

③ 認知症総合支援事業

⑤ 認知症サポーター養成事業  
認知症高齢者声かけ訓練

認知症にやさしい地域づくりを進めるため、認知症を正しく理解し、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、学生や地域の人、事業所などに受講いただいています。

認知症高齢者声かけ訓練は、認知症サポーター養成講座で認知症への理解を深めたのちに、道で認知症の人への対応方法を実際に訓練する取り組みです。地域の人々や地元企業などと協力し、高齢者役への声かけや地域包括支援センターへの通報の実践を行います。



高齢者声掛け訓練の様子

⑥ 高齢者位置情報サービス  
利用助成

行方不明になる心配がある高齢者などの見守りを行うため、GPS機能のある携帯端末機の導入費用を助成します。

助成を申請するには、地域包括支援センターで位置情報サービス登録カードを登録する必要があります。

⑦ 認知症高齢者への  
虐待防止・早期対応

高齢者の介護や世話をすることで、心身ともに疲れ追いつめられてしまう人は少なくありません。

高齢者と仲が良かったにもかかわらず、適切な介護方法や認知症への対応がわからずつい手をあげてしまったり、虐待をしていることを自覚できても歯止めがきかなかつたりする場合があります。

ひとりで抱え込まず、地域包括支援センターへご相談ください。

地域の皆さんの新たな取り組み

人生100年時代、長くなった「老後」の時間をいかに楽しみ、健康で元気に暮らしていくことはとても重要です。一方で、体力などの衰えにより介護保険サービスを利用する人が増えると、サービスを提供する側の人材が不足し、必要なサービスが受けられなくなるなど高齢者への支援が不足する心配があります。

市は、介護サービス事業者に依存しない通いの場として、地域の皆さんが主体となって運営する新たな通いの場づくり、支え合いの仕組みづくりを応援します。

① 新しい「通いの場」の  
開所と運営支援

今年度、本市において最初となる住民主体の新しい「通いの場」が巨瀬地域で開所します。

事業名 「もくもく・DAY」  
運営主体 巨瀬町通いの場2020  
(巨瀬住民有志)

開所日・開催日 9月3日(木)から毎週木曜日

場所 巨瀬地域福祉センター

② 通所付添サポーター事業  
業の推進

「通いの場」への移動手段のない人や、ひとりでの「通いの場」への移動が困難な高齢者に対し、



もくもく・DAY

「通所付添サポーター」が2人1組で外出のお手伝いをします。

今年度は、巨瀬地区、落合地区、認知症カフェ「かわかみ茶坊」(川上町)で事業を開始する予定です。

～認知症の発症を先送りするために～

認知症になりやすい人の特徴

- ・40代からの高血圧、脂質異常、糖尿病
- ・老年期のうつ傾向、転倒などによる頭部外傷、不活動、対人交流の減少

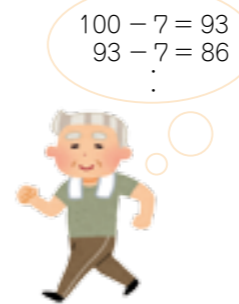
認知症を予防するために

① ウォーキングなどの有酸素運動を行う

有酸素運動によって脳の血流を増やすなどから、認知症発症の危険性を低下させることがわかっています。1日10分～30分、できれば週5回の有酸素運動を行いましょう。

② ながら運動が効果的

考えながらの運動によって、脳の神経を成長させることができます。歩きながらの「100-7計算」や、「しりとり」などが効果的です。



③ 食事の内容を工夫しましょう

脳の神経伝達や血流促進に効果がある  
抗酸化作用が認知症発症リスクの低減に効果がある



イワシ、サンマ、サバなどの青魚  
このほかにも、じゃがいも、アボカド、アスパラガスなど

④ 高血圧、脂質異常、糖尿病の治療を続ける

かかりつけ医の指示を守り、体調を管理しましょう。

⑤ 認知症についての知識を備えましょう

地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座(1時間半程度)、認知症予防出前講座に取り組んでいます。ご要望の場合は、地域包括支援センターへお申し込みください。

③ チームオレンジの基盤づくり

認知症サポーターステップアップ研修を受講した認知症サポーターによる早期認知症の人やその家族への見守り、声かけなどの支援の輪(チームオレンジ)の基盤づくりに取り組めます。



オレンジリング



通所付添サポーター

介護予防には、運動や  
人との交流が効果あり

高梁市地域包括支援センター所長

石村利枝



年齢を重ねるにつれ、体のあちこちに変化が起こってくるのは仕方のないこと。そういった状況と上手に付き合いながら、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、介護予防に努めましょう。

中でも、定期的に体を動かすことや人との交流は、介護予防に大きな効果があります。7月中旬から吉備ケーブルテレビで「元気なからだづくり隊」が取り組んでいる体操の番組が放送されます。ぜひご覧になって、一緒に体を動かしてみてください。地域に体操の輪を広げていきましょう。