

# 地域で 支えよう

今、認知症の人やその家族を地域全体で見守り支える意識やしくみが求められています。  
「あまくさ<sup>ハート</sup>認知症を地域で支える会」会長の塚本二美さんに話を聞きました。



塚本二美さん

## 「あまくさ<sup>ハート</sup>認知症を 地域で支える会」

医療・保健・福祉などの専門職で構成するボランティア組織（会員140人）。平成20年に発足し、認知症を題材にした寸劇の披露、絵本・紙芝居の読み聞かせなどを定期的に行う。今年9月には認知症の人やその家族が集える拠点「認知症カフェ」（亀場町）を開所。同会の詳細は、天草南地域包括支援センター ☎ 24115へ。



▲認知症カフェの様子

## 10年後には約2人に1人が高齢者

市の高齢化率（人口に占める65歳以上の人の割合）は、10年後の平成37年には45.6%となり、約2人に1人が高齢者になると推計されています。また、国の見込みによると、同年における認知症の人に占める65歳以上の高齢者の割合は、現在よりも増えると予測されています。

このようなことから、認知症の人が住み慣れた家や地域で幸せに暮らしていけるように、地域ぐるみで見守ることが、いま求められています。

## 認知症を正しく理解し温かい気持ちで接しましょう

認知症の人を地域で見守るためには、認知症を正しく理解することが肝心です。皆さんは、認知症の人を「何もわからない」「何もできない」と思われているかもしれませんが、それは違います。認知症になっても、自尊心や羞恥心など、人としての感情の働きがなくなっているわけではありません。ぜひ、温かい気持ちで接するようにしましょう。

## 認知症の人への対応のポイント

- ・まずは見守る
- ・声をかけるときは1人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線をあわせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりとした話し方で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくりと、余裕をもって対応



▲オレンジリング

## 認知症サポーターになりませんか 受講無料

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る支援者である「認知症サポーター」。同サポーターを養成する講座の受講団体を、随時募集しています。受講者には、認知症サポーターの印である「オレンジリング」を差し上げます。

●対象＝10人以上の団体 ●内容＝講義やビデオ上映

【申し込み・問い合わせ先】本庁・高齢者支援課 ☎ 21111

日ごろから、認知症の予防を心がけることが大事です。そこで、9月6日に開かれた「天草市認知症を考えるつどい2015」（牛深総合センター）で講師を務めた、川畑智さんによる認知症予防法をご紹介します。

# 認知症を 予防する

## 川畑式認知症予防7カ条

- ①日ごろから十分な睡眠を取ることに気を配る。
- ②昔の話や最近の話を思い出し、楽しく会話をする。
- ③思考を取り入れた運動や、有酸素運動を楽しく行う。
- ④できる部分やわかる力に着目し、脳への適刺激を続ける。
- ⑤新しい仲間を作り、社会の中における役割を果たす。
- ⑥ストレス解消につながるような趣味を持ち、実践する。
- ⑦糖分・塩分・脂肪分の過度な継続的摂取を控える。



自分のため、家族のため、  
地域のために認知症予防に  
取り組みましょう

川畑智さん

理学療法士。県内の病院、社会福祉協議会に勤務後、今年8月に「株式会社Re<sup>りな</sup>」を設立、代表取締役となる。認知症の予防に関する書籍の出版、新聞などへの記事掲載多数。



©Satoshi KAWABATA 2014.

## 認知症予防のためのステップ体操

思考と運動を同時に行うことが、物忘れの改善に役立つといわれています。いろんな組み合わせで挑戦してみましょう。

右足から、「1（右）・2（左）・3（右）・4（左）…8（左）」と、足踏みをします。このとき、指定された数字で足を前に出しましょう。

### ◆挑戦してみましょう！

- ①「5」
- ②「3」と「6」
- ③「2」と「5」と「8」
- ④「1」と「4」と「5」と「7」

## Voice ～声～ これが私たちの認知症予防法！

65～91歳までの19人による「下西グラウンドゴルフ愛好会」（下浦町）。毎週3回、地元でグラウンドゴルフを楽しんでいます。

90歳になる宗像郁子さんは、「楽しくおしゃべりをしながら、和気あいあいの中でプレーをすることが、認知症予防につながっていると思います」と元気に話していました。



▲下西グラウンドゴルフ愛好会の皆さん