

地域のみんながサポーター

認知症を「見守る」「つなげる」

認知症の方を見かけたら…

認知症は記憶力や判断力が衰えてしまふ病気で、85歳以上の4人に1人が症状に悩まされています。また、認知症の方は家の近所で道に迷うなど、1人で困っていることが多いため、周囲の方が症状に気づき、いち早くサポートすることが大切です。

地域包括支援センターでは、大切な書類の管理や支払いの代行など、認知症の方に必要なサポートが受けられます。

問合先

地域包括支援センター ☎ (265) 1313

お互いの「ながら見守り」

自治会の取り組み

普段から、散歩を兼ねて公園などに出向き、近隣の人に変わったことがないか確かめることを「ながら見守り」と呼んでいます。



地域の人々が生活の中で「ながら見守り」を続けることで、お互いの見守りになり、お互いが声かけしやすい関係を作ることができます。自分のためにも日々の見守りを心がけていただくように、自治会で呼びかけています。

症状に気づき、サポートにつなげるために重要になるのが、地域の見守りです。皆さんも散歩や買い物など日常生活の中で、認知症の疑いがある方を見かけた際は、**迷わずにひと声かける、もしくは地域包括支援センターへご連絡ください。**

認知症を知る

見守りの中で認知症の疑いに気づき、声をかけるためには、認知症についての知識や理解を深めることが大切です。正しい知識を広め、認知症の方とその家族を見守る応援者を養成するために、認知症サポーター養成講座を開講しています。講座は誰でも受講可能で、受講により認知症サポーターになることができます。

認知症サポーター養成講座

受講した人には、認知症サポーターの証のリストバンド「オレンジリング」を配付します。

日時 9月15日(金) 15:00~16:30

場所 コミュニティセンター(3階)

対象 市内在住・在勤の方

募集 20人(先着順) **料金** 無料

申込・問合せ先 地域包括支援センター

認知症サポーター出前講座

希望者のところへ講師が出向く、出張型の養成講座です。5人から受講が可能です。

時間 60分~90分

対象 市内在住・在勤の方

料金 無料

申込・問合せ先 地域包括支援センター



地域の認知症サポーター

小・中学校、企業、警察などでも認知症サポーター出前講座を開催しており、高石市内だけでも1万人以上の認知症サポーターがいます。日中など仕事に出ている人が多い時間帯にも、地域で過

ごしている自治会の方や小・中学生、金融機関やコンビニ、スーパーなどのスタッフの方が地域を見守ってくれてます。認知症の方が安心できる地域にしていくためには、このような見守りの輪が広がることが重要です。

サポートにつながった事例

自治会での事例

近隣の方が、自治会や地域のサロンに参加したいと申し出て

きた。名簿を確認すると、既に参加している方だった。その方は普段からハッキリ話していて、会話のやりとりも普通に行えていたので、認知症の疑いがあると思い、地域包括支援センターに連絡した。



金融機関での事例

印鑑が無いと店舗を訪れた方がいた。職員のAさんは必要書類や手

続き方法を大きな声でゆっくりと伝え、理解してもらえたと思っていたが、何度も同じことを話したり尋ね直したりしている。認知症の疑いがあったので、本人の同意を得た上で地域包括支援センターのスタッフを呼ぶことになった。



健幸セミナー

～自分の為に家族の為に認知症に関心を～

1部 専門医による講演

認知症を回避し、進行を抑えるための方策について、市医師会所属の認知症専門医の先生が指導します。

2部 歌って、楽しく、元気に

パワフル声楽家の久保啓子さんの指導のもと、日本古来の童謡を歌ってストレスを解消して楽しみましょう。

※健幸ポイント(100ポイント)がつきます。

日時 10月12日(木)14:00～

場所 アプラたかいし(3階) 募集 100人(先着順)

申込 10月5日までに、往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を記入し、高師浜ロータリークラブ(〒592-0014 高石市綾園2-6-10 高石商工会議所4階 高師浜ロータリークラブ事務局)へ郵送

問合先 高師浜ロータリークラブ事務局 ☎(264)8823

認知症予防についての教室です。認知症予防に有効な生活習慣や運動習慣を身につけませんか。

認知症予防



10歳若返りダンス教室

～速く歩けるようになるダンス、始めませんか?～



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト

認知症予防や速く歩けるようになるなどの効果が期待でき、未経験の方にもオースメのダンス教室です。この教室では、ダンスに加えて生活習慣・食習慣・口腔ケアなどに関する座学プログラムも実施し、皆さんで10歳若返りをめざします!

対象 市内在住で60歳以上の健康な方※血圧180/110mmHg、脈拍110回/分以上の方は参加不可
料金 無料

会場1 総合保健センター

日時 10歳若返りダンス教室(全8回)
10月2日～12月4日の毎月曜日
(10月9日、11月20日を除く)
①10:00～11:30②12:30～14:00
※10月2日と11月27日は体力測定と認知機能検査のため①10:00～12:00②12:30～14:30

ダンスリーダー養成講座(全2回)
12月11日・18日いずれも月曜日の
10:00～11:30

募集 各20人(先着順)
申込・問合先 高石健幸リビング・ラボ
☎(242)3927

会場2 カモンたかいし

日時 10歳若返りダンス教室(全8回)
10月6日～12月1日の毎金曜日
(11月3日を除く)
①10:00～11:30②12:30～14:00
※10月6日と11月24日は体力測定と認知機能検査のため①10:00～12:00②12:30～14:30

ダンスリーダー養成講座(全8回)
12月8日・15日いずれも金曜日の
10:00～11:30

募集 各30人(先着順)
持ち物 体育館シューズ
申込・問合先 スマートウェルネス推進班
☎(267)1161