

地域とのネットワーク、関係作りについて 取り組んだ内容

若い世代への認知症の啓発
志津学区の資源マップ作成について

草津市高穂地域包括支援センター
H30/7/23

《若い世代への認知症の啓発の目的》

◎ 矢倉学区の医療福祉を考える会議のテーマ

『**認知症**』 『**認知症になっても住みなれた地域で暮らしていくことが出来るまちづくり**』

会議の意見の中で

高齢者への啓発だけではなく、**同じ地域で暮らす子供や若い世代にも、認知症について正しい知識を持ってもらう事が必要**



《目的》

小学生や、その保護者に**認知症が病気であるという正しい知識、認知症の方に優しい気持ちを持ってもらう**

《小学生と保護者向け認知症サポーター養成講座の目的》

認知症を正しく理解することで、認知症の方や家族に対して、

- ① **出来る範囲で優しい気持ちを持てるようになる。**
- ② **認知症への偏見をなくす。**
- ③ 講座を受けた後に、子供、保護者が家族で認知症について話し合う機会を持つことが出来、知識を共有し、関心を持つことが出来る。
- ④ 保護者世代に認知症の啓発を行なうことで、将来、介護を担うようになった時に、**認知症を病気として捉え、医療機関への受診や、早期の相談につながる事が出来る。**

《認知症サポーター養成講座の開催》

◎ 矢倉学区の児童育成クラブに通う児童

- ・ のびっこ矢倉 75人
- ・ ピンゲーイングリッシュ南草津 21人

H29年8月2日

H29年7月21日

◎ 志津学区の児童育成クラブに通う児童

- ・ のびっこ志津 88人
- ・ ピンゲーイングリッシュ志津 10人

H29年8月4日

H29年7月24日



《認知症サポーター養成講座の様子》





《開催後の感想》

認知症という名前は聞いたことがあったけれど、どんな病気かは知らなかったから、今日の学習でどういう病気なのか、どんなしょうじょうが出るのかよく分かり、認知症の方を見かけたら自分からせつよく的に手助けしていきたいと思います。

- ・ 認知症のことを知って、人を助けてあげたいと思った（4年生男児）
- ・ 紙芝居がよく分かった、おもしろかった（1年生女児）
- ・ 私は認知症ということは聞いたことがあるけれど、病気の意味が分かりませんでした。今日の話聞いて、認知症のことが分かりました。私は認知症の人たちにほほえみかけたり、やさしくしてあげたいです（2年生女児）

《取り組んだことの成果》

◎ 子供世代に認知症の話しをしても、興味を持ってくれるだろうかとの不安から、分かりやすい内容になるように工夫



真剣な表情で説明を聞いている姿勢、アンケート結果からも、開催目的としていた正しい知識、優しい気持ちをもってもらうという点に関しては、予想以上の感想が多くあったことから、啓発を行なったことは効果があったと思われます。

正しい知識の啓発は、適切な対応につながるという

思いからはじめた活動です。いろいろな世代への啓発を今後も継続していこうと考えています。

《志津学区の資源マップ作成について》 志津のあんしんつながりノート ～幸せに暮らし続けるために～

◎ 志津学区の医療福祉を考える会議のテーマ

『いくつになっても住みなれた志津学区で安心して暮らすためには』

向こう三軒両隣・お互いさまの気持ちが地域に広がっていくように、地域情報の収集、整理、啓発を行っていく内容、地域の方が知りたい情報などを協議、決定を行ないながら資源マップ作成



資源マップの協議を行なったことは、志津学区の特性を知ることに加えて、お互いのつながり、ネットワークの構築につながった。

本人、地域、医療、介護、福祉、行政関係者が、同じマップを利用し、相談を行なっていくことは、同じ認識で切れ目のない相談支援につながり、地域での交流や、支えあいの気持ちが広がるきっかけになる。今後もこのマップを活用して、地域のつながりを深めていきたい。

《志津のあんしんつながりノート》

**志津のあんしん
つながりノート** 保存版

～幸せに暮らし続けるために～





高齢者や若者が一緒に活動することで、心身の健康を維持し、地域社会のつながりを強めることができます。

お問い合わせ先
〒561-2362 茨津市最寿いきがい課

認知症は「脳の病気」です!

困った時は、ひとりで悩まず、相談してみませんか。
認知症は早期発見・診断・早期対応が大切です。

日常生活の物事を考える、判断する、記憶する、話の内容を理解するなどの認知機能がなんらかの支障をきたすようになった状態のことを認知症といいます。
認知症を引き起こす原因は様々です。原因によっては治療することで認知症の症状が改善することがあります。

加齢による物忘れと認知症の物忘れの違いは?

加齢による物忘れの場合	認知症の物忘れの場合
体験の一部を忘れる ・食事の内容を忘れることがある 「今日のごはんのあかずは、なんだったかな?」	体験の全てを忘れる ・食事したこと自体を忘れる 「今日のごはんを食ったかな?」
性格の変化はない ・以前の性格と変化はない 「財布をどこにしまったかな?」	性格に変化がみられる ・以前の性格では言わない、しないことをする 「財布を誰かに盗られた!」


パソコンや携帯電話、スマートフォンで簡単に認知症チェックをしてみませんか?
パソコンの方は、下記URLよりご利用ください。
<http://fishbowlindex.jp/kusatsu/>
 携帯電話・スマートフォンでQRコード対応の機種をお持ちの方は、このQRコードをご利用ください。

茨津市最寿いきがい課 TEL 561-2362

認知症の予防

《例えば…》

- 散歩やラジオ体操を続けましょう。
- いろいろな人と会うなど外出の習慣をつけましょう。
- バランスのとれた食事をしましょう。
- おしゃべりに気をつけましょう。
- 楽しいことを仲間と一緒に続けましょう。



みんなでやってみよう! 手遊びで脳を活性化!

《グーパー体操》脳機能の維持・集中力を高める効果があります。

- 右手はグーで前に出して、左手はグーで胸に当てる。
- 次は、左手をグーで前に出して、右手はグーで胸に当てる。それを交互に、歌に合わせて繰り返しながら繰り返す。

今度は、

- 右手がグーで前に出し、左手がグーで胸に当てる。
- 次は、左手をグーで前に出して、右手がグーで胸に当てる。それを交互に、歌に合わせて繰り返しながら繰り返す。

《ながら運動》

- 歩きながら100から8を繰り返していきましょう。
(例えば100-8 94-8など)
- テレビを見ながら、洗濯物をたたみましょう。
- 定路みしながら、しりとりをしましょう。

(二重課題) 身体と頭を同時に使った運動がさらに効果的!!

GOOD

《志津のあんしんつながりノート》

志津のあんしんつながりノート

書いてみましょう

みんなで大きな「わ」をつくろう!

毎年、確認しましょう

身近に支え合う力・ご近所さん(互助・共助)

民生委員さんは
名前
☎

町内会・自治会長さんは
名前
☎

福祉推進委員さんは
健康推進員さんは

近くの地域サロンは

近くのいきいき百歳体操は

自分の力(自助)

かかりつけ医は
志津
☎

かかりつけ歯科医は
志津
☎

かかりつけ薬局は
志津
☎

緊急連絡先は
①名前
☎

②名前
☎

私の耳より情報

ケアマネジャーは
名前
☎

草津市高穂地域包括支援センター
☎ 561-8143

草津市役所(代表)
☎ 563-1234

志津まちづくり協議会
志津社会福祉協議会

草津市社会福祉協議会
☎ 562-0084

公的な制度・政策(公助)

13

14