

地域で支える認知症

～いつまでも安心して暮らせるまちへ～

問合せ…上里町地域包括支援センター

【☎35-1243】

『認知症は脳の病気です』

認知症はいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったりすることで、日常生活を送ることが難しくなってしまう、誰にでも起こりうる脳の病気です。

例えば、朝ごはんは何を食べたかなど体験の一部を忘れるのは老化による普通の物忘れですが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまうようになるのが認知症です。

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。誰よりも心配で不安なのは本人自身なのです。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、いま、何が出来るか考えてみませんか。

わたしたちにできること

■認知症の正しい知識を持つ

定期的に開催されている「認知症サポーター養成講座」では、認知症についての正しい知識や認知症の方との関わり方について学べます。講座を受けた方は「認知症サポーター」として認定されます。認知症の方やその家族をそっと見守り手助けする認知症サポーターが地域にたくさん増えることを目指しています。出前講座も行っていますので、お問い合わせ下さい。

■見守る

町では「認知症高齢者見守り事業」を行っています。高齢者が外出先で突然倒れたり、徘徊等により保護された場合に、見守りキーホルダーに印字された連絡先の地域包括支援センターに登録番号を伝えると、身元や緊急連絡先が確認でき、必要な対応を行うことができます。キーホルダーを持っていて困っている方を見かけましたら、声をかけていただき、連絡をお願いします。

■交流の場へ

毎月第2火曜日にイオンタウン上里2階フードコートにて午後2時から「こむぎっちカフェ」を開催しています。認知症の方や家族だけでなく、誰でも参加できる交流の場です。気兼ねなくお茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたり、認知症の方や家族とうしが、情報交換できる場となっています。また、認知症介護に携わる専門職が同席しますので、気軽に相談も出来ます。



こむぎっちカフェの様子



見守りキーホルダー



認知症サポーターの証
オレンジリング

認知症？チェックリスト

※チェックが4つ以上ついたら認知症の疑いがあります。専門医の受診を。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 今日が何月何日かわからないときがある | <input type="checkbox"/> 財布がいつも小銭でパンパンになっている |
| <input type="checkbox"/> 何度も同じ事を聞くことが増えた | <input type="checkbox"/> 以前は好きだった事に対する興味や関心がなくなった |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増えた | <input type="checkbox"/> 人付き合いがおっくうになった |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている | <input type="checkbox"/> 身だしなみに気を使えなくなった |
| <input type="checkbox"/> 些細なことでイライラしたり怒りっぽくなった | <input type="checkbox"/> 言おうとしている言葉がなかなか出てこない事がある |

認知症の方への支援

～町の支援を受けたBさん（仮名）の～

～ご家族からお話を伺いました～

周囲の人の気付き

本人に自治会の集金の役が回ってきた時、お金の計算ができなくなるなどの異変が生じ、役を行うことが難しくなりました。本人の様子に気づいた近所の方が地域包括支援センターに連絡し、職員の方が訪問してくれました。その後は病院の受診と介護申請を行い、現在はデイサービスなどを利用していています。

家族の負担軽減へ

デイサービスを利用することが外出のきっかけとなり、他の利用者さんと食事をするので食べる量が増えました。また、人と話すことが増えて表情が豊かになりました。家族は24時間「関わっていないければ」「何かしなくては」と、張り詰めていた気持ちがありました。本人と離れる時間や物理的な距離ができることで気持ちが軽くなりました。本人を客観的に見る余裕が生まれ、冷静な対応ができるようになりました。

自分らしい毎日を

認知症は治らない病気なので進行することとは覚悟していますが、今後もサービスを利用して、なるべく健康に本人が毎日を楽しく生活できれば良いと考えています。

1人で抱えないで

認知症の家族の事で悩んでいたら、1人で抱え込まずに相談したり、介護サービスを利用してもらえればと思います。自分ひとりで解決するよりも、他の人の意見を聞いたほうが解決への近道になります。電話でも認知症介護のことについて相談できる場所があるので、悩んでいる方は気軽に相談してほしいと思います。

認知症初期集中支援チーム



私たち専門職が支援します！
医師、保健師、社会福祉士がチームを組んで支援します。

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。

～認知症サポーターとしてボランティアをしている方々にお話を聞きました～

Q1 ボランティアとして活動してどうですか？

A1 こむぎっちカフェが始まったところから参加しています。ここに来てみなさんと一緒にお話をしています。昔の話などするとみなさんの顔が明るくなってとても楽しそうな感じで、私自身も楽しくてパワーをもらえます。

