

福祉かわら版



寒くなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

福祉かわら版の第3号です。市や社会福祉協議会から学区福祉委員会のみなさまにお伝えしたい情報をまとめています。

地域の方にお話しいただいたり、福祉委員会活動の活動でご活用いただければと思います。

赤い羽根共同募金

社会福祉法に基づいて、社会福祉事業を支えるために社会福祉法人中央共同募金会が行う募金が共同募金です。全国組織として中央共同募金会、このほか各都道府県及び市町村に共同募金会があり、募金のとりまとめ、配分を行っています。

共同募金には、赤い羽根募金と歳末たすけあい募金があります。

赤い羽根共同募金の呼びかけは、戸別募金のほか、街頭募金、法人募金、学校募金、イベント募金、ネット募金など、様々な方法で行っています。なお、共同募金戸別募金の一部は地域に還元され、学区福祉委員会の補助金の原資となっています。

詳しくは **赤い羽根共同募金** を検索！ (<http://www.akaihane.or.jp/>)



先日総会でもご案内いたしました。各学区の福祉委員会だよりを作られる際には、「この福祉委員会だよりは、学区住民のみなさまにご協力いただいた共同募金の一部を財源に発行しております」、「福祉委員会活動の財源には、学区住民の皆さまにご協力いただいた共同募金が使われています」等の文章の掲載にご協力をお願いいたします。

地域福祉講座 (途中経過のご報告)



9月からスタートしました地域福祉講座には、多くの福祉委員、一般の方にご参加いただいております。既に終了しました「成年後見制度」、「地域で孤独死をどう防ぐか」、「認知症予防からアプローチする地域支援」、「サロン活動に役立つレクリエーション実践」は、毎回60～70名程の方にご参加いただきました。

講座に参加され、新しく知ること、改めて考えること、他の参加者との意見交換など、それぞれのテーマについていろいろと考える機会となったのではないのでしょうか。

今後も「障がい者支援当事者論」、年明けに1月に「地域包括支援センターによる看守りと見守り」、2月に「高齢者の心理とコミュニケーション」を予定しておりますので、お申込みいただいた方はお忘れないうちにご参加ください！

平成25年度岡崎市社会福祉事業功労者顕彰式と記念講演のご案内

12月21日(土)にせきれいホールで開催いたします。

前半の顕彰式では、篤行功労者として、13学区福祉委員会(本宿、六ツ美北部、岡崎、広幡、羽根、矢作東、上地、小豆坂、大樹寺、矢作西、矢作南、恵田、六名)が市長顕彰を、1学区福祉委員会(北野)が社協会長顕彰を受けられます。

後半の記念講演では、関西学院大学教授の牧里毎治様にお越しいただき、地域福祉についてお話しいただきます。どなたもご参加いただけます。ぜひお越しください！

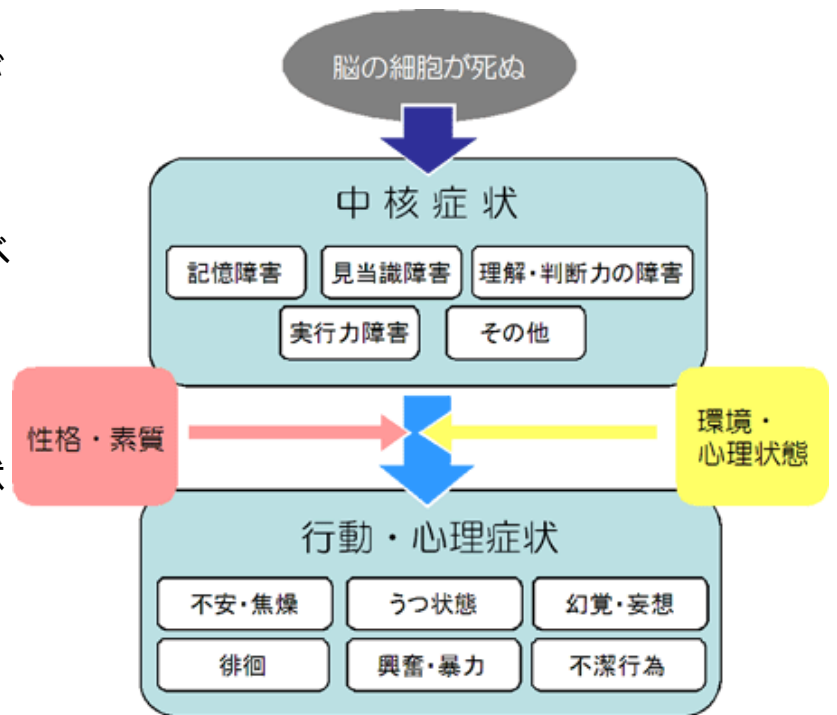
特集 今回は認知症です

認知症の症状

例えば、「昨日の夕食のメニューが思い出せない」といった忘れたことを自覚しているもの忘れは、老化にともなって誰にでも起こります。

しかし、認知症のもの忘れは、食べたこと自体を忘れてしまうなど、自覚のないもの忘れとなります。

認知症の症状は、もの忘れなど脳細胞の死滅によって起こる中核症状と、その中核症状をもとに、本人の性格や人間関係・生活環境、心の状態などにより出てくる行動・心理症状の大きく2つに分けられます。(右図のとおり)



厚生労働省によれば65歳以上の15%が認知症と推計されており、それによれば今や認知症の人は462万人とも言われています。

また、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いると推計されており、65歳以上の4人に1人が認知症及びその予備軍となり、とても身近なことだと考えられます。

