

依那古地区住民自治協議会・地域福祉ネットワーク会議

## 認知症サポーター養成講座が開催されました。



7/27(火)に依那古地区市民センターで、地域福祉ネットワーク会議の支え合い学習会として、伊賀市包括支援センターとキャラバンメイトいがの皆さんによる『認知症サポーター養成講座』が開催されました。

認知症を理解し、身の回りで、また地域で認知症の方とどう接していくのか、周りの人がどの様にして支え合っていくのかの講座が開催され、区長さん方や民生委員、またイキイキサロンなどの地域住民の25名が参加しました。

講座ではキャラバンメイトいがの皆さん方の認知症の方との接し方の寸劇も行われ、参加者は認知症の進行を抑えながら、穏やかに過ごしていく方法を学んでいました。

65歳以上の高齢者で認知症の方は7人に1人とされています。

依那古小学校児童でも授業で認知症の理解と関わり方を学んでおり、家庭や地域で、皆さんで支え合っていけるまちづくりのご協力をお願いします。



～『認知症』の理解と接し方のポイントを裏面にまとめましたのでご覧ください～

### 打上げ花火大会のお知らせ

7月の広報でもお知らせしましたが、来る8/9に夏祭りの花火を打ち上げます。  
 コロナの感染防止のご協力をいただきながら是非河川敷グラウンドにお集まりください。

#### 依那古ふれあい夏祭り 打上げ花火大会

- 日時 8月9日(祝)  
 ランタン祭り 19時～  
 打上げ花火 20時～
- 場所 下郡・木津川河川敷G

### 健康づくり教室のお知らせ

昨年度はコロナの影響で実施出来なかった健康づくり教室を再開します。

今回は“バレトン”というエクセサイズを教えてください。

まずは簡単な所から教えてください。  
 お誘いあわせて是非ご参加ください。  
 (持ち物等は、回覧をご覧ください。)

#### 健康づくり教室『バレトン体験』

- 日時 8月25日(火)14時～
- 場所 地区市民センター 和室
- 講師 インストラクター 森 嗣美 先生

## 小学校統合に向けた「校名の募集」!!

令和5年4月に依那古・比自岐・神戸の3小学校が統合され、現依那古小学校を改修して、そこに新校が誕生します。新校にふさわしい、私達の地域の学校として親しみの持てる校名を考えて、応募して下さい。

- 募集期間; 8月1日(日)～8月31日(火)迄
- 募集対象; ①現3小学校の生徒と保護者  
 ②3小学校校区在住の皆さん  
 ③3小学校の卒業生
- 応募条件; 現在の3校の校名は使用不可  
 特定の地名はそのまま使用は不可
- 応募先; 伊賀市教育委員会教育総務課  
 各地区の地区市民センター

※詳細については各戸配布の「校名募集要項」をご確認ください。

# 認知症を学び 地域で支え合いましょう

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるものです。65歳以上の高齢者の7人に1人、予兆症状のある方を含めると4人に1人が認知症だと言われます。

認知症の人が記憶障害や認知障害から不安になり、その結果周りの人との関係が損なわれることもしばしば見られ、家族が疲れ切って共倒れしてしまう事も少なくありません。

しかし周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことは可能です。

## 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きに不都合が生じて様々な障害が起こって、生活する上で支障がおよそ6ヵ月以上継続する状態を言います。

加齢による物忘れと認知症の記憶障害は

### 加齢によるもの忘れ

- ・ 経験したことが部分的に思い出せない
- ・ 目の前の人の名前が思い出せない
- ・ 何を食べたか思い出せない
- ・ 約束をすっかり忘れる
- ・ 曜日や日付けを間違えることがある



## 認知症の症状

- ①記憶障害 …覚えられない、すぐ忘れる
- ②見当識障害 …時間や場所が解らない
- ③理解と判断力の障害  
…考えるスピードが遅くなり、2つ以上のことがうまく処理できない
- ④実行機能障害 …計画、段取りが出来ない

### 認知症の記憶障害

- ・ 経験したこと全体を忘れている
- ・ 目の前の人が誰なのか解らない
- ・ 食べたことじたいを忘れている
- ・ 約束したことじたいを忘れている
- ・ 月や季節を間違えることがある

## 予防と接し方

認知症の予防には、脳の活性化を図りどう刺激ある日常を送ることが重要です。

- ①快刺激で笑顔に  
…心地よい刺激と笑顔で
- ②コミュニケーションを大切に  
…友人や家族などと楽しく過ごす
- ③役割や日課を  
…人の役に立つことを日課に、生活に充実を
- ④ほめる・ほめられる  
…脳を活性化させやる気を起こす

## 認知症の人への対応

### 【基本姿勢】

“3つのない”の心得

- ・ 驚かせない
- ・ 急がせない
- ・ 自尊心を傷つけない

### 【7つのポイント】

- ①まずは見守る
- ②やさしい口調で
- ③余裕をもって対応
- ④穏やかに、はっきりした話し方で
- ⑤声をかける時は一人で

**認知症の人が困っていたら一声かけて、理解者として支え合いをお願いします。**

### 脳の健康チェック（もの忘れ相談）のご案内

～申込不要・無料・時間；10:00～11:00～

5分程度で出来る脳の健康チェックです。

保健師による相談もあります。

気になる方は受診してみてください

- ・ 8/25(水) いがまち保健福祉センター
- ・ 9/24(金) ハイトピア伊賀4階多目的室
- ・ 11/24(水) 青山保健センター
- ・ 1/24(月) 市役所4階会議室(401)
- ・ 2/25(金) ハイトピア伊賀4階多目的室