Q2 ボランティアをされていて大変なことはありますか？

A2 大変に思った事はないです。みなさんと楽しい時間を過ごさせてもらっています。私も外に出るきっかけになって良い刺激をもらっています。

Q3 みなさんに一言ありますか？

A3 ここ（イオンタウン上里）でこむぎっちカフェを開催している利点をもっと活かしていければいい。本人はカフェで過ごし、家族はゆっくり買い物など出来る時間を持てるので、ぜひ利用していただきたいです。認知症の人でなくても、誰でも気軽に利用してもらいたいです。いつも「また来月ね。」と言って笑顔でバイバイして終わるのがいいです。また来月会うのが楽しみです。



○家族のつどい

認知症の方を介護する方の交流の場です。
お電話にて連絡ください。

問合せ…愛の家グループホーム神保原【☎35-3700】

○認知症？物忘れ？あれっ？

と思ったらまず相談を！

問合せ

上里町地域包括支援センター（高齢者いきいき課内）
【☎35-1243】

○ほっと相談

町内6か所のグループホームで認知症介護の相談を行っています。

- ・栄華の里 【☎34-2188】
- ・さくらんぼ 【☎34-3388】
- ・賀美邑 【☎35-0333】
- ・かみさと 【☎35-3483】
- ・カンナの里 【☎35-3525】
- ・愛の家神保原 【☎35-3700】

第29回 上里町乾武マラソン大会 参加者募集!



令和2年

3月29日(日) 会場 神保原小学校

(開会式) 午前8時30分
(スタート) 午前9時20分

※雨天決行

大会公式ホームページ ▶ <http://kamisatokenmu-marathon.jp>

参加資格

- ①小学4年生以上で健康な方
(ジョギングの部は小学1年生以上)
- ②ハーフマラソンの部は、制限時間(2時間40分)内でゴールできる方

申込方法

- ①RUNNET (<http://runnet.jp/>) を利用しインターネットから申し込む
 - ②大会事務局窓口で直接申し込む
 - ③所定の払込取扱票に必要事項を記入の上、最寄の郵便局より申し込む
- ※申込された方には、ナンバーカード等を事前送付します。当日は、忘れずにお持ちください。お忘れになった場合、再発行に2,000円かかります。
(申込受付後は、参加料の返金はできません。)

申込期間

令和2年1月24日(金)まで[当日消印有効]

※RUNNET申込締切日
令和2年1月31日(金)まで

種目	コード	部門	スタート時間	参加料	
ハーフマラソン	1	男子39歳以下(高校生含む)	午前9時20分	3,000円 (高校生は2,000円)	
	2	男子40歳代			
	3	男子50歳以上			
	4	女子(高校生含む)			
10km	5	男子39歳以下(高校生含む)	午前9時55分		
	6	男子40歳代			
	7	男子50歳以上			
5km	8	女子39歳以下(高校生含む)	午前9時40分		2,500円 (高校生は2,000円)
	9	女子40歳以上			
	10	男子39歳以下(高校生含む)			
	11	男子40歳以上			
2.5km	12	女子(高校生含む)	午前9時30分	800円 (町内の小中学生は500円)	
	13	中学生男子			
	14	中学生女子			
	15	小学4年生男子			
ジョギング (記録計測なし)	21	一般	午前9時30分		1,500円
	小中学生	500円 (町内の小中学生は250円)			
		ファミリー (小中学生とその保護者等のペア)			1,500円 (町内の家族は1,250円)

●乾武マラソン大会コース図●

ハーフ 5 km
10km 2.5km

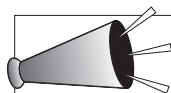
- ☪ …給水所 (4ヶ所)
- 🅑 …指定駐車場 (送迎バスで会場へ)
- 🚌 …送迎バス
- (🅑→会場) 午前7時～8時20分 20分間隔
- (会場→🅑) 午前11時～午後1時 20分間隔



ゲスランナー



上武大学駅伝部
(箱根駅伝 11 回出場)



沿道でランナーを応援しよう!
ランナーに熱い声援を送り、
みんなでいっしょに大会を盛り上げましょう!



参加した選手の 声

- 運営ならびに関係者スタッフの方々の熱意、対応等申し分ない、素晴らしい大会でした。
- 地元イベント感満載で、応援、案内にあたたかみがあり、ほっこり出来る大会でした。
- これだけ狭いエリアを走るならば、周回コースになるとは思いますが、同じ場所を走らされてる感が全然無い楽しいコースでした。

ボランティア 役員募集!

マラソン大会の成功に向けて、大会当日にボランティアとして協力いただける方を広く募集します。希望者は1月31日(金)までに大会事務局へご連絡ください。

お楽しみも盛りだくさん!

- ①参加賞 大会オリジナルタオル
- ②ゴール後は乾武オフクロ汁 やさしいオフクロの手作りの味です。
- ③お楽しみ抽選会 レース終了後、もうひとつのお楽しみ。魅力いっぱい、お得です!

大会に関するお問い合わせ先(パンフレット請求含む)

上里町乾武マラソン大会実行委員会事務局【☎35-1245】
(上里町教育委員会生涯学習課内)