



那須

12月号
No.748
2021年(令和3年)



表紙シリーズ マイクロソームリズム 近場で楽しむ

テディベアが育む あたたかな心

那須テディベア・ミュージアム

音訳ボランティアの協力を得て、目の不自由な人のために音訳版広報那須を作成しています。
詳しくは広報広聴係まで

目次

特集(認知症)	2
タウンピックス	6
子育て・ほけんだより	14
生涯学習だより	16
図書館だより	21
タウンinformation	22
カメラスケッチ	26
みんなの広場	28
那須平成の森だより	32



～RUN伴（ランとも）～

RUN伴は、認知症の人や家族、支援者、一般の人がリレーをしながら一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。町でも、皆さんが認知症に関心をもつきっかけとなるよう行っています。
 ※写真は令和元年9月に撮影したものです。令和2年、令和3年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しました。

特集 認知症

誰もが安心して暮らせるまち
 ～認知症とともに笑顔で過ごせる地域へ～

誰もがなり得る病気

高齢化が進む日本では、認知症の人が年々増加し、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。認知症は、今や誰もがなり得る身近な病気です。

認知症になると

認知症になると、何もできなくなるのではという印象を持っています。しかし症状は人によって違います。「自分ごと」として認知症の正しい知識を身に付けることが大切です。

認知症になっても

認知症の当事者やその家族が、安心して住み慣れた地域で暮らしていくためには、病院での治療や介護サービスなどの他に、地域全体で見守り、支えていく日頃の関わりが重要です。

町では、地域住民、ボランティア、NPO法人などの地域で活躍する多くの人とつながることで、認知症の当事者やその家族が安心して暮らせるまちを目指す取り組みを進めています。

自分が認知症になった時、どんな地域で暮らしたいですか？地域の人にとどのような関わりをしてほしいですか？

1 認知症ってどんな病気

年齢を重ねると、もの忘れが増えるのは自然なこと。しかし、自分自身や身近な人の行動に「これは年のせい？それとも…」と疑問を感じたことはありませんか。ここでは認知症の特徴や見分け方を紹介します。



認知症は、老いや病気のために脳の細胞が壊れたり働きが悪くなったりし、さまざまな障害が起こり生活に支障が出ている状態がおよそ6カ月以上続くことをいいます。

「老化によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は違います

【老化によるもの忘れ】

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- 生活に支障はない

例えば：

- ・人やもの名前がとっさに出てこない
- ・朝食のメニューが思い出せない

【認知症によるもの忘れ】

- 体験の全部を忘れる
 - もの忘れの自覚がない
 - 生活に支障が出ている
- 例えば：
- ・知っているはずの人やものを知らない
 - ・朝食を食べたことを忘れる

出典：政府広報オンライン

認知症は予防できるの？

認知症の発症を遅らせ、進行を緩やかにすることはできます。

【認知症の予防に有効とされていること】

- ・適度な運動とバランスの良い食事
- ・趣味を持ったり、地域や家庭内で役割を持ったりして生活すること など

地域包括支援センターでは65歳以上の方を対象に介護予防の相談・介護予防教室等を行っています。

▼問合せ 那須町地域包括支援センター（ゆめプラザ・那須内）
☎ 011338

認知症は早期発見がカギ

軽度認知症は、正常と認知症の中間の状態です。65歳以上の高齢者のうち15〜20%いると言われてます。この時期はとても重要で、認知症が重症化するか正常に戻るかの分かれ道になります。また、認知症のような症状が出ても治る病気や一時的な症状の場合もあります。認知症の早期発見、受診、診断、治療はその後の生活を左右する非常に重要なことです。

もの忘れが増えたなど、ちょっとした気になることがあったら早めに病院に相談してください。

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。
いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす



- | | |
|--|---|
| <p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | <p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった | <p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある | <p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる |

2 認知症 地域の取り組み

誰もが安心して暮らせるまちづくりは、行政や専門の支援機関だけで実現できるものではありません。地域で活動するNPO法人やボランティアに、その取り組みを伺いました。

① 生きがいサロン

生きがいサロンとは、おおむね65歳以上の方が気軽に集まることができる場所で、介護予防や健康づくり、趣味の活動などを行う地域交流の場です。

● みんなの居場所・ゆつくりサロン(那須高原)



NPO法人ゆつくりサロン理事長の荒木純子さん(写真左)とボランティアの皆さん

平成15年、地域の人の助け合いで安心して暮らせるコミュニティをつくりたいと取り組んでいた仲間たちと、高齢者の日中の居場所「ゆつくりサロン・黒田原」を開設しました。翌年にはNPO法人化し、何度か移転後、現在は誰もが集える場所として、自宅を開放して「みんなの居場所・ゆつくりサロン」を開いています。



この日は、参加者がマージャンを楽しんでいました

ここは、認知症や障害の有無などにかかわらず誰もが集える共生型の居場所です。参加者は、お互いに見守りながら「できることは自分たちで」と自然に役割をもって過ごしています。