認知症を予防するには？

10月12日に開催しました地域福祉講座では、岡崎女子短期大学仲田准教授を講師にお迎えし、認知症予防について講座を行いました。

その中でも様々なことが紹介されていましたが、認知症の予防として、また認知症の進行を遅らせるためのヒントをいくつかご紹介します。

体の状態に合わせて、できることに取り組みましょう。

- ・食事では、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで
- ・毎日30分以上歩くなど、運動の習慣を ストレッチなどでも、できることから。
- ・旅行、料理、園芸、囲碁、将棋、日記など
行う中で計画したり、記憶することができることを毎日行いましょう
- ・外出 季節を感じたり、風景を眺めたり、友人やお店の人と話したり、買い物リストを作って買い物したり
- ・人と話す テレビやラジオもいいですが、ご近所、ご家族、お店の人など
- ・よく笑う 誰か話して一緒に笑ったり、テレビを見てでも、作り笑いでも笑顔でいる
時間が多い方が体によいようです。

家族が、認知症になったかも！？と思ったら

では、どこに相談すればいいの？

まずはかかりつけ医に相談しましょう。

認知症は早期発見、治療が大切です。原因も様々ですので、早期発見ができれば治療に結びついて治せたり、進行を遅らせることができるものもあります。

他にも相談の窓口がいくつかありますのでご紹介します。

愛知県認知症電話相談 (認知症の人と家族の会・愛知県支部)

TEL0562-31-1911 ● 月～金曜日 (年末年始、祝祭日は除く)
10時～16時

若年性認知症の電話相談 (認知症介護研究・研修大府センター)

TEL0800-100-2707 (フリーダイヤル) ● 月～土曜日 (年末年始、祝祭日は除く)
10時～15時

高齢者・認知症高齢者を支える家族の会

場所 地域包括支援センターなど

申込 長寿課 予防班

内容 座談会、介護方法の勉強会など

※詳細は市政だよりで確認ください。

TEL23-6837

認知症の人と接するには？

ご家族に、ご近所に認知症の人がいて接する機会もあると思います。その際に注意するとよいことがいくつかあります。

- ・声をかけるときは、怖がられないようにできるだけ1人で声かけを。
- ・相手の目線に合わせ、やさしい口調で話しましょう。
- ・はっきりと滑舌よく話しましょう。(早口や大声、甲高い声で話されるのは×です)
- ・急かさないようにしましょう。
- ・同時に複数のことを考えることは苦手なので、そうならないようにしましょう。

今のわたしにできることは？

認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターとは？

特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

サポーター養成講座

市では、認知症サポーター養成講座を出前講座としてお届けしています。

1回で1時間～1時間半程度の講座で無料です。

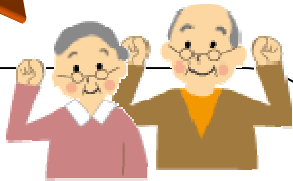
10人以上のグループで実施希望日の1ヶ月前までに長寿課(23-6837)にお申込みください。申込様式は岡崎市ホームページにあります。

講座修了者には、認知症サポーターの証として、オレンジリングをお渡しします。



地域福祉に関する キーワード

「QOL」



quality of lifeの略で、生活の質を指す。

広義には、恵まれた環境で仕事や生活を楽しむ豊かな人生をいう。

医療や福祉の分野では、延命治療のみに偏らずに、治療、サービスを利用してその人がその人らしく、満足して暮らせるよう、生活の質を向上させることで、患者の人間性や主体性を取り戻そうという考えとして使われる。

「ユニバーサルデザイン」

障がいの有無や年齢に関わらず、すべての人にとって使いやすいように作られた製品・情報・環境のデザインのこと。例えば……

シャンプーのボトルのギザギザ

目が見えなくても、目をつぶっていてもどちらがシャンプーか分かる。

多目的トイレ・みんなのトイレ

車いすの人、介助者がいる人も使いやすい広さ。子連れでもベビベッド、子供用便器があり子どもと一緒に入りやすい。オストメイトの対応も。

エレベーターのボタンと鏡

車いすの人も押しやすい高さにボタン。正面に鏡があり、振り返らず後方の確認ができる。

ピクトグラム

非常口のマーク、交通標識のように、図案化して表示することで言語に頼らず伝えられる。



担当者の独断!?!で選ぶ おすすめの本



岡野雄一

ペコロスの
母に会いに行く

『ペコロスの母に会いに行く』

岡野 雄一（西日本新聞社）

漫画家である作者が故郷長崎に戻り、施設で暮らす認知症になった母との日々をつづったコミックエッセイです。

NHKでも紹介され、また映画化された（11月公開）作品です。

母の日常、身近な人との関わり、子どもの頃の思い出などたくさん詰め込まれています。漫画の中に一部エッセイもあり、しみじみと感じるものがあります。ぜひ読んでみてください。

<編集後記>

福祉かわら版第3号が発行となりました。認知症予防の部分では、生活習慣やどのようところがけて生活すればいいのか、若い人も取組んだ方がよい内容ばかりですね。

福祉かわら版は年間3、4回を目標に作成しております。みなさまにお伝えしたい情報をあれこれ考えて作成していますので、福祉委員会の活動にお役立ていただければうれしく思います。ご感想やこんなことを載せてほしいなどのご意見もお待ちしております！

<発行> 岡崎市 福祉総務課
444-8604岡崎市十王町2 - 9
TEL23-6922 FAX23-6857

岡崎市社会福祉協議会
444-0022岡崎市朝日町3 - 2
TEL23-8705 FAX23-8706