



倉梯第二小で認知症サポーター養成講座を実施

増やしたい見守りの目

周囲の理解や気遣いがあれば、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で穏やかに暮らしていくことができます。市では、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者として「認知症サポーター」を養成し、小・中学校や企業などでさまざまな人を対象に認知症サポーター養成講座を実施しています。講座を希望される場合は高齢者支援課へ相談してください。

—— キャラバン・メイトの声 ——

地域での支え、人の温もり

認知症サポーターとつくるまちづくり

地域の人と直接関わりたい、認知症の啓発活動に取り組みたいという思いがあったことや職場からの声掛けがきっかけで、認知症サポーター養成講座の講師役を務めるキャラバン・メイトの養成研修を受講しました。受講した2週間後には、早速、医療センターの学生に認知症サポーター養成講座を実施しています。

認知症サポーター養成講座では、認知症の疑いのある人への接し方や、対処法を学んでいただき、認知症への理解や関心を持ってもらいます。学びの場を通して、街中での声掛けや支援につながれば良いなと思っていて、1人でも多くの人に活動を広

めたいです。

舞鶴市民は温かい人が多いので、同じ思いを持っている人は、ぜひ認知症サポーター養成講座を受講していただき、お互いを支えられるまちにしていきたいです。



社会福祉法人 大樹会
オンブrajジュ矢之助
白髪 大典さん



養成講座で講師をしている白髪さん

参加してみませんか

地域型認知症予防プログラム「脳を鍛えるわいわい活動」

体や脳を使い、少人数のグループ活動で認知症の発症を遅らせよう

パソコン・ウォーキングプログラム

早歩きやパソコンを使った活動を通して、仲間とともに協力しながらオリジナルの記事を作り脳を鍛えます



LINE (ライン) プログラム

スマホアプリ「LINE」を使い、仲間同士で交流しながら認知機能を鍛えます



※どちらか1つを選んでください

場所	日時	料金	対象	申し込み方法
まなびあむ	9月22日～12月22日の木曜日に計13回 13時30分～15時30分	500円～ 1,000円	市内在住の65歳以上の人で介護保険の要介護認定を受けておらず、医師による運動制限を受けていない人	各開催日の前日までに電話で高齢者支援課(☎66・1018)へ
中総合会館	9月26日～12月26日の月曜日に計13回 9時30分～11時30分			
西公民館	9月21日～12月21日の水曜日に計13回 9時30分～11時30分			

夫の趣味を尊重したい

夫は認知症と診断されて5年ほどたちます。物忘れがひどく、近所からの差し入れを夫が受け取ると、誰にももらったものか分からなくなります。



日課の水やり

夫は日課として、花の水やりや散歩、サイクリングをしています。特にサイクリングが大好きでいろいろな所に行き、遅い時は1時間も帰って来ないことも。今のところは、無事に家に帰って来ていますが、いつかは帰って来なくなってしまうのではないかと心配です。

それでも、夫の趣味を最大限尊重したいと思っているので、地域や周りの人が夫に気付いてくれ、見守ってくれる環境があるとありがたいと思います。



夫を介護する
木下 利恵子さん

**認知症になっても
ずっと一緒に**



9月は世界アルツハイマー月間

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」、同月は「世界アルツハイマー月間」と定められており、本市においても認知症への正しい理解が進むことを目的にさまざまな啓発活動に取り組んでいます。

認知症とは、脳の病気や障害などさまざまな原因で認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態です。高齢になるほど認知症を発症する確率が高くなり、今後、認知症の人の数はますます増加が見込まれます。厚生労働省のデータでは、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になるといわれています。家族や自身も含め、多くの人が発症する恐れがある「誰もがなり得るもの」なのです。

しかし、認知症になったからといって、何もできなくなるわけではありません。認知症の人を単に支援される側として考えるのではなく、本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができると、まちづくりが大切です。

《高齢者支援課》

家族の声