

いきいき活動紹介 Vol. 21

・・令和5年5月に活動開始・・

☆活動の内容

毎月第2・4火曜日の10:30~12:00、C227集会所で活動しています。
あっ晴れ!もも太郎体操を中心に茶話会も楽しんでいます。

☆名称に込められた想い

高島2丁目は高齢化率が65%を超えています。
町内の有志が引きこもりがちな高齢者が多いことを心配し、身近な場所で楽しいことを企画して外出のきっかけを作ろう!と会を立ち上げました。
“いきがい”づくりとお互いに“元気かーい”と声を掛け合う関係づくりを目指して命名しました。



「1、2、3」みんなで楽しく体操中!

☆アピールポイント

参加者の声を取り入れて活動内容を柔軟に工夫しています。
この会を通じて住民が気軽に交流し合える町内にしたいです。どうぞご参加下さい。



*地域で活躍されている高齢者募集!

活動について取り上げてほしいと思われる個人・団体を受け付けています。
中区地域包括支援センターまでご連絡下さい。

高島2丁目東町内会
「いきがい元気会」を
ご紹介します!

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!



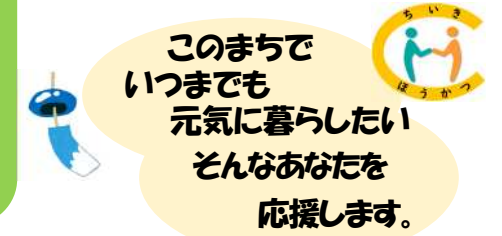
本センター(富山・旭操・操明・操南小学校区) ☎086-274-5172
中区分室(旭東・平井・三勲・宇野小学校区) ☎086-206-2871
高島分室(財田・竜之口・幡多・旭竜・高島小学校区) ☎086-275-3205

岡山市中区地域包括支援センター

発行: 岡山市中区地域包括支援センター

令和5年度夏号

なかななか通信



9月はアルツハイマー月間です



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

認知症とは、何らかの原因によって記憶力や判断力といった脳の機能が低下することで、日常生活や社会生活に支障をきたすことを言います。

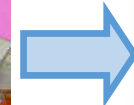
国内の認知症の人は年々増加傾向にあり、厚生省は再来年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予測しています。今年6月14日に認知症の人が尊厳を守り希望を持って暮らせるよう、国と自治体の取り組みを定めた「認知症基本法」が成立しました。

1994年には「国際アルツハイマー病協会」が「世界保健機関」と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定、9月を「アルツハイマー月間」とし、認知症の啓発やさまざまな取り組みが行われています。昨年は岡山ふれあいセンターでも8月~9月にかけてイベントを開催しました。

ワークショップ(脳帽づくり)

<昨年度のイベントの様子>

パネル展示



今年は9月24日に岡山ふれあいセンターでアルツハイマー月間スペシャルイベントを開催します。詳細は中区地域包括支援センター(連絡先は裏面)までお問い合わせください。

<認知症の症状の一例>

朝食を食べていても・・・



朝ごはんは
まだかな?

通い慣れた道のはずが・・・



家はどっち
だっけ?

他にも様々な症状が見られます

- ・直前に聞いた事を覚えていない
- ・時間や日付が分からなくなる
- ・何度も同じ話をする など・・・

早期診断・早期治療ができれば進行を遅らせたり、もとの病気を治療する事で治るタイプの認知症もあります。認知症かな?と思ったら**まずはかかりつけ医に相談しましょう。**

あなたの『声』からはじまる チームオレンジ



【チームオレンジ】とは・・・

認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続ける上で、色々なバリアを減らしていくため、地域・企業・医療・福祉を含めた関係者等の連携と協力のもと、「認知症の人がどう暮らしていきたいか」という当事者の「声」を聞いた地域づくりの活動です。

南区興除中学校区



当事者の「声」

「会話を楽しみたい」
「仲間とつながりたい」
「外に出たい」など…

中区財田小学校区



さんかく屋根の会

コマダ珈琲店東岡山店で開催している認知症カフェ（オレンジスペース）で出会い、美味しい飲み物を飲みながら『仲間とつながりたい』という声が形になるよう計画しています。

北区横井小学校区



大岩町内会

(チーム名考え中)

町内の認知症サポーターが話し合いを重ね、『何ができるか』『何をしたいか』といった活動をこれから一緒に考えていきます。

まじでかいてき
M K あおぞら教室

さくら組

『あっ晴れ！もも太郎体操』の集まりの場に出会った仲間がメンバーになった活動。チームの代表のお宅の一角でコーヒーやお菓子を食べて皆が楽しみながらできる活動をしています。

認知症について理解を深めたい方

「認知症サポーター」になりませんか？認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者・理解者です。認知症サポーター養成講座を修了頂いた方にサポーターとなっただいています。

認知症サポーター養成講座（無料）のご案内⇒



岡山市のチームオレンジ（認知症サポーター活動促進事業）は令和4年度からモデル地区で「認知症になっても自分の希望を叶える地域づくり」として取組みをスタートしました。従来は認知症の人や家族は支援の「受け手」、支援者は「支え手」と考えられており、本人より支援者の意向が強くなり、本人のニーズに合わず具体的な活動につながりませんでした。チームオレンジの取組は、まず本人に意向を聞き、認知症の人や家族と地域の認知症サポーターの「地域活動・社会参加」を一緒に考えていくことを大切にしています。

重要! 災害に備えて、できることを考えよう!

地震や豪雨などの自然現象は、人の力ではくい止めることができません。しかし災害による被害は日頃の備えによって減らすことができます。自分でできること、家族でできること、地域でできることを考えてみませんか。

近年、過去の災害を思い起こすと、平成30年7月の西日本豪雨では岡山市に初めて「大雨特別警報」が発表され、河川の氾濫、浸水被害、土砂災害が発生しました。

また、平成7年1月の阪神淡路大震災では、マグニチュード7.3で神戸市を中心とした阪神地域及び淡路島北部が甚大な被害を受けました。この時、地震によって倒壊した建物から助け出された方の8割が家族や近所の住民によるもので、消防、警察、自衛隊によって助け出された方が2割であったという調査結果もあります。いつ起こるか分からない災害に対して日頃からの備えや、近所・地域とのつながりが大切です。

☎ 災害用伝言ダイヤル171知っていますか？

被災地への通信が増加し、つながりにくい状態になった場合に、災害用伝言ダイヤルが提供されます。局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

災害用伝言ダイヤル操作手順



- ①171をダイヤルします。
- ②ガイダンスに従って、録音の場合1を、再生の場合は2をダイヤルします。
- ③連絡を取りたい方の番号をダイヤルします。
- ④伝言を録音・再生することができます。



吉備公民館 地域応援人づくり講座

はく

～避難所運営ゲーム「HUG」に参加して～

「HUG」とは、地震や大雨などの災害発生時に、避難所となる学校や体育館の図面を使った避難所運営シュミレーションゲームです。今年5月に吉備公民館で避難所運営ゲーム「HUG」が開催され、中学生を含む地域の方、約50名が参加しました。各グループごとに災害関連死を防ぐ、命を守ることを最優先に考えながら、避難者の避難場所を考えていきました。参加して、災害時にどう対応していくのかを事前に地域で考えておくことの重要性を感じました。また参加した中学生からは「私たちは中学生ですが、災害時に自分たちにもできることはたくさんあると思うので、できることから地域に貢献したいです」と感想が発表されました。いつ起こるか分からない災害に対して、地域の中で顔の見える関係をつくることで、SOSをだしやすい環境が命を守ることに繋がっていくことを実感しました。

