

なかななか通信

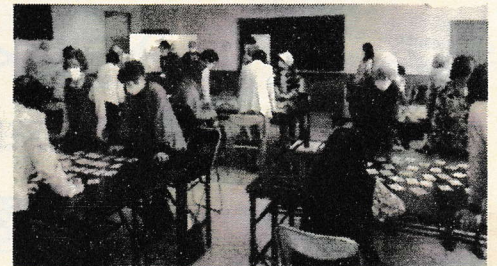
このまちで
いつまでも
元気に暮らしたい
そんなあなたを
応援します。



オレンジカフェに 立ち寄ってみませんか？

岡山市ではおかやまオレンジカフェ(認知症カフェ)として、認知症の人とその家族、地域住民、専門職など誰でも気軽に参加できる集いの場を開催しています。認知症に関心のある人、認知症に対して不安を抱いている人など、どなたでも参加していただけます。おしゃべりや情報交換をしたり、認知症についての相談ができますので、気軽に立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

4月に富山公民館でオレンジカフェ「青春」が開催されました。この日は包括支援センター職員から介護保険や認知症についてのお話をさせていただきました。その後、参加者同士で【サポくまのかるた】を行い、認知症について楽しく学びました。



(オレンジカフェ青春)

中區で開催されているオレンジカフェ (令和4年4月時点)

中学校区	名称	開催日	開催場所
東山	オレンジカフェ ひらい	第3土曜日	東山公民館
東山	虹のカフェ	第2土曜日	岡山医療生協同組合コムコム会館
操南	昭和の音楽会	第2・4土曜日	大人の絵本カフェ・絵本の納屋
操南	ほのぼのカフェ	不定期(2~3か月に一回)	山陽病院総合受付前
操南	あそこカフェ操明	第4土曜日	新町交流プラザ
富山	オレンジカフェ「青春」	第4月曜日	富山公民館
竜操	おひさま	第1・第3日曜日	東公民館
竜操	オレンジスペース	第3火曜日	コメダ珈琲店 東岡山店
高島	ぽかぽか	第2月曜日・第4木曜日	旭竜コミュニティハウス

