

松浦市 第39号 地域包括支援センターだより

地域の集いの場 を紹介します

～ワンハン船唐津～

令和5年9月から、「ワンハン船唐津」は鷹島町の船唐津漁民センターで、毎週水曜日の午後1時30分から、いきいき百歳体操に取り組んでいます（会員12人）。団体名の由来は、1つの手（ワンハンド）と100（ワンハンドレッド）の頭文字にちなみ、「地域のみみんなで一つひとつの手を取り合って、100歳まで元気に頑張っていきたい」との思いが込められており、体操や茶話会を通じて楽しい時間を過ごしています。



<代表者より>

長年勤めた仕事を退職し、人と会う機会が少なくなっていた頃、市の介護予防サポーターに誘われ活動していました。地域に集える場があったらいいなと感じていたため、地域の人に声をかけて立ち上げることになりました。

認知症を正しく理解～認知症サポーター養成講座～

9月の世界アルツハイマー月間にちなみ、図書館内での認知症に関する普及・啓発の取り組みと図書館スタッフの研修を兼ねて、9月29日に認知症サポーター養成講座を開催しました。スタッフと一般市民あわせて14人の参加があり、認知症の基礎理解や寸劇を通して認知症の人への対応方法などを学んだほか、認知症カフェや地域見守りネットワークに関する情報提供も行いました。

参加者からは、「もっと早く講座を聞いたかった」と感想があり、講座終了後には、参加者から家族の介護相談がありました。

松浦市地域包括支援センターでは、希望に応じて認知症サポーター養成講座を開催していますので、お気軽にお問合せください。



図書館認知症コーナー

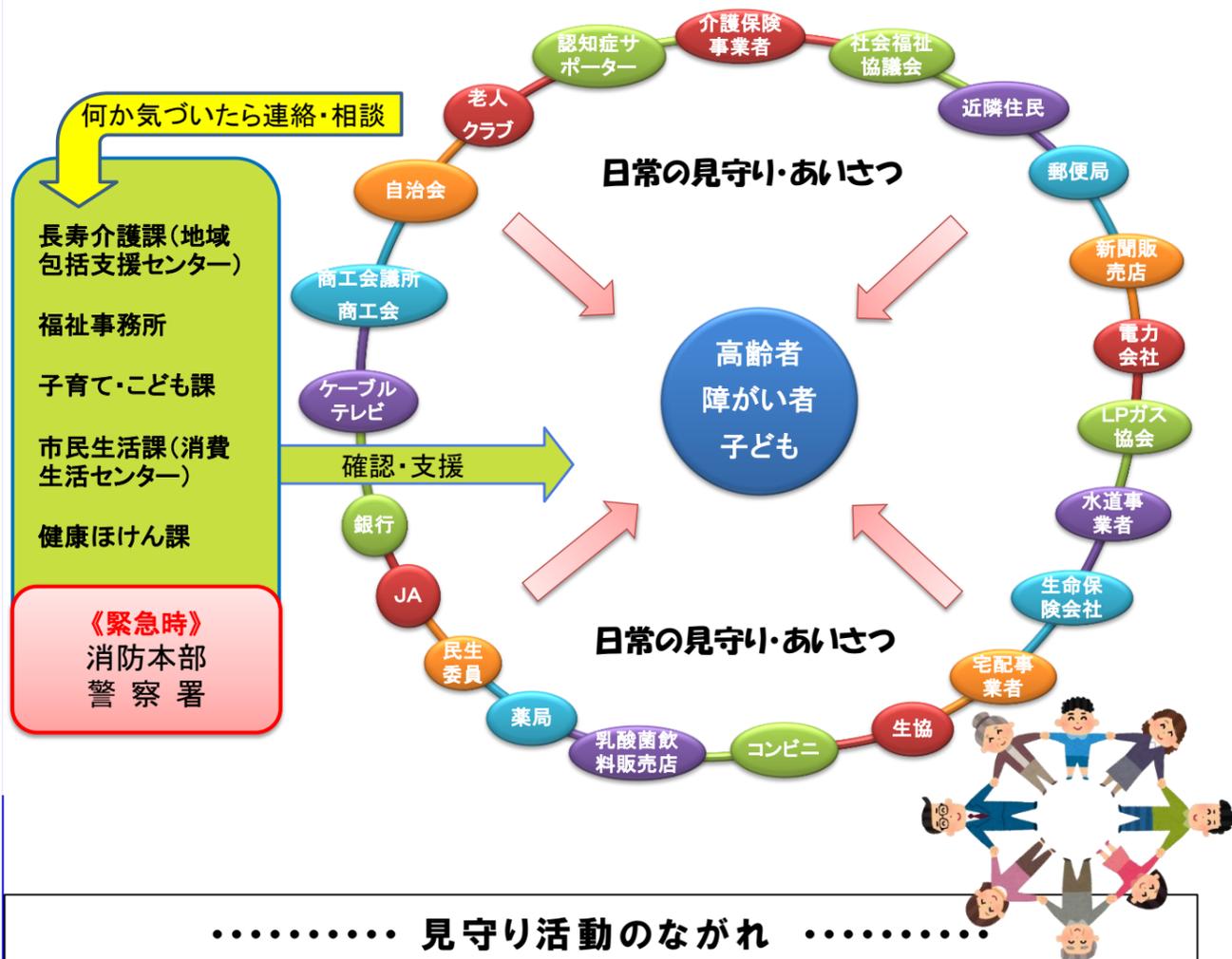
ご存じですか? ~地域見守りネットワーク~

子どもから高齢者まで、すべての住民が地域から孤立することなく安心して暮らせるよう、総合的な見守りシステムの一環として、住民の方々と市内で活動する団体や事業者の協力のもと、日常生活や業務の中で気づいた異変を市などに連絡することで安否確認等につなげる取組み（地域見守りネットワーク）を推進しています。

