

# ほうかつ便り

## vol.24



[発行日]平成29年1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

## 認知症高齢者等徘徊模擬訓練 in 南津留



10月30日(日)に、地域の認知症高齢者が行方不明になり地域の協力者で捜索・保護をするという設定で「認知症高齢者等徘徊模擬訓練」が実施され、約100名が訓練に参加しました。

参加者は、認知症地域支援推進員による「認知症高齢者等への声かけ方法」の話を聞いた後、班ごとに捜索活動を行い、認知症高齢者への声かけや、班行動の役割分担などを実践しました。

まとめの会では「地域で認知症への理解を深め、認知症の人とその家族を見守る地域づくりが大切」など活発な意見がでました。



## オレンジカフェ🍊にお気軽にお越しください。

『認知症になっても安心して暮らせる臼杵市』を目指し、誰でも気軽に集える憩いの場としてオレンジカフェが11月にオープンしました。

お茶を飲みながら楽しくおしゃべりするだけではなく、リハビリ専門職による体操や簡単なゲームも行っています。また希望者には保健師による個別相談や、認知症の簡易診断ができるタッチパネルも用意しています。

不定期ではありますが、ボランティアによる音楽演奏や保育園児との交流イベントも企画しています。好きな時間に来て好きな時間に帰れる自由な場です。

どうぞ皆さん、お気軽にお越しください。

日 時：毎月第2・第4火曜日 10時～12時

(途中参加・途中退席可)

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。

ほんと  
オレンジカフェ



### 【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。



# 活き活き健康体操 ④

生活の中に“ながら運動”を取りいれてみましょう♪

認知症予防に有効な筋力トレーニングを紹介します。筋力トレーニングは、重い負荷をかけなくても、スクワットやかかと上げなど自分の体重を利用して行う軽めの運動でも効果が得られます。

大分県が作成した“めじろん元気アップ体操”に、スクワットと同じ太ももを鍛える体操とかかと上げ（つま先立ち）がありますので、ご紹介します。

気楽にテレビを見ながら、家事をしながら行ってみてください。

| 立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>弱 膝伸ばし(ももの前側)</b></p> <p>①椅子に座り、片足をゆっくり上げ伸ばす<br/>②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける</p> |  <p><b>強 椅子座り立ち(ももの前側)</b></p> <p>①椅子にゆっくり座ったり立ったりする<br/>②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う</p>           |
| 転び難くなります 歩きが元気になるます                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |
|  <p><b>弱 つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)</b></p> <p>①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ<br/>②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す</p>   |  <p><b>強 つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)</b></p> <p>①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる<br/>②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す ※壁やイスのそばでする</p> |

効果的に行うために

運動の目安：各5～10回 1～2セットを週2～3回

・運動の前後にストレッチを行いましょう。運動前のストレッチは、筋肉や腱の柔軟性を高め、ケガや故障を予防するため、運動後のストレッチは、使った筋肉の疲れをほぐし、疲労回復を早めるために行います。

慣れないうちは無理をせず、運動強度の③から少しずつ始め、慣れてきたら運動強度を⑤に上げていきましょう。

## 運動時の注意

- ・運動の前後、運動中の水分補給を十分に行いましょう。
- ・体調の悪い時、足腰に痛みがある時は休みましょう。
- ・持病のある人は主治医に相談してから自分に合った運動を行いましょう。

運動が難しい人は日常生活で活動量を向上させましょう！

運動を継続するのは、なかなか根気の要ることです。日常生活に取り入れることで、上手く運動習慣を身に着けましょう！

例) 買い物など外出時に車を使わずに歩いたり、入口から遠い場所に駐車するなどして、歩く歩数を稼ぎましょう。掃除や洗濯、調理などの家事も体を動かすよい機会になります。



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





## なるほど認知症講座 in 中央が開催されました

3月4日(土) 臼杵市中央公民館大ホールで「なるほど認知症講座」が開催されました。地域の方は、講座で認知症予防や早期発見の大切さなどを学び、認知症に関する理解を深めるとともに、地域全体で認知症に対する取り組みを考えていく良い機会となりました。



