

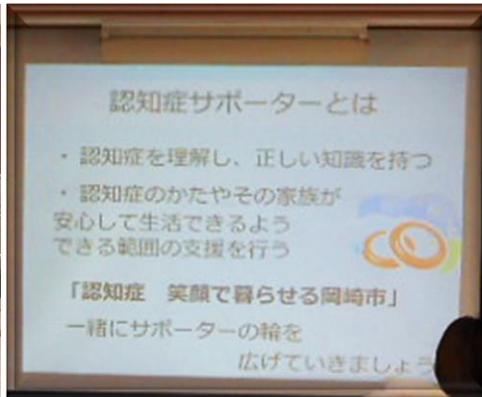


認知症サポーターの広がり～認知症への理解と見守りの輪～

皆さんは「認知症サポーター」をご存知ですか。

認知症有病者は2012年に全国で約460万人でしたが2020年に600万人を超え、2025年には約700万人(65歳以上の5人に1人)と予測されています。65歳以下の若年性認知症も増えていると言われる中、岡崎市は「認知症 笑顔で暮らせる岡崎市」というキャッチフレーズのもと、認知症を正しく理解し、地域で生活する認知症の人やその家族が安心して生活していけるように可能な範囲で支援を行っていただける「認知症サポーター」を増やす取り組みをしています。

認知症有病者数：厚労省老健局 令和元年6月20日 認知症施策の総合的な推進について(参考資料)より



今年3/11(土) 10時～11時半 岡崎学区市民ホームにて感染予防に十分配慮して開催した講座の様子

なのほな苑地域包括支援センターでも、認知症サポーター養成講座を毎年数回開催しています。今年3月に開催した講座には、先々のために学びたい人や身内に認知症のいる人、民生委員、ボランティアに興味がある人などが参加。認知症の種類や症状、認知症の人への効果的な接し方など、講師を務めた職員から実際の事例を交えた講話を熱心に聞き入っている様子がありました。

参加者からは講座後、「認知症について、あまり知らなかったもので、どんなふうに対応すればよいか知ることが出来て良かった。」「家族が不安になった時、まず相談すれば良いと知れて良かった。」「サポーターとして仕事のない時は協力したい。」など、認知症を知って活かそうとしている、その姿勢こそ「認知症サポーター」の姿でした。

身近な病「認知症」を子どもから大人まで、正しく理解する事で、認知症予防だけでなく、認知症になっても、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けられる。そんな優しい地域を実現するために、あなたも「認知症サポーター」になりませんか。

当包括では、定期的に認知症サポーター養成講座を開催する他、地域の団体や企業、小中学校などへも無料で講座を開催します。お気軽にお問合せください。

なぞなぞ
脳トレ

① ○○○

② ○○○

③ ○い○○○○

こたえ

裏面



どんな鳥?



何と読む?



味中

コロナ禍でも楽しく「健康づくり♪」 ウォーキングのススメ ～岡崎南公園編～

コロナ禍で、「マスクの着用」「手洗いや咳エチケット」「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった新しい生活様式となって早1年。「在宅勤務」や、感染予防のために自宅から出ない時間が増え、活動量の低下から肥満や認知機能低下など、別の心配も生まれてきました。そこでおすすめしたいのがウォーキング（お散歩）。自然の中を歩くことで筋力を鍛えるだけでなく、視覚や聴覚、嗅覚を使うため、脳の活性化やストレスケアに効果があると言われています。手軽にできる有酸素運動でもあるため、続ける事で、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善、心肺機能の向上や骨粗鬆症予防の期待ができるとも言われています。そこでウォーキングに最適、岡崎学区住民もラジオ体操やゲートボールを楽しんでいる「岡崎南公園」を職員で実際に歩いてみましたのでご紹介します。

公園データ（R3年3月時点）
・休園日（木曜日、年末年始）
・車椅子無料貸し出し有り。
・野鳥観察用の双眼鏡無料貸し出し有り。（台数制限あり）



訪れたのは、小さな梅の実がなる3月。ウォーキング日和の青空の下、小さなお子様連れの家族はもちろん、家族の付き添いで、杖をつけて歩行訓練をしている方、カメラを片手に撮影している人など、老若男女の姿がありました。園内には、東入口をスタート・ゴール地点として池、野鳥の森、梅林、児童公園と園内を周遊できる1,300mと1,500mの2コースのルートがあります。未舗装の道や、坂などの起伏があるので、健脚の人におススメ。

無理なく歩きたい人には池の外周がおススメです。1,000m 弱の舗装された平坦な道なので、池を渡る風を感じながら1週10分程度で歩く事ができた女性2人組でした。園内には、ところどころに椅子があるので、休憩を取りながら、自分のペースで歩けます。私達も、椅子に座って野鳥のさえずりに耳を傾けながら、涼やかな水面を眺めて深呼吸したり、軽くストレッチを楽しんだり、風景を写真に撮ったりと色々な楽しみ方ができました。

密を気にせず、手軽にできるウォーキング。家の周りを歩くだけでも十分ですが、たまには公園を散策してみるのもいいですね。



おしらせ 毎月第3木曜日は「オレンジ day」 心配事、相談してみませんか。

「こんな事、相談してもいいの?」「どこに相談したらいいの?」とお困りの方
そんな心配ごとや困りごとを伺い、適切な相談窓口へお繋ぎします。

相談は福祉、介護、医療の専門職が対応（秘密厳守）。まずは、お気軽に相談ください。

日時：毎月第3木曜日（次回は6/17）10:00~12:00 13:00~15:00

場所：なのはな苑地域包括支援センター（岡崎市福岡町字四反田 26 番地：駐車場あり）

費用：無料です

予約：不要です（9月、1月開催の講座は別途お申込みください）

お問合せ先：☎0564-57-8087 (fax 57-8099) E-mail: nanohana-houkatsu@meisuikai.or.jp

なぞなぞ脳トレ答え

- ① カラス(枯らす)
- ② コロナ →
- ③ 賽銭箱(さいせんばこ)

つぶやき

このスペースでは包括職員のちょっとした「つぶやき」を掲載します。

◆休日は幸せの労働時間 「じーじ生活」
内孫が1歳の頃は私のメガネ姿が怖く、なかなか近寄らなかった。今は2歳になり、休日は朝から遊んでほしい様子で「じーじ!」と私の姿を探す。半日も相手をするの大変疲れます。しかし、人生で最も休日を大切だと思う日々。本当にお母さんは大変だなあ。



掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ！