



## 認知症初期集中支援チーム

### 認知症に対応する専門チームが 地域包括支援センター内に出来ました！

#### ◎専門チームって？

認知症専門医と認知症の知識を持つ、保健師、社会福祉士、介護福祉士で構成されています。



#### ◎具体的に何をしてくれるの？

認知症に関する相談が入った後、チーム員が、自宅を訪問しご本人、ご家族から現在の状況や困っていることをお聞きし、医療や介護に繋げるパイプ役として動きます。繋いだ後も、ご本人、ご家族、連携機関への情報共有などのサポートを行います。



#### ◎どんな人が対象になるの？

チーム員が動くケースは、在宅で生活する認知症でお困りの40歳以上の方です。例えば・・・

認知症っち医者に言われたけん、薬飲み始めたのに勝手にやめちよん・・・



介護サービスを利用したいけど、本人が嫌がるんよなあ・・・

認知症やと思うんやけど、本人が病院に行きたがらん・・・



認知症状があるに、サービスも拒否して上手いこといかんし、どうしたらいいんやろか・・・

認知症に関するご相談は、地域包括支援センターコスモスまでご連絡ください。

一緒に悩み、考え、寄り添い、ご本人、ご家族、地域の方々が互いにより良い関係性が保てるようサポートします。

#### 【お問い合わせ先】

臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス 0972-63-6250  
臼杵市役所 高齢者支援課 0972-63-1111(内 1152 臼杵庁舎)

## 本年も宜しくお願い致します。



# 認知症シリーズ④対応(関わり方)

前回の認知症シリーズ③で予防とくすりについて紹介しました。今回は、対応についてです。

## ～性格や生い立ち、価値観を大切にしましょう～

認知症の症状に焦点を当てず、これまでの性格やライフスタイル、価値観をごく自然な想いとして理解してあげることが大切です。

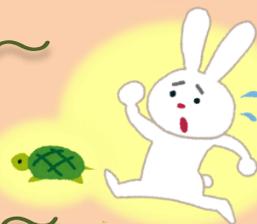
その人が抱える様々な感情を理解し寄り添うことが安心感や信頼関係に繋がってきます。



## ～本人のペースに合わせてあげましょう～

認知機能が低下すると考えたり、判断することに時間がかかります。

そのような時に急かしたり責めたりせず、本人の気持ちを引き出してあげ、ペースを合わせてあげることが大切です。



## ～優しい表情で接するようにしましょう～

認知症が進行しても相手の喜怒哀楽や表情を読み取る能力はさほど低下しないと言われています。笑顔は安心感に繋がるので言葉でのコミュニケーションが難しい場合は表情で伝えるようにしましょう。



認知症になってもその人自身を受け止め  
今までと変わりなく接することが大切です。



## 「なるほど認知症講座 in 市浜」が開催されました

10月25日(日)、市浜小学校体育館で「なるほど認知症講座」が開催されました。講座では、認知症予防や早期発見の大切さなどを学び、認知症に対する理解を深めるとともに、地域全体が認知症に対する取組みについて考えるよい機会となりました。

市浜地区では、3月26日(土)13時30分から市浜小学校体育館にて同講座を開催予定です。ぜひご参加ください。



## ご相談は無料です。気軽にご相談ください。

臼杵市医師会

地域包括支援センターコスモス

〒875-0051

臼杵市大字戸室字長谷 1131 番 1

(臼杵市医師会立コスモス病院 正面玄関横)

【電話】0972-63-6250

【FAX】0972-63-6265



## 認知症キッズサポーター養成講座 in 海辺・川登



1月26日(火)海辺小学校にて、6年生20名を対象として認知症キッズサポーター養成講座を開催しました。この講座は、認知症の人やその家族が安心して暮らし続けることのできる地域づくりを目指すため、小学生にも、認知症に関する正しい知識を持ってもらうために、市内の学校で実施しています。

地域包括支援センター職員が講師となり、スライドやDVDを使用し、児童の皆さんは認知症の症状や接し方などを、熱心に聞き入っていました。

また、29日(金)川登小学校にて、5・6年生19名を対象に同講座を実施しました。

今後は、他の認知症キャラバンメイト(認知症サポーター養成講座の講師役の人)の協力を得ながら、市内の他の学校でも実施していく予定です。



## 臼杵市高齢者等SOSネットワークに事前登録しませんか？

### 臼杵市高齢者等SOSネットワークとは

徘徊などにより高齢者等が行方不明になった場合、地域や関係機関の協力を得て早期に発見できる体制づくりと連携を図ります。

### SOSネットワークへの事前登録をお勧めします

高齢者等の名前や特徴、写真などの情報を、ご家族の同意を得てSOSネットワークに事前登録しておくことで、行方不明になった場合、関係協力機関へ情報発信が行われます。

また、SOSネットワークの流れなどについて、ご家族が把握することが安心につながり、もしもの場合すみやかに行動できますので、事前登録をお勧めします。

事前登録には、登録申請書と登録する方の写真(2枚)が必要です。詳しくはお問い合わせください。



### 【お問い合わせ先】

臼杵市医師会 地域包括支援センターコスモス 0972-63-6250  
臼杵市役所 高齢者支援課 0972-63-1111(内 1152 臼杵庁舎)

# 活き活き健康体操 ①

## 生活の中に“ながら運動”を取りいれてみましょう♪

脳をトレーニングするのに“二重課題”と言うものが有効だとされています。

頭を使う“認知課題”と身体を使う“運動課題”を同時に行う事で心身機能を効率的に向上させるものです。

いつも行っている事に少し違う視点を加える工夫をする事で、生活の一部となり継続できます。

例えば、散歩やウォーキングを行っている人であれば、すれ違う子どもの人数を数えたり、咲いている花の名前を言ったりするだけで、二重課題となります。

### ★ 1人から出来る運動 ★

歌いながら歌詞の「さ」で両膝をたたく

- ① 歌と歌詞を覚える
- ② 椅子を用意して座る
- ③ 歌いながら手拍子してみる
- ④ 歌詞の「さ」で両膝をたたく

あんたがっただこ「さ」  
肥後「さ」  
肥後どこ「さ」 熊本「さ」  
熊本どこ「さ」 船場「さ」  
船場山にはたぬきがおって「さ」  
それを猟師が銃で撃って「さ」  
煮て「さ」 焼いて「さ」 食って「さ」  
それを木の葉でちよいとかぶせ



### ★ 1人～2人で出来る運動 ★

歩きながら引き算をする

- ① 二人で並んで歩く
- ② お互いに交互に100から7を引き算し、声を出して答える
- ③ もう一人は間違っていたり答えが出なかったときにフォローする
- ④ 慣れてくれば100⇒200⇒500から開始するように段階を付ける



## 皆さんの地域へ出前講座に行きます！



地域包括支援センターでは、認知症の症状や予防、対応についてのお話、介護予防や地域を支える仕組みづくりのお話などを行っています。

今年度もたくさんの地域の皆様と交流が出来るのを楽しみにしていますので、気軽にお声掛け下さい。



## ご相談は無料です。気軽にご相談ください。

臼杵市医師会

### 地域包括支援センターコスモス

〒875-0051

臼杵市大字戸室字長谷 1131 番 1

(臼杵市医師会立コスモス病院 正面玄関横)

【電話】 0972-63-6250

【FAX】 0972-63-6265





## 認知症高齢者等徘徊声掛け訓練 in 都松

4月20日(水)都松地区にて、“徘徊声掛け訓練”を行いました。まずは地域包括支援センター職員から“認知症の概要と声掛けの注意点”を説明し、3グループに分かれて行いました。

徘徊者の基本的な情報を見ながら、どうやって声掛けをしていくのかをグループで話し合い、「女性だから、まずは女性から話しかけた方が恐怖心を与えないのではないか」「後ろから声を掛けずに前から話しかけよう」「難聴があるから耳の側で大きな声で話そう」「息子がキーになるんじゃないか」等、いろいろな意見が飛び交っていました。

実は「息子の〇〇さんが心配しているから帰りましょう」等のキーとなる言葉が用意されており、上手く誘導できているグループがほとんどでした。

今後は、他地区でも徘徊声掛け訓練や搜索模擬訓練、認知症講座などを行っていきますので、お住まいの地区で開催される時は、ぜひご参加ください。



### 臼杵市高齢者等SOSネットワークに事前登録しませんか？

#### 臼杵市高齢者等SOSネットワークとは

徘徊などにより高齢者等が行方不明になった場合、地域や関係機関の協力を得て早期に発見できる体制づくりと連携を図ります。

#### SOSネットワークへの事前登録をお勧めします

高齢者等の名前や特徴、写真などの情報を、ご家族の同意を得てSOSネットワークに事前登録しておくことで、行方不明になった場合、関係協力機関へ情報発信が行われます。また、SOSネットワークの流れなどについて、ご家族が把握することが安心につながり、もしもの場合すみやかに行動できますので、事前登録をお勧めします。

事前登録には、登録申請書と登録する方の写真(2枚)が必要です。

詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



#### 【お問い合わせ先】

臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス 0972-63-6250  
臼杵市役所 高齢者支援課 0972-63-1111(内 1152 臼杵庁舎)

# 活き活き健康体操 ②

生活の中に“ながら運動”を取りいれてみましょう♪

今回は、1人で出来る簡単な認知症予防の体操を2つご紹介します。  
ぜひ生活の中に取りいれて下さい。

## ① 頭と手の運動

① 右手をグーで胸の前に、左手はパーで前に突き出す。  
リズムに乗りながら左右交互に変えます。



② 慣れてきたらグーとパーを入れ替えます。

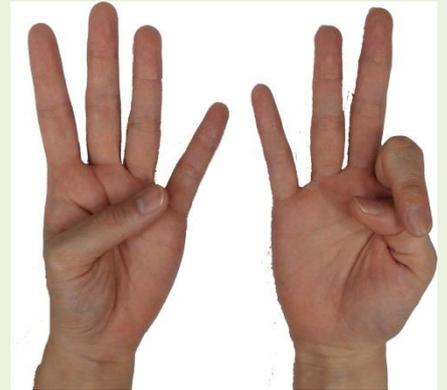


“どんぐりころころ”を歌いながらやってみましょう♪

どんぐりころころ どんぶりこ おいけにはまって さあたいへん  
どじょうが できて こんにちは ぼっちゃん いっしょにあそびましょう

## ② 頭と指の運動

1～10まで指折り数える。右親指は最初に折っておく。



## 皆さんの地域へ出前講座に行きます！



地域包括支援センターでは、認知症の症状や予防、対応についてのお話、介護予防や地域を支える仕組みづくりのお話などを行っています。

今年度もたくさんの地域の皆様と交流が出来るのを楽しみにしていますので、気軽にお声掛け下さい。



ご相談は無料です。気軽にご相談ください。

臼杵市医師会  
地域包括支援センターコスモス

〒875-0051

臼杵市大字戸室字長谷 1131 番 1

(臼杵市医師会立コスモス病院 正面玄関横)

【電話】0972-63-6250

【FAX】0972-63-6265



# ほうかつ便り

## vol.23



[発行日]平成28年10月1日  
臼杵市医師会  
地域包括支援センターコスモス  
臼杵市役所 高齢者支援課



## 「お互い様の地域について」 来てみて寄って話そう!

7月18日、左津留林業研修集会所において、地区にお住まいの方が30名程集まり、研修会を開催しました。

地域包括支援センターの生活支援コーディネーターによる「お互い様の地域について」の話を聞いたあと、4班に分かれて、「助け上手・助けられ上手ゲーム」を行ないました。このゲームは、「ゴミだし」「草取り」「水やり」「話し相手」等々、生活の中でのちょっとした困りごとが書かれているカードを使ってするものです。