講演① 「認知症の方とのおつきあい」  
講 師 社会福祉法人同心会理事長・高齢者総合福祉施設「緑の園」施設長 一原 浩氏  
認知症の方の心理状態や家族の思いなどを説明したうえで、おつきあいのポイントを事例など盛り込みながら、わかりやすく話をしました。



講演② 「認知症予防の秘訣」  
講 師 大分大学医学部神経内科学講座 准教授 木村 成志氏  
認知症の症状を医学的に解説し、予防については生活習慣の大切さや適度な運動について話しをしました。また、産・学・官連携による認知症予防研究の経過報告を行いました。

## 出張ほっとオレンジカフェ ～なるほど認知症講座 in 中央にて～

なるほど認知症講座in中央の会場で出張ほっとオレンジカフェを行いました。初めての出張カフェでしたが、平日に来ることが出来ない仕事をお持ちの民生委員さんや地域の方々にもオレンジカフェを知ってもらう良い機会になりました。

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する、みんなの『居場所』となるような『ほっ』とできる、そんな暖かい場所を目指しています。

下記の日程で行っていますので、お気軽にお越しください。

日 時：毎月第2・第4 火曜日 10時～12時  
(途中参加・途中退席可)  
場 所：臼杵市観光交流プラザ1階



### 【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)

## 野津庁舎での相談日が4月から毎週水曜日となります！

平成26年度から臼杵市役所野津庁舎で毎週火曜日に相談日を設けていましたが、平成29年4月からは、毎週水曜日に変更することとなりました。

当センターでは、高齢者のみなさんや、高齢者を介護している家族の方に、介護に対する相談や心配事、健康や福祉、医療や生活に関することについてアドバイスをしたり、必要に応じて適切なサービスや制度につなげたりします。

お気軽にご相談ください。

**相談日：毎週水曜日**

**時 間：9時30分～16時**

**場 所：臼杵市役所野津庁舎1階  
市民生活推進課4番窓口**



## 【認知症家族の会主催】介護者のつどい～臼杵会場～

「介護者のつどい」は、介護でお困りのことなど、介護者同士で悩みを共有したり、情報交換をして、リフレッシュできる居場所です。

また、介護経験者や専門職から認知症について学び、お互いの理解を深めます。

認知症介護の第一歩、それは家族が学び、周囲が家族を支えることです。

介護者のつどいにお気軽にご参加ください。（参加費無料）

また、周囲にお困りの方がいらっしゃれば、介護者のつどいをご紹介します。

**日 程：毎月第3水曜日**

**時 間：13時30分～15時30分**

**場 所：ほっと館（臼杵市中央公民館駐車場側）**



**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





## 臼杵市認知症サポーター養成講座



6月9日（金）臼杵市役所会議室にて、認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症サポーター養成講座は、地区や職域団体等で、住民講座やミニ学習会等として開催しています。



今回の講座には17名が参加し、講師の地域包括支援センター職員から認知症の症状や接し方などについて熱心に学びました。

今後も、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、講座を実施していきたいと考えています。

認知症サポーターをたくさん養成し、認知症になっても安心して暮らせる町を市民で作っていきましょう。

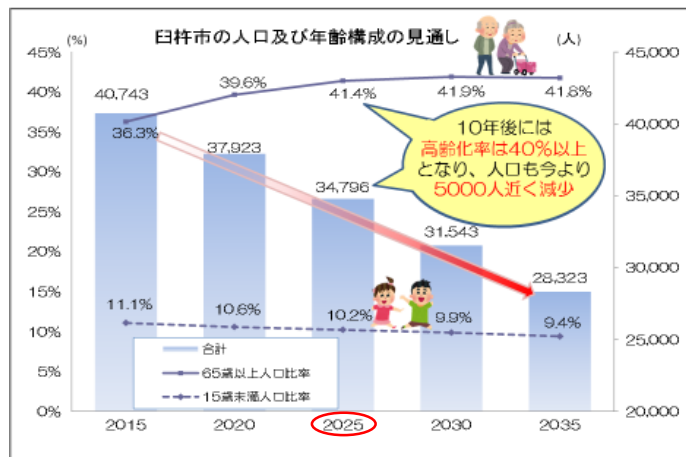
地区や学校、職場単位での講座を行なっています。  
 講師派遣やサポーター養成講座に関しては、臼杵市役所高齢者支援課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



