

このような心配や困りごとはありませんか



預貯金の引き出しや支払い、通帳や印鑑の管理が難しくなってきた...

認知症になってしまったら、土地や財産の管理はどうしたらよいか...



◆◆◆◆◆ 「成年後見制度」をご存じですか ◆◆◆◆◆

認知症、知的障害、精神障害などにより、自分1人で物事を決める自信がなかったり判断が十分にできなくなった場合に、自分に代わって自分の思いを大切にしながら決めてくれたり、アドバイスをしてくれる人（成年後見人等）を家庭裁判所で決めてもらう制度です。

●法定後見制度：今、すでに判断能力が不十分な人に家庭裁判所が決めた後見人がつき、法で決められた範囲で、本人の財産管理や生活に必要な契約等を行います。判断能力の程度に応じて「補助」「保佐」「後見」に分かれます。

●任意後見制度：自分が元気なうちに、将来の判断能力が不十分になった時のことを考えて、自分が選んだ任意後見人に支援してもらうよう契約する制度です。自分の希望する人に希望する支援をお願いすることができます。

※成年後見制度に関するお問い合わせは、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

1人暮らしの親が悪質な訪問販売などで不要な契約をしていないか心配...

(消費者庁イラスト集より)

地域で見守りましょう～高齢者虐待防止・早期発見～

高齢者の人権を侵害する高齢者虐待が増え、社会問題となっています。認知症や寝たきりの方を介護している家族などが心身ともに疲労し、追い詰められ、自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくありません。誰もが安心して暮らせるよう、地域の協力、介護サービスなどの利用で虐待をみんなで防ぎましょう。以下のチェックリストで思いあたることがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

<高齢者の様子から>

- 身体にあざや傷、やけどなどが見られる（原因を聞いても教えてくれない）
- 急におびえたり、こわがったり、不安になったりする
- 無気力、あきらめ、なげやりな様子である
- 身なりが整っていない、身体から異臭・汚れが目立つ
- 話のつじつまが合わない、会話を拒否する
- 日常生活に必要な金銭をもらえていない
- 病気の受診を拒否している、受診をさせてもらっていない

<介護者の様子、家庭・地域での様子から>

- 家族が介護・介助に疲れており、相手の悪口を言っている
- 暑い日や寒い日、雨の中に長時間一人で外にいる
- 郵便物や新聞が溜まったまま、放置されている
- 家の周囲にゴミが放置されている、室内が散乱している
- 家から怒鳴り声や泣き声、大きな音が聞こえる

松浦市 地域包括支援センターだより 第41号

認知症に対する理解を～映画「オレンジ・ランプ」上映会報告～

若年性アルツハイマー型認知症の理解を深めるとともに、認知症の人も家族も誰もが支え合い、ともに生きる社会の実現を願い、折り梅の会（認知症の人と家族の会）主催で6月28日（金）、7月19日（金）、7月23日（火）に上映会を実施しました。603人（うち、小中高校生8人）の来場者があり、上映後の感想として「認知症の対応はひとりで悩まず、周囲に助けをもらっていいと気づいた」「主人公のモデルになった丹野さんは、職場や家族が協力的で環境的にもよかった」など、たくさんのお声をいただきました。

この上映会をきっかけに、毎月開催している折り梅カフェ（認知症カフェ）や若年性認知症について、市民のみなさんに多くの関心を持ってもらえるようこれまでに取り組んでいきます。



オレンジ・ランプ
39歳、パパが認知症!? どうする、私!!

