

新しい認知症観、ご存じですか？

かつて、認知症は「何もわからなくなる病気」「関わっても意味がない」といった、絶望的なイメージで語られることが少なくありませんでした。

“何もできない人” “ただの介護の対象” として見られることも多く、本人の思いや尊厳が置き去りにされてしまう場面もありました。しかし今、認知症に対する考え方は大きく変わってきています。

認知症になっても、自分らしく生きることはできます。

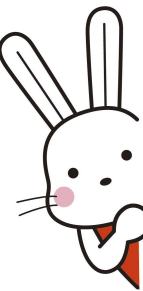
できること・得意なことに目を向け、本人の意思を大切にしながら、支え合う社会へ――。

「困っていることがある」だけで、「何もできない人」ではありません。

支援のあり方も、「守る・世話をする」から

「ともに生きる・ともに考える」へと、進化しています。

認知症とともに、地域でその人らしく暮らしていく。それが、“新しい認知症観” です。



古い認知症観

- ①他人事、なりたくない、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何もわからない、できなくなる
- ③本人は話せない／声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視・過剰制限しても仕方ない
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方、負担の存在
- ⑧地域で暮らすのは無理
- ⑨認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



参考：R6年度認知症地域支援推進員研修資料より

新しい認知症観

- ①わが事、お互い様、向き合う、備える
- ②わかること・できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる／声を聞く
- ④本人が一番困っている、本人なりの意味がある
- ⑤あたりまえのこと（人権重視）
自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める（決められるように支援）
- ⑦本人は支え手でもある、経験者として大切な存在
- ⑧地域の一員としてともに暮らす（施設入所後も）
- ⑨認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある



これが効く！いきいきももいん体操 職員が実践してみました♪



胸かく体操

- ①手を軽く握って、肘を曲げて準備します。
- ②両腕を後ろに引き、胸をひらき、その後すぼめます。
- ③2回行いましょう。



胸を開いて
スッキリ！

太ももとすね伸ばし

太ももをほぐして
ひざにやさしく♪

- ①イスに右を向いて座ります。この時、右のお尻だけで座り、左のお尻はイスの外に置きます。
- ②その姿勢のまま、左ひざを後ろに引き、足首をのばします。30秒間保持します。（可能であれば、ひざは股関節よりも後ろにのばします。）
- ③右側はイスに左向きに座り直し、同様にいきましょう。



Instagram♡開設しました！

このたび、蓬萊地域包括支援センターでは、より多くの皆さまに私たちの活動を知っていただくため、公式Instagramアカウントを開設しました！

地域でのイベント情報や、介護・福祉に関する役立つ情報、日々の活動の様子などを随時発信してまいります。

写真を中心とした気軽な内容で、若い世代の方々にもわかりやすく情報をお届けします。ぜひフォローしていただき、「いいね」や「コメント」での応援をよろしくお願いいたします！

★アカウント名：@HOURAIHOUKATSU

★Instagramで「蓬萊地域包括支援センター」と検索！

皆さまとつながる新しい窓口として、どうぞお気軽にご覧ください。



HOURAIHOUKATSU

フォローおまち
しています♪



地域のお宝さがし隊♪～私たちのまちのお宝(支え合い)をご紹介します～ 今回は・・・桜台ふれあいボッチャ交流会にお邪魔しました♪



今回は、田沢桜台地区で活動されている「桜寿会」さんが主催された『桜台ふれあいボッチャ交流会』にお邪魔させていただきました。この交流会は、「子どもたちやそのご家族と地域でのつながりを大切にしたい」という桜寿会さんの想いから始まったもので、今では地域に根づいた毎年恒例の行事となっています。当日は夏休み中の土曜日ということもあり、多くの子どもたちとその保護者の方々が参加され、ボッチャを通して賑やかで楽しいひとときとなりました。ゲーム中は笑い声が飛び交い、応援の声にも熱が入り、会場は終始あたたかな雰囲気に包まれていました。

なにより印象的だったのは、桜寿会の皆さんが子どもたちに向ける、優しくあたたかなまなざしです。そのまなざしには、「世代をこえて地域でつながり合いたい」という願いが込められているように感じられました。こうした交流の積み重ねが、地域のつながりを育み、誰もが安心して暮らせるまちづくりにつながっていくのだと、改めて実感しました。今後も、地域の皆さんと一緒にこうした機会を大切にしていきたいと思います。

“ひとりぼっちにならない地域”を目指して・・・皆さんのちょっとした支え合いや暮らしの様子を、私たち地域支え合い推進員に教えてください♪



寒暖差に負けない！体調管理のコツ♪

秋から始める健康づくり

①血圧の変動に注意！

朝晩の冷え込みで血圧が上がりやすい時期です。お風呂は「脱衣所を温めてから」「湯はぬるめ、肩までつからないことでヒートショック予防を。



②脱水・乾燥を防ぐ

秋冬も実は水分不足になりがち！喉が渇かなくても、こまめにお茶や汁物を飲みましょう。室内の加湿・うがいも感染予防になります！



③ちょっとした運動を続ける

散歩は「15分×2回」でも十分。買い物ついでのプラス1ブロック歩きでも効果あり！オモテ面のいきいきももりん体操もぜひ実践してみてくださいね。



④食べ物で元気に！

旬のさつまいも・きのこ・鮭などはビタミンや食物繊維が豊富。タンパク質（魚・肉・豆製品）を毎食少しずつ取りましょう



認知症サポーター養成講座を行いました！

🌸クローバーケア福島・蓬菜さん🌸

7月23日、蓬菜町3丁目にある小規模多機能型居宅介護、サービス付高齢者向け住宅のクローバーケア福島・蓬菜さんで認知症サポーター養成講座を行いました。当日は職員の方・利用者の方・民生委員の方も参加され、認知症の方の対応の実践も二人一組で行いました。参加者の方からは「介護職として働いているが改めて気づきが多かった。『3つのない』を実践していきたい」と感想を頂きました。これからも認知症の正しい理解の普及啓発活動を続けていきます！9月は蓬菜小学校・蓬菜東小学校の講座を予定しています。



認知症の人の対応の心得
「3つのない」

- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない

蓬菜地域包括支援センターは蓬菜地区（蓬菜町・清水町・田沢地区）を担当している高齢者の相談窓口です。介護や健康、予防など高齢者に関する相談や手続き等の支援を行っています。

相談は無料で、内容に関する秘密は厳守いたします。また、蓬菜包括では介護保険や介護予防、認知症サポーター養成講座等の講演会の依頼も承っております。町会・サークル等々、ご希望の方は蓬菜包括までお電話ください。

蓬菜地域包括支援センター：024-547-2345

