

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 124 令和元年7月

☆情報掲示板☆

広げよう認知症の支え合い

認知症とは、脳の働きの不具合によって記憶力や判断力、旅行や料理など計画や手順にそって実行する能力や会話能力など、いったん発達した知的機能が徐々に衰えて、社会生活に支障をきたすようになった状態です。

認知症のイメージは、“認知症になると何もわからなくなる”“徘徊や不潔行為が現れる”“介護が大変である”といった多くの誤解や理解不足に溢れています。

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるように、認知症の人と家族を支える社会資源について紹介します。

【介護セミナー・介護者交流会】

認知症の病気や介護の仕方を学べます。また、介護者同士の交流や情報交換ができる機会を提供します。

【高齢者こころの相談】

認知症状やうつ症状が気になる等でどうしたらよいか悩んでいる本人や家族の相談に専門医が対応します。



【認知症サポーター養成講座】

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守り、困っている人がいれば手を差し伸べることができる人です。「認知症サポーター養成講座」(60~90分)を受講すればどなたでもなれます。丹波篠山市ではこれまでに10,000人以上が認知症サポーターになられています。

【認知症カフェ】

認知症の人やその家族、地域の住民、ボランティア、専門職など誰でも参加して交流ができるつどいの場です。

裏面の☆お知らせBox☆の開催日程をご参照ください。

他にも丹波篠山市では、認知症になっても安心して外出できるまちをつくるため、【認知症高齢者等ひとり外出声かけ模擬訓練】を平成29年と平成30年に開催しました。声かけ時の注意事項は、**①驚かせない②息がせない③自尊心を傷つけない**ことです。

少しでも気になることや心配がありましたら、気軽に相談してみませんか。

市役所もの忘れ相談センター ☎552-5346 または下記の地域包括支援センターにご連絡ください。

社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：多紀・城東・篠山）

〒669-2545 丹波篠山市小田中220番地2（保健センター内）

TEL 558-0324 FAX 558-0568

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



認知症になっても

安心して暮らせるまちづくり

6/10(月)13時30分から市民センターにて介護講座&介護者のつどい「ゆうゆう」が開催されました。

丹波認知症疾患医療センターの福井医師より、認知症の基礎知識について教えていただいた後、交流会がありました。

その中で、家族はデイサービスへ行ってほしいと思っているが、なかなか行ってくれないというお悩みを持つ方がおられました。

経験者の方からのアドバイスは、第三者の力を借りてみたらどうかということでした。たとえば、家族に言われると反発されるのに、主治医や看護師などが声掛けすると本人もむやみに断ったりせずスムーズにいくことが多いようです。

福井医師によると、それは、人には「他者に迷惑をかけてはいけない」という気持ちが強くあるからだそうです。

また、脳細胞は再生しませんが、脳への刺激がある限り、状態が改善する可能性があり、一番有効な刺激とは「コミュニケーション」、つまり人との会話だそうです。

地域包括支援センターの日々の活動をPR

～地域包括支援センターインフォメーション～

5/22(水)13時30分から、丹南健康福祉センター内の喫茶ふれあいにて「認知症の方と介護されているご家族の方の集い」が開催されました。

この集いは、認知症の妻を介護している前川洋一氏が毎月第3水曜日の13時30分から開催しており、認知症の方とその家族が楽しく穏やかに暮らすにはどうすれば良いのか、当事者しか理解できない事柄(認知症の人の行動と介護)などを、コーヒーを飲みながら交流や情報交換を行う場です。

介護者同士の交流により、介護のヒントが得られたり、気持ちが楽になったといった感想も聞かれます。

センター内には、西部地域包括支援センター、社会福祉協議会、権利擁護サポートセンター、市健康課があり、センターにおこしいただいた際に関係機関へ相談することも可能です。



☆お知らせBox☆

	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ 先
こころの相談日	7月19日(金) 8月16日(金) (第3金曜日) 13:30~	丹波篠山市民センター	高齢者の相談 (主に認知症など) ※要予約	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346
かやのみカフェ	7月28日(日) (奇数月第4日曜日) 10:00~	日置ふるさとステーション (中信城東支店向かい)	認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346
ホット・ひといき カ フ エ	7月 8日(月) 8月 5日(月) (第2月曜日) 13:30~	城下まち会館		
たきたきカフェ	7月 7日(日) 8月 4日(日) (第1日曜日) 13:30~	篠山東デイサービス センター		
りんごカフェ	7月10日(水) 8月7日(水) (第2水曜日) 14:00~	喫茶店「林檎の樹」 (岡野小学校前)		
カフェやすらぎ	7月11日(木) 8月 8日(木) (第2木曜日) 13:30~	古市サービスステーション (西井クリニックの横)		
丹波篠山市 介護セミナー	8月3日(土) 13:30~15:30	今田デイ・サービスセンター (今田町今田新田19-1)	「認知症になっても大丈夫」をテーマに啓発劇やパネル展示など	東部地域包括支援センター TEL558-0324 西部地域包括支援センター TEL594-3776
高齢者・障がい者 権利擁護専門相談会	7月 9日(火) 7月23日(火) (第2・4火曜日) 13:30~	四季の森生涯学習 センター	高齢者・障がい者の生活上のお困りごとに関する相談 ※要予約	権利擁護サポートセンター 丹南健康福祉センター TEL594-2022