また、認知症などにより記憶力や判断力が低下し、道に迷ったり、自分の家が分からなくなってしまう場合があります。万が一、行方不明になった時に備え、氏名・住所・連絡先・写真等を事前に登録しておくことで、実際に行方不明が発生した時に登録した情報を見守りネットワークの協力事業者に対して情報伝達を行い、早期発見・保護するために役立ちます。

事前登録については、地域包括支援センターまたは担当ケアマネジャーにご相談ください。

松浦市地域見守りネットワーク



..... 見守り活動のながれ

協力事業者の役割

- ・協力事業者は、日常の業務の中で無理のない範囲でさりげない見守りや挨拶などの声かけを行い、高齢者世帯等の日常の様子を見守りをを行います。
- ・日常とは明らかに違う「異変」に気づいたときに、緊急の場合は消防・警察へ、その他の場合は松浦市の関係部署に連絡します。

市の役割

- ・連絡を受けた市は、担当部署を中心にそれぞれの家庭の状況を確認し、必要な支援につなげます。

行方不明高齢者声かけ模擬訓練

10月23日に、地域見守りネットワーク協議会の活動として、行方不明高齢者声かけ模擬訓練を実施しました。昨年度までは屋外での搜索模擬訓練を行っていましたが、認知症の人への声かけ実践に重点を置いた訓練として内容を見直しました。当日は、見守りネットワーク協力事業者や老人クラブ、認知症家族会などの関係団体、長寿介護課・地域包括支援センターなど29人が参加。認知症サポーター養成講座とあわせて、認知症の人への声かけを実践してもらいました。訓練後の反省会では、「声かけのタイミングが難しい」「通報までの具体的な流れが理解できた」など様々なご意見や感想を頂きました。

認知症サポーター



認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者

認知症の人への支援

自分や家族、だれでも認知症になる可能性があります。健康な人の心情がさまざまなように、認知症の人の心情もさまざまです。認知症の人へ接するときは、「さりげなく、自然に…」それが一番の支援です。

認知症の人への対応の心得

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



~声かけ実践の様子~



配達中、散歩の途中で家に帰れなくなりウロウロしている認知症の人を発見。さりげなく、視線を合わせながら声をかけます。



事業所に来所したが目的を忘れた認知症の人に対して、声かけ講習で学んだ「急がせない」落ち着いた対応ができていました。

勤務先に戻る途中、散歩の途中で家に帰れなくなりウロウロしている認知症の人を発見。ゆっくりとした口調で、やさしく声をかけます。



介護予防と地域の活動を知るきっかけづくり ～介護予防・地域支え合いサポーター養成講座～

近年、高齢夫婦やひとり暮らしの高齢者の増加に伴う孤立化や閉じこもりの問題は深刻になってきています。介護予防と地域の活動を学び考える機会として、10月25日から12月13日までの全5回の日程で介護予防・地域支え合いサポーター養成講座を開催し、40歳代から80歳代までの17人の参加がありました。保健師や管理栄養士、作業療法士などの専門職から高齢者の心身の特徴や効果的な介護予防などについて学んだほか、地域の集いの場で活動している人の話を聞き、地域の支え合いについて一緒に考えました。

参加者からは、「知らなかった活動を知ることができた」「話し相手や買い物のお手伝いならできるとかも」などの感想がありました。平成25年度から始まった同講座の修了者はあわせて256人となり、地域の集いの場や訪問ボランティアとして生活支援に携わるなど、多くの仲間が地域での支え合い活動で活躍しています。

【講座の内容】

高齢者の特徴と高齢期の食事
認知症の人への接し方や予防の取組み
松浦市の高齢者の現状
よき相談相手になるために
地域の自主活動



スマホを利用してコミュニケーションを！～スマホ講座～

い・ま・は
シニア世代もスマホの時代



小さなパソコン「スマホ」
持っているだけではもったいない

第2回スマホ講座

- 【日時】3月11日(月)・12日(火)
13:30～15:30
- 【会場】市役所2階 市民ホール
- 【内容】1日目:基礎編(スマホの活用と注意点)
2日目:応用編(LINE 体験など)
- 【対象】おおむね65歳以上で、2日間受講できる人(シニア向けスマホを準備します。)
- 【定員】20人(事前申し込みが必要)
- 【申込方法】電話
- 【申込期限】2月22日(木)(※定員になり次第、締め切ります。)

12月4日・5日に第1回スマホ講座を開催しました。60歳代から90歳代までの幅広い参加があり、スマホでできることや注意点、音声検索、松浦市防災アプリやLINEの体験をしました。2日目にはスマホの操作にも慣れて、楽しみながら熱心に受講していました。講座終了後には個別に質問する参加者もあり、関心の高さを伺うことができました。

松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行)

住所:松浦市志佐町里免 365 番地 市役所長寿介護課内

発行日:令和6年2月1日

電話:0956-72-1111(内線 178)