参加者の声から、編み物、パッチワークなど、曜日ごとに趣味の講座を開いています。また、NPO法人事業として福祉有償移送サービス(介護が必要な方や障害のある方の送迎)もしています。予約制で1食600円のランチも提供しています。

資金面の厳しさやスタッフの高齢化などの問題に加え、コロナ禍もあり、継続を悩む時期もありましたが、参加者からの要望と大きな協力があり続けていくことができました。

本日は地域ごとに、歩いて行け

るくらいの場所にこうした居場所がたくさんでき、いつまでも安心して暮らせる地域コミュニティができたなら良いと考えています。

▼ 問合せ

みんなの居場所・ゆつくりサロン
オレンジカフェゆつくりサロン
☎ 5185 または
☎ 080・1168・2929

(荒木)

② オレンジカフェ

オレンジカフェとは、認知症の当事者や家族、地域の人などが集まることができる場所で、参加者同士で会話をして交流できる場です。

● オレンジカフェ「こもれびの時」



オレンジカフェ「こもれびの時」のスタッフの皆さん

スタッフには看護師、認知症地域支援推進員、元保健師がいます。全員傾聴ボランティアです。

傾聴ボランティアの活動を通して、認知症の人やご家族が、認知症という言葉から制約を感じていることに気付きました。そのような方や将来の自分たちのために「あそこへ行けばくつろいで自分らしく過ごせる」と思える場所がほしいと思いました。



りぼーる・たなかで、毎月第1・第3火曜日午前10時～正午に開設しています

「こもれびの時」は、認知症の人やそのご家族だけでなく、なんとなく不安な人、物忘れが気になる人、地域の人などが、おしゃべりをしながら楽しく交流できる場所。参加費は100円です。

参加する人同士、自由に話を交わす中から「こんなことがしてみたい」という声を聞いて実現をしていきたいと思います。

▼ 問合せ こもれびの時事務局

☎ 080・1321・0811

(竹原典子)

3 認知症 町の取り組み

身近な人が認知症になったとき、どこに相談すればよいか、どんな支援が受けられるのか、そしてどのように関わればよいか。皆さんもできることから協力してみませんか。

■問合せ

保健福祉課地域支援係 ☎72-6910
 那須町地域包括支援センター
 ☎71-1138
 那須町保健センター ☎72-5858

認知症 町の相談窓口

町では、「よりよい隊（認知症地域支援推進員）」が認知症に関する相談を受けます。「よりよい隊」は、相談者に必要な情報を伝え、医療機関や介護サービス事業者等の支援機関へつなぐ役割をする専門職です。

役場保健福祉課、保健センター、地域包括支援センターに配属されています。ご自身や家族、近所の方で認知症の心配ごとがあるときは気軽ににご相談ください。

認知症初期集中支援チームが支援します

認知症初期集中支援チームは、医療・介護の専門職と認知症の専門医で構成されたチームです。今後の対応を一緒に考え、日常生活の困りごとが改善できるようお手伝いします。家族だけで抱えずに早めにご相談ください。

【対象となる方】

- 町に住民登録があり、在宅で生活している40歳以上の方で、認知症が疑われる方のうち、次のいずれかに該当する方。
- 認知症の診断を受けていない方
- 医療、介護サービスを受けていない、または中断している方
- 認知症による症状が強く、家族などが対応に困っている方

おかえりサポート事業

おかえりサポート事業は、認知症の方が外出して帰れなくなったとき早期に発見するための取り組みです。

家族などが、認知症の方の情報を事前に町へ登録し、行方不明になった際に町から警察や協力事業所へ情報提供を行います。

身近な地域の応援者「認知症サポーター」

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族に出会った時にそつと見守り手助けをする応援者です。



町では、認知症サポーター養成講座を開催しています。小中学校や事業所、趣味のグループ等、おむね10人以上の参加者があれば無料で開催します。

【講座の内容】

- 認知症に関する町の現状
- 病気への理解、対応の仕方など

全1回（90分）の講座で、寸劇を取り入れた親しみやすい内容です。お気軽にお問い合わせください。

【認知症サポーターステッカー】

認知症の方とその家族に対する支援に積極的に取り組む事業者等に、認知症サポーターステッカーを交付しています。



町内の事業所等で、認知症サポーターが1人以上いれば交付の対象になります。交付を希望する事業所等や、交付を受けた事業者等を知りたい方はお問い合わせください。

認知症の方を見かけたら

さりげなく声を掛け手助けをしてあげましょう。

【対応のポイント】

- まずは見守る
- 余裕をもって対応、急がせない
- 声をかける時は一人で、前からやさしい口調で、はっきりとした話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けゆっくり

【このような方を見かけたら警察に連絡を】

- 道路の真ん中を歩いている

- 車が来ていても、信号が赤でも道路を渡るうとする
- 夜中や早朝に、一人でもくもくと歩いている
- パジャマやはだして外出など身なりが整っていない
- 季節に合う服装をしていない
- 傘なしで雨の中を歩いている



「世界アルツハイマー月間」の9月、役場1階市民ホールで認知症に関するパネルの展示を行いました。



国際医療福祉大学の学生の協力のもと、認知症クイズや対応の心得など、にぎやかな展示となりました。