※詳細は中区地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症でも自分らしく

「認知症」と聞いて皆さんどんなイメージを抱かれますか？

「なりたくない」「怖い」「何もわからなくなる」「家族は大変そう」など
マイナスなイメージを持たれる方が多いのではないのでしょうか？

相

談する

- ・地域包括支援センター
- ・おかやま認知症コールセンター
- ・おかやま若年性認知症支援センター
- ・若年性認知症コールセンター



医

療にかかる

- ・かかりつけ医
- ・認知症かかりつけ医
- ・岡山市認知症疾患医療センター
- ・岡山県認知症疾患医療センター

認知症だからといって

何もできなくなるわけではありません。

家族や友人、周囲の地域の適切な対応や環境で

自分らしく生活していくことができます。

各窓口の詳細な内容や連絡先については

認知症安心ガイドブック

をご覧ください。

ご希望の方は、最寄りの地域包括支援センターへ

お気軽にお問い合わせくださいね♪

集

う

- ・おかやまルゾカエ
(認知症カフェ)
- ・介護予防教室
- ・あつ晴れ！もも太郎体操
- ・ふれあい・いきいきサロン

学

び支える

- ・認知症サポーター
- ・認知症サポートリーダー
- ・家族介護教室
- ・岡山市行方不明高齢者

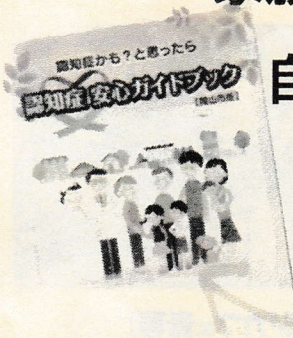
さがしてメール事業

仲

間と出会う

- ・本人ミーティング
- ・認知症ピアサポート
- ・認知症の人と家族の会

サボくま：
岡山市地域包括支援センター
認知症担当キャラクター












認知症予防の3つのポイントを実践しよう！

よく食べよう

主食とは別に、毎日10食品を食べましょう！

必要な栄養がとれていない人は、認知機能低下のリスクが高まります。

合言葉は「さあにぎやかにいただく！」 ※ロコモチャレンジ！推進協議体考案

さ かな 	あ ぶら 	にく 	ぎ ゆうにゆう 	や さい 
に	い も 	た まご 	だ いず 	く だもの 

よく歩こう

歩幅を広げて姿勢よく歩こう！

よく歩く習慣は脚の衰えを防ぎ、脳の健康寿命を延ばします。

特に効果的なのは、『広い歩幅』で歩くことです。

よく外に出よう

行きつけのスポットをたくさん作ろう！

外出し、色々な人と会話をする事は、脳への良い刺激になります。感染対策をしながら、出掛けましょう。

認知症予防に効果的！『あつ晴れ！もも太郎体操』

あつ晴れ！もも太郎体操は、身近な場所に5人以上で集まり、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングをDVDを見ながら行います。

地域での運動や人との交流が脳へ良い刺激となり、認知症予防につながります。



【問い合わせ先】

岡山市ふれあい介護予防センター ☎ 086-274-5211 (8:30~17:00 土日祝を除く)

岡山市中区地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者を保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える機関として、設置された公的機関です。

保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門職が高齢者の相談に応じます。

高齢者や家族の相談窓口です

みなさんの権利を守ります

高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます

地域での介護予防の取り組みを応援します

ウェブサイトもぜひご覧ください！

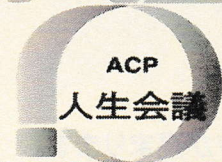


本センター（富山・旭操・操明・操南小学校区）☎086-274-5172

中区分室（旭東・平井・三勲・宇野小学校区）☎086-206-2871

高島分室（財田・竜之口・幡多・旭竜・高島小学校区）☎086-275-3205

人生会議をしましょう！



望む医療や介護・日々の生活について前もって考え、家族や信頼できる人やかかりつけ医・ケアマネ等と繰り返し話し合い、思いを共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」と呼びます。

人生の最終段階にむけて、どんなことを考えますか。

- 生活の中で一番大切なことは？
- これからやりたいことは？
- 次の世代に伝えたいこと。大切な人に伝えたいこと。
- 病気やケガで、身の回りのことを一人ですることが難しくなった場合、どこで療養したいですか。
- 死が間近になった時、どうありたいですか。どんな治療を希望しますか。 など

「在宅医療と人生会議のすすめ」
定期講座・出前講座
を開催しています。

【問い合わせ先】
地域ケア総合推進センター 電話:086-242-3135
Eメール:
iseimoushikomi@city.okayama.lg.jp

岡山市在宅医療出前講座

地域ケア総合推進センターとは？ 住み慣れた自宅で、医療や介護が必要になっても療養生活を送ることができるように支援するために、在宅医療・介護の総合相談・情報提供窓口を設置したり、普及啓発を行っているセンターです。

災害に備えましょう

平成30年西日本豪雨災害は皆さんの記憶に残っていることと思います。「晴れの国」である岡山にも災害の危険があることを再認識させられました。近年の豪雨災害はいつどこで起こってもおかしくない状況です。

岡山市では、高齢者や障害者など、自分で避難することが困難な方に対し避難支援のための計画「個別避難計画」作成に向け、行政・福祉・医療・地域組織等で取り組み始めています。

計画作成を通じて、平時から支え合い、いざとなった時に助け合える地域を目指します。

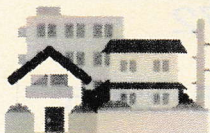


災害の情報が入らなかつたらどうすればよいか、一人では判断が難しいものです。日頃から意識しておきましょう。

- ①ハザードマップの入手・確認
- ②緊急連絡先の確認
- ③避難場所の確認
- ④防災意識を高める

ハザードマップは岡山市のホームページや各区役所、公民館などで入手可能です。

岡山市危機管理室
電話086-803-1082



大切なのは… となり近所の助け合い