## いつまでも臼杵市で暮らしたい

## ～こんな取組始まっています～

臼杵市の高齢化と今後の展望（2015年8月試算）



全国で高齢化と人口減少が社会問題になっています。2040年に日本の高齢化率が36.1%と推計され、このままでは現生活水準が保てなくなると考えられています。臼杵市では高齢化率が37%を超えており、すでに日本の25年後の姿がここにあります。

国は25年後に向けて地域づくりを推進していますが、臼杵市では高齢化が進む上、子供の数は減っていき、悠長に構えては居られない状況にあります。これからは住民同士で運営し、支え合う“地域づくり”が必要です。

臼杵市には、地域づくりをお手伝いする生活支援コーディネーターが地域包括支援センター内に3名配置されています。

今後、生活支援コーディネーターが地域に出向くことがあると思いますので、よろしくお願いします。

### 【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)

# 認知症に関するご相談は“地域包括支援センター”へ

認知症になっても安心して生活できるために、地域包括支援センターには、“認知症初期集中支援チーム”と言う認知症の早期発見、早期支援を目的とした取組を実施しております。

## ◎支援チームって？

チーム員は、認知症専門医と認知症の知識を持つ、保健師、社会福祉士、介護支援専門員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？

年齢が40歳以上で、認知症が疑われ、在宅で生活している人

例えば

- ・認知症専門医を受診したいけど、病院に行きたがらない
- ・認知症のお薬を飲み始めたのに、内服も受診も勝手にやめている
- ・介護サービスを利用したいが上手く繋がらないもしくは継続できない
- ・認知症の症状が強くて、サービス利用や介護に困っている



## ◎相談から支援の流れは？

まずはご相談下さい

ご自宅を訪問します

医療・介護サービスを  
を検討・調整します

関係機関へ引継ぎを行い、  
生活を支えます



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。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一緒に悩み、考え、寄り添い、サポートします。



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.27



[発行日]平成29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



## 臼杵市支え合い 「ほっと暮らし隊」 発足しました

### 『ほっと暮らし隊』って何？

高齢化が進む中、住み慣れた地域で自分らしく生活することが望まれています。そのために地域で助け合い、繋がる必要性が出てきました。

昨年より、臼杵市役所高齢者支援課と、地域包括支援センターの職員そして地域住民が一緒になって助け合いについて勉強会や話し合いを行ってきました。

地域における助け合いを進めていくことに協力していただける住民とともに、今後、臼杵市で安心して暮らせるシステムについて考え、実行していくチームができました。

チーム名は「**ほっと暮らし隊**」です。



### 『ほっと暮らし隊』って何をするの？

地域の特性を理解し、困りごとやそれを解決するための方法について皆さんの意見を参考に、実行できるシステム作りを考えていきます。

皆さんの元へ、困りごとや手助けできる事などを問うアンケート調査に各地域のほっと暮らし隊の隊員がお伺いしています。

ご協力していただいた皆さん、ありがとうございました。

お聞きしたご意見は、ほっと暮らし隊の話し合いの基礎として活かしていきます。

### 【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)

# キャラバン・メイト連絡会

9月12日、臼杵市キャラバン・メイト連絡会が開催されました。キャラバン・メイトとは、所定の研修を受講して全国キャラバン・メイト連絡協議会に登録されている「認知症サポーター養成講座」の講師を務める人です。

臼杵市では、現在42名のキャラバン・メイトが活躍しています。連絡会では、認知症施策の学習や情報交換を行うなどし、今後のキャラバン・メイトの活動について活発な意見が出されました。

## 認知症サポーターとは

認知症サポーター養成講座を受けた、認知症について基本的な知識を持つ、認知症の人と家族の身近な理解者です。

## 認知症サポーター養成講座

臼杵市では、地域や学校、職場単位で養成講座を行なっています。講座の実施に関しては、臼杵市役所高齢者支援課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



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