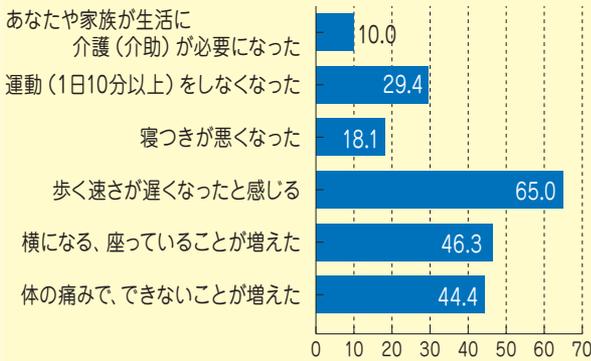
# 北村山第二医療介護連携センター 北村山地区の医療と介護の連携を推進しています



## からだと心の健康アンケートを実施しました

東根市における新型コロナウイルス感染症影響下における高齢者の認知機能への影響調査として、「東根市からだと心の健康アンケート」を実施いたしました。東根市老人クラブ連合会の会員のみなさまにご協力いただき、調査を行いました。コロナ禍において、外出の制限や自粛生活のために、要介護状態となるリスクを上げる暮らしの変化が見られているようです。「特に歩く速さが遅くなった」と感じている方が6割を超えており、筋力の低下が懸念されます。また、外出の頻度が、2～3日に1回以上の方は物忘れの「自覚」を感じている傾向があります。一方で、外出の頻度が週に1回以下の方は、物忘れの「指摘」を受けているようでした。今回のアンケート結果を踏まえながら、今後のセンターの活動も検討していきたいと思えます。

### 【外出自粛による変化】



### 【物忘れの自覚について】

		低値	高値	(単位: %)		
		人の名前を思い出せないことがある	新しいことを覚えられなくなった	探し物が増えた	判断力が低下してきていると感じる	物忘れを指摘される
性別	男	65.5	65.5	46.0	55.2	33.3
	女	69.1	73.5	38.2	50.0	20.6
年代	70代	61.8	61.8	41.8	49.1	27.3
	80代～	70.7	72.7	43.4	55.6	28.3
外出頻度	毎日	73.8	70.0	45.0	47.5	26.3
	2～3日に1回	61.3	71.0	48.4	64.5	22.6
	週に1回以下	58.5	63.4	34.1	58.5	36.5

### ひがしね医療・介護連携研修会

7月6日、北村山公立病院との共催にて、ひがしね医療・介護連携研修会をオンラインで開催しました。

「コロナ禍における入退院支援の現状と課題」をテーマに、北村山公立病院入退院支援室の室長補佐、阿相由美氏とナーシングホームさくらんぼ在宅介護支援センター管理者、高橋かおり氏よりそれぞれの立場からの入退院支援の現状と課題について現状報告をしていただきました。

入院しているご本人やそのご家族の不安が少しでも軽減できるよう、医療と介護の連携を推進していきたいと思えます。



### 介護保険サービス事業所研修会

今年度も昨年度に引き続き、「歯科との連携を推進すること」を目的に、東根市内の介護関係者を対象にオンラインでの研修会を開催しました。

第1回では、あべ歯科医院の院長、阿部正宏氏より「今さら聞けない?! 歯とお口の基礎知識」をテーマに、第2回では在宅医療・介護連携室「エール」の歯科衛生士、佐藤奈美氏から「口腔アセスメントのポイントについて」をテーマにご講話いただきました。研修会を通じて、東根市の歯科と介護の連携が推進されることを願っています。



### 介護関係者向け出張研修会

医療・介護の両方を必要とする高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続できるように、医療と介護の関係職種が互いにスキルアップが図られることを目的として介護保険事業所へ出張して研修会を開催しています。今年度は計8回の開催を予定しています。感染対策に努めながら、日頃の介護に活かせる内容の研修会開催を心がけています。



ナーシングホーム さくらんぼ  
【感染症対策に関すること】



ソーレ東根  
オンライン開催  
【認知症に関すること】



東根市社会福祉協議会  
【ACP(人生会議)に関すること】



らふらんす東根サポートセンター  
【認知症に関すること】



本丸ホーム  
【口腔機能向上・口腔ケアに関すること】

新隊長を  
紹介します！



## ワンてく見守り隊



今年度も新しい「ワン隊長」と「てく隊長」が誕生しています！入会するためには、認知症サポーター養成講座の受講が必要です。すでにサポーターになっている人も隊長になれます。いつもの散歩で少しでも周りに気を付けて見守りしてください！



エリザベス隊長



もこ隊長



まめ太隊長



ラッシュ隊長

## ご紹介



「ひがしね社協だより」の題字募集に上記の作品がありました。残念ながら題字には選ばれませんでした。が、「ワンてく」への熱い思いがありましたので、紹介させていただきます。



ウタリ隊長

## 家族介護支援事業等のご案内 (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。会場はまなびあテラスです。

申込先：東根市社会福祉協議会 ☎ 41-2361

### 家族介護教室

日時：12月4日(土) 10時～11時30分  
内容：自分らしく生きるために  
～人生会議の進め方～

### なごみケアカフェ

日時：12月16日(木) 13時30分～15時  
内容：介護に活かせるお薬の話

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



## 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