松浦市 上映会

●松浦市文化会館ホール 6月28日(金)	13:30・19:00	一般シニア大学生 1,200円
●福島保健センター 7月19日(金)	13:30	一般シニア大学生 1,500円
●鹿島開発総合センター 7月23日(火)	13:30	小学生以下無料

上映会日程

【上映】松浦市認知症の人と家族の会「折り梅カフェ」 09:00-14:00(要予約) 【協力】松浦市高齢者福祉課・松浦市地域包括支援センター

折り梅カフェ（認知症カフェ）を開催しています！

もの忘れが気になる人やそのご家族、地域住民のどなたでも参加できます。認知症に関する相談や悩み事など、気軽に話ができる場所です。自由な雰囲気の中で、楽しい時間を過ごしませんか？

- <開催日>毎月 第1木曜日 13:30～15:30
- <場所>すこやか青プラザ4階（老人福祉センター万年青荘）
- <主催>折り梅の会（認知症の人と家族の会 松浦地区）

参加のご希望、お問い合わせは地域包括支援センターまでご連絡ください。



～地域の集いの場を紹介します～

けんこういちば

～ 健幸市場ちゃや(御厨地区) ～

「健幸市場ちゃや」は、令和6年4月から御厨町の大崎下公民館のそばで、毎週木曜日13時30分から、いきいき百歳体操をしています(会員12人)。もともと平成29年9月から、地元野菜の販売と誰でも気軽に立ち寄れる場所として活動していましたが、地区長の末武さんが野菜販売農家の方と地区住民に呼びかけて百歳体操を始めました。この地区は農業を営んでいる方が多く、体操に集まることで情報交換や憩いの場となっています。

また、夏休み中や学校帰りの子ども達が宿題をするために立ち寄るなど、子どもから高齢者まで交流できる場を提供しています。



地区の皆さんと一緒にちゃんこ鍋をふるまう交流イベントや地元出身の力士を応援する大相撲観戦が予定されています。

いっぽんまつ

～ 一本松(志佐地区) ～

「一本松」は、令和6年7月から志佐町の大浜東公民館で、毎週月曜日10時から、いきいき百歳体操をしています(会員8人)。もともと大浜東地区で百歳体操をしていましたが、令和5年に集いの場は解散しました。そんな中、地区長の金井田さんが「みんなでカラオケをしませんか」と地区住民に声をかけたことがきっかけで、「百歳体操をもう一度したい」との意見が上がり、集いの場として復活しました。

大浜海水浴場近くに大きな一本松があったことが名前の由来で、すでにその木はありませんが、百歳体操を通じて、一本松は大浜東地区の象徴として皆さんの中に生きています。

参加者の声

百歳体操は座ってできる体操が多いので、転ぶ心配がなく、安心して取り組みます。

家では誰とも話さないなので、ここでの会話や健康のためにも通えるようになって良かったです。



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～

介護予防と地域での支え合い活動を学び考える機会として、5月28日から7月30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、50歳代から80歳代までの17人が参加しました。保健師や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、調理実習を交えながら管理栄養士から高齢期の食事について学びました。また、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、「話し相手や買い物のお手伝いならできそう」「人と話すことが認知症予防に大事だと実感した」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275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。



お気軽にご参加ください～介護者交流会～

日々の介護で思うことや悩んでいること、何でも話してみませんか？同じように介護をされている人に聞いてみませんか？介護のこと、介護の工夫など話したいという人を対象に交流会を開催しています。お気軽にご参加ください。

- 対象者：在宅において高齢者を介護している人、介護をしていた人等
- 内容：交流会、介護についての情報交換等
- 時間：13:30～15:30 ●参加申込：不要

【福島保健センター】11月27日(水)、2月26日(水)
【鷹島公民館】12月18日(水)、3月19日(水)



あなたの力を活かしませんか～生涯現役応援セミナー～

住み慣れた町で、今まで培った経験や能力を活かして地域社会に還元してみませんか。これからの人生のヒントを見つけるために、社会参加に向けたセミナーを開催します。講師による介護予防に関する講話とボランティアをしている方の現場の声を聞くことができます。ぜひ、ご参加ください。



講師：松坂 誠應 先生
(長崎大学名誉教授)
(一社)是真会 在宅支援リハビリ
テーションセンターぎんや センター長

- ◆日時：令和6年11月30日(土)
13:30～15:00
- ◆会場：松浦市保健センター(すこやか青プラザ3階)
- ◆定員：50人程度
- ◆申込期限：令和6年11月22日(金)
- ◆申込先：地域包括支援センター(☎内線193)