

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



圏域内の4小学校で、**認知症サポーター養成講座**  
および **徘徊模擬訓練** を開催しました！



認知症サポートリーダーに“パジャマ姿で地域を徘徊している方”役をしていた  
だいて動画撮影を行い、その動画をもとに児童たちは学びを深めることができました。

Q. 言葉をかけられそうなら、どんな言葉をかけますか？

一番大事なのは“どんな行動をとるか”です。考えてみましょう。

(児童たちの考え 一部抜粋)

不安にさせないように(自分の)名前を言って、「大丈夫ですか？」  
と声をかける。周りにいる大人に知らせる。



小江原小学校区では、第3回「SOS やさしい声かけで地域の見守りの輪をつな  
げよう！」(徘徊模擬訓練)に多くの関係者のご協力をいただき、実施することが  
できました。地域全体で認知症を支え見守る取り組みを今後も続けていきます。

認知症の人は、  
何もわからない人  
ではありません

自分の考えを  
付箋に書きます



7/6 式見小学校



10/27 手熊小学校



6/29 桜が丘小学校

皆の考えを模造紙  
にまとめました！

近くの大人に  
助けを求め

徘徊模擬訓練の様子



10/8・11/30 小江原小学校

臆することなく  
110番して  
ください

浦上警察署  
小江原交番  
原 豪志  
巡查部長

# 認知症と共に生きる時代が来ています



## 長崎市認知症ケアパスのご紹介

認知症の早期発見・早期対応のために、症状の進行とそれに応じて使える制度やサービスを一覧表にしたものです。地域包括支援センターや地域センター、ふれあいセンター、老人憩いの家に置いています。市のホームページからもダウンロードできます。ぜひ、参考にしてください。



### 長崎市認知症ケアパス (一部抜粋)

	正常レベル	軽度認知障害 (MCI)	認知症
認知症の進行について	代表的なアルツハイマー型認知症の進行の例 (右に行くほど進行している状態)		
認知症の人の様子 (出現する症状の例)	<p>軽度認知障害と診断されても、適切な運動習慣や知的活動を日常生活に取り入れることで、一年間で14~44%の方が正常に戻っています</p>	<p>認知症疑い</p> <p>あてはまる症状はありませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 日付・曜日・時間の間違いが増える</li> <li><input type="checkbox"/> 薬の飲み忘れが時々ある</li> <li><input type="checkbox"/> 鍋をたまに焦がすことがある</li> </ul>	<p>1年間で10%の方が認知症初期へ移行</p> <p>初期</p> <p>認知症を有するが、日常生活は自立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 約束を忘れてしまうことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 同じことを何度も話したり聞いたりする</li> <li><input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなる</li> </ul>
本人や家族へのアドバイス	<p>◆ 友人や地域とのつながりを大切にしましょう。</p> <p>◆ かかりつけ医やかかりつけ薬局、かかりつけ歯科医をもちましょう。</p> <p>◆ いつもと違うと感じたら、まず相談しましょう。</p> <p>◆ 家族会や、家族介護教室、認知症カフェ等へ参加し、認知症や介護について学んでおきましょう。</p> <p>◆ 本人のできる部分は大切に、できない部分を支援しましょう。</p> <p>この相談先は、どの時期にも対応しますので安心してご相談ください。</p> <p>地域包括支援センター・認知症疾患医療センター・認知症の人と家族の会</p>		

## 認知症の人を支える仕組みはたくさん!

### 医療

かかりつけ医  
薬剤師  
認知症疾患医療センター

### 認知症サポーター



家族

地域の協力者

行方不明者

### みまもりあいアプリ

スマートフォンを利用し、認知症により行方不明になった方の早期発見・保護に、多くの方に協力していただく仕組みのひとつです。

### 認知症サポートリーダー

認知症の人やその家族への適切なサポートや地域における啓発活動を行うボランティアの方々です。

脳トレとして  
絵葉書づくり♪

### まいたけ茶屋

認知症のことや介護のこと心配なことなどお気軽にご相談できる集いの場です。

**場所** 老人憩いの家 舞岳荘  
長崎市手熊町1291-4

**日時** 毎月第4火曜日  
13:00~14:00

参加費：無料  
予約：不要

新型コロナウイルス感染拡大により、やむを得ず中止することがあります。

小江原小学校にて高齢者疑似体験のお手伝いをさせていただきました!

認知症地域支援推進員  
徳田 礼美 (旧姓：山添)

### 家族介護教室

在宅で介護をしている方、介護をする予定のある方、介護に関心のある方を対象とした教室です。

### 徘徊模擬訓練

徘徊役が小江原小学校区内を模擬徘徊している間、児童たちが徘徊役を探し・声かけ・対応・大人に繋げるまでを実践的に取り組む訓練を年1回行っています。

困っている  
ことはありませんか?



認知症を「予防する」「治す」ことだけに注目せず『うまく付き合って』行きましょう

# 笑門には「健康」来る！

コロナ禍で、人との関わりが少なくなった現在、笑顔が少なくなっ  
てしまいがちかと思えます。お金も手間もかからない究極の健康法  
「笑い」をご紹介します。

## 笑いの効果



- 免疫が活性化して病原菌に強くなる
- 血流が増えて脳が活性化する
- 血糖値の上昇を抑えられる
- ストレスが軽減される
- アレルギーの反応が軽減される

などたくさんの効果あります。



## 一人でもできる笑い

笑い顔を作る(笑いのトレーニング)

- ◎まずは意識的に口角を上げて笑い顔を作ってみましょう。
- ◎目をパチパチさせたり、キョロキョロ左右に動かす。
- ◎口を大きく開けて「あ・い・う・え・お」と言い、顔の筋肉を緩めてあげましょう。笑う表情を作るだけでも、心はハッピーになります。



落語や漫才、コントなどで笑ったり、友人と電話して笑ったり、  
笑える毎日を心掛けてみてください。



笑いは、高齢者の認知機能の低下防止にも役立ちます。

「ほとんど笑う機会がない人」は「ほぼ毎日笑う人」と比べて認知機能低下の起  
こりやすさが2～3倍になると言われています。笑わない人ほど認知症のリスクが  
高まると言えます。コロナが終息し、また友人と思いっきり笑える日まで、頑張っ  
てトレーニングしておきましょう！

## 「歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける」ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

**お気軽にお電話下さい！**

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が  
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45～17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)



相談は無料で  
秘密厳守いたします

