

「認知症になっても安心して暮らせるまち四国中央」 を目指して！



問い合わせ・申し込み先 高齢介護課 地域包括支援センター 28-6147

日本では高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍とされ、今後も増加が見込まれるなど、今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

昨年6月に政府がとりまとめた「認知症施策推進大綱」では、認知症の発症を遅らせ、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指すことが掲げられています。

大綱では、「認知症の方からの発信の機会が増えるよう、地域で暮らす本人とともに普及啓発に取り組む」こととされており、本市においても認知症の方の意見を聞きながら事業に取り組んでいきたいと考えています。

今回は、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループの「認知症とともに生きる希望宣言」と、現在本市で取り組んでいる認知症事業の一部をご紹介します。

認知症とともに生きる希望宣言 ～一足先に認知症になった私たちからすべての人へ～

- ◆自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- ◆自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- ◆私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- ◆自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- ◆認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

認知症予防体操「えひめカンカン体操」を地域ではじめませんか

地域で認知症予防、体力の維持向上、集いの場の継続などに幅広く活用していただくため、公益社団法人愛媛県作業療法士会認知症地域支援部門のメンバーが、認知症予防体操「えひめカンカン体操」のDVDを作成しました。

公益社団法人愛媛県作業療法士会認知症地域支援部門 からのメッセージ

人間の脳は、日々使わないと衰えてしまう可能性があることを皆さまご存じだと思います。適度な刺激によって脳が活性化することについて、さまざまな報告を見聞きしますが、身体を動かしながら同時に計算をする、花の名前を言うなど二つの行うべきこと（多重課題）を同時に行うと良いと言われていました。なかでも皆さまに広く知られているものとして「コグニサイズ（運動と認知課題などを組み合わせたもの）」があり、公益社団法人愛媛県作業療法士会はコグニサイズを活用した認知症予防体操「えひめカンカン体操」のDVDを作成しました。

作成にあたり、間違えることが脳に良い刺激を与えている。また、みんなで楽しく行うことが気持ちを高め、認知症予防につながるということを重視しました。体操は少し早めのスピードで手足を動かしていただくことにはなりますが、無理をせずに、間違えても笑い飛ばしながら皆さま楽しんで行ってください。慣れてくればスピードアップやアレンジしていただいても構いません。「えひめカンカン体操」を皆さまの認知症予防、体力の維持向上などにご活用いただきたいと願っています。



地域の集いの場（ふれあいサロンなど）で「えひめカンカン体操」に取り組んでいただくため、ご希望の団体には体操のDVDをお渡ししていますので、お申し込みください。

気づいて防ごう認知症（「もの忘れチェック体験」をしてみませんか）（無料・予約不要）

認知症は進行性の疾患なので、気がつかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。早期に気づき、適切な治療や対応を行うことで症状を抑えたり進行を遅らせたりできるので、認知症を疑うような行動や体調の変化に気づいたら、自分で判断せず、ご相談ください。

もの忘れチェック体験はタッチパネルパソコンとの対話方式により、心配なもの忘れの疑いを見つけることができます。体験時間は5分程度です。



日時	場所
7/14 (火) 10:30 ~ 11:30	新宮高齢者生活福祉センター
7/21 (火) 13:30 ~ 15:00	川之江窓口センター
8/5 (水) 13:30 ~ 15:00	高齢介護課

定期的に行っていますので、
広報紙でご確認ください。



出前講座 地域の集い場（ふれあいサロンなど）で、もの忘れチェック体験ができます！

まちづくり出前講座 No.9 「認知症予備軍をチェックしよう～タッチパネルパソコンを使って～」（25ページ参照）にお申し込みください。

「認知症サポーター養成講座」を受けませんか（無料・要申し込み）



認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者（認知症サポーター）を養成する講座です。全国で1,200万人を超える方が認知症サポーターとして登録されており、市内では、これまで12,780人の認知症サポーターが誕生しています。講座に参加された方には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡ししています。



日 7/31 (金) 13:30 ~ 15:00
場 市役所市民交流棟 2階 会議室
定 20名



出前講座 職域での認知症サポーター養成講座実施企業を募集します！

認知症に理解のある地域づくりのため、企業などの職域において認知症サポーター養成講座を実施しており、これまで、企業内研修や新規採用社員研修などでも活用していただいています。

ご希望の企業は、まちづくり出前講座 No.11 「本当に知ってる?認知症（認知症サポーター養成講座）」（25ページ参照）にお申し込みください。地域包括支援センタースタッフなどが企業に出向き、講義や寸劇などの認知症に関する講座を行います。

「ロバ隊長」のマスコットを一緒に作りませんか（無料・予約不要）

認知症サポーターの活動の一つとして、認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロバ隊長」のマスコットを一緒に作りましょう。作ったマスコットは小学生のキッズサポーターにお渡します。

日 8/6 (木) 13:00 ~ 15:30
※参加可能な時間にお越しください
場 市役所市民交流棟 2階 会議室
持 裁縫道具（お持ちの方）

