

姫路市北地域包括支援センター（担当校区：砥堀・船津・山田・豊富）

ほうかつだより

（令和3年度 第3号）

電話（079）264-6153



船津小学校認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、あたたかく見守る「おうえん者」です

～小学校4学年の子どもたちに届いた…認知症の理解～



みんな頑張って
認知症について
学んでいるよ♪

子どもたちの積極的な参加に、学校の先生たちも驚かされていました。
認知症は誰もがなる可能性のある病気。
「僕たちに何ができるかな」みんなでお考えました。



その通り！認知症の人は忘れるだけじゃなくて、色々な症状や困り事があったよ

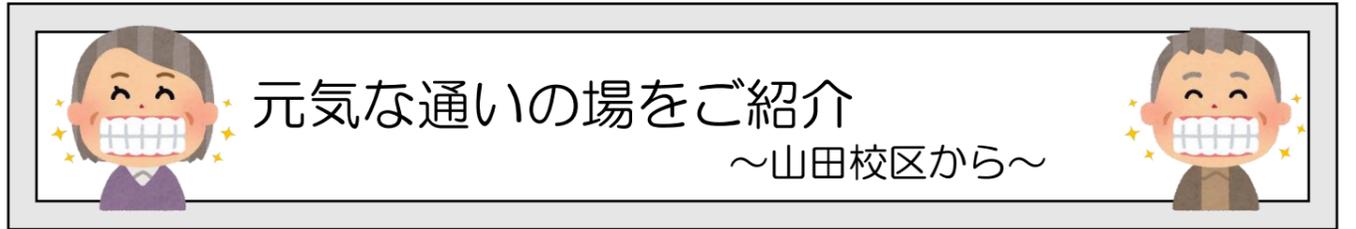
認知症はただ忘れっぽくなるだけかと思っていたけど認知症になるとだんだんかわすれり、道にまよったりいろいろ大変なんだなと今日でとてもよく感じました。

おれは高齢者かもしれない病気がいつかやってしまったらおそれはいけなことがよくわかりました。おれは悪化しにくくなることもできるけれど、おれは両方が気持ちよくなるような行動をしたいです。

認知症の人のことを学べば、もう怖いと思うこともなくなったね。

認知症の人が一番不安なんだよね。みんなで優しい気持ちで見守って不安な気持ちに寄り添う大切さ気付いてくれて、ありがとう

とても大変で、ぼんちしょうの人は、不安だということをして、ぼんちしょうでこまごまいる人をみかけたら、声をかけてあげたり、お手伝いをして少しでも不安をへうして、助けてあげたいです。



姫路市では、高齢者の方が「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らす」ことを目指し、地域で「いきいき百歳体操」や「認知症サロン」が開催されています。



牧野いきいき百歳体操



各々の手作り☆愛着も、ひとしおです

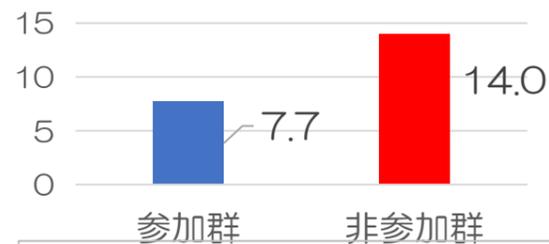


楽しい曲に合わせて全身を動かします。筋力UPで健康第一！

手指消毒、マスク、ソーシャルディスタンスを実施し、気持ち良い風を取り入れながら体操されていました。感染予防対策を行いながら、ここ牧野では、工夫を重ね運動する機会を持ち続けています。馴染みの顔を見るだけでホッとする。会えば溢れ出す楽しい会話。今日も、自然と笑顔の輪が広がっています。



サロン参加者の要介護認定率



Hikichi H., Kondo N., et al.(2015)Journal of Epidemiology and Community Health(doi: 10.1136/jech-2014-205345)

いきいき百歳体操等の通いの場（サロン）に参加することで、要介護状態にならず、健康寿命を延ばすことができるというデータも出ています。そして、継続することで、もっともっと良い効果が期待できます！誘い合って、楽しく介護予防していきましょう♪

ほうかつだよりでは、今後も、いきいき百歳体操・認知症サロン グランドゴルフ・趣味活動等、素敵な活動をしている人やグループ等をご紹介します。次は、あなたのところにお邪魔します♪



こんなお悩みはありませんか？



この前、伯父さんの法事で久しぶりに伯母さんに会ったけど、なんだか老け込んだなあ。あの家には子どもがいないから、田んぼの処分のことを相談されて、代わりに手続きと契約をしてきてとか言われたけど、困ったなあ。

実家で一人暮らしをしているおふくろが最近、物忘れや勘違いが多くなって心配だ。遠く離れて暮らしているし、詐欺にでもあったらどうしよう。



最近私、病気がちで、倒れたり、認知症になったりしたらどうしよう。私のお金の管理や生活の困りごとを相談できる人が居るかしら？

例えば.....

Aさんは一人暮らし。子どもはいません。最近、Aさんは物忘れが目立ち始めました。楽しみだった「いきいき百歳体操」の日を忘れていたり、同じ物を何度も買ってしまったり.....

夫が残した田んぼの処分のことも心配です。

Aさんは夫の法事で、久しぶりに甥のBさんに会いました。甥のBさんに相談して、成年後見制度を利用することにしました。



Aさんは成年後見人のサポートを受けて、夫が残した田んぼの売却をしました。
後見人と相談しながら自宅で生活しています。

成年後見制度をご存じですか？

成年後見制度とは、認知症や知的障害、精神障害などで、物事を判断する力が十分ではない方に代わって、お金の管理や福祉サービスなどの契約をできる人(成年後見人等)を選んで、本人を法律的に支援する制度のことです。

成年後見制度には、判断能力が十分でなくなった後に始める「法定後見制度」と、十分な判断能力があるうちに、将来に備えておく「任意後見制度」があります。

☆詳しくは下記までお問い合わせください。



姫路市北地域包括支援センター (079) 264-6153

姫路市成年後見支援センター (079) 262-9000

姫路市北地域包括支援センター

(姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒670-0802

姫路市砥堀428番地

(中央保健センター北分室内)

TEL (079)264-6153

FAX (079)264-1512

平日(月曜日～金曜日)

午前8時35分～午後5時20分