活発な意見交換の中で、「地域にこんなことを必要としている人がいるんだ!」「若い人がもっといろいろな活動に参加してほしいな」「消防団をもっと利用してもらいたい!」といった感想が出されました。

参加者の方は、ゲームを通して、高齢になっても、介護が必要な状況になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続ける為には「まずは自分に出来る事から」「助け合う大切さ」「助けてと言える関係を地域で作る事」などを感じる事の出来る会となったようです。お住まいの地域で開催される際は、ぜひご参加ください。

## オレンジカフェがついに臼杵市にもオープンします♪

みなさん、「オレンジカフェ=認知症カフェ」をご存知ですか?

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの一環として、今全国的に展開されています。認知症の方やその家族だけでなく、地域住民、専門職など誰もが参加でき、集い、カフェのような雰囲気の中でお茶を楽しみながら交流をする、みんなの「居場所」。

臼杵市民が、『ほっ』とできる、そんな暖かい場所を目指して、いよいよオープンします!

認知症の方も、そうでない方も、気軽にお立ち寄りください。

スタッフ一同お待ちしております!

日時: 11月8日(火) 10時~12時(途中からの参加も可)  
以降、毎月第2・第4火曜日  
場所: 臼杵市観光交流プラザ1階

※飲み物等ご用意しております。  
※協力金1人100円いただきます。



### 【お問い合わせ先】

臼杵市医師会地域包括支援センターコスモス 0972-63-6250  
臼杵市役所 高齢者支援課 0972-63-1111(内 1152 臼杵庁舎)

# 活き活き健康体操 ③

生活の中に“ながら運動”を取りいれてみましょう♪

今回は、認知症予防にもなる口腔体操についてご紹介します。ご飯を食べる前や入浴中等にして頂けると効果的です。ぜひ生活の中に取り入れて下さい。

## ① なぜ口腔体操が認知症予防に繋がるのでしょうか？

口周りの筋肉を鍛える事で、口腔周囲筋がポンプの役割を担い、脳に繋がる血管の血流が良くなります。その為、認知症予防にも口腔体操が効果的と言われています。日常的に、食材をよく噛んで食べるように心掛けるだけでも効果はあります。

## ② 免疫アップにもなる『あいうべ体操』をやってみましょう！

“あいうべ体操”は、鼻呼吸を促進することで、免疫力を高め、インフルエンザや風邪などの予防として注目されている口腔体操です。

### 《やってみよう♪》

- なるべく大げさに行いましょう。声は出さなくても大丈夫です。
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で行いましょう。
- 1日30セット（3分間）を目標にスタートしてみてください。



あ

あごの筋肉を  
広範囲に鍛え  
ます



い

頬、口元、頸  
の筋肉を鍛え  
ます



う

口を閉じるの  
に重要な口輪  
筋を鍛えます



べ

8種類ある舌  
筋をもっとも  
鍛えられます

### ポイント

“べ”の時は、さっと舌をひっこめるようにして下さい。そうすると舌が上顎（うわあご）に付きます。口が半開きになっている方や開いている方は、舌が上顎（うわあご）に付いておらず、口呼吸になっている可能性がありますので、ぜひ“あいうべ体操”を行ってみて下さい。

参考：今井一彰医師(著)



ご相談は無料です。気軽にご相談ください。

臼杵市医師会

地域包括支援センターコスモス

〒875-0051

臼杵市大字戸室字長谷 1131 番 1

(臼杵市医師会立コスモス病院 正面玄関横)

【電話】0972-63-6250

【FAX】0972-63-6265

