

ゆうばえ

— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —



65歳以上の方

すこやか運動教室 で一緒に体を動かしませんか♪



運動を生活の中で習慣化するためのお手伝いをします。

自宅で簡単に取り組める運動の方法やメニューをみんなで楽しみながら行っています。年に2回体力測定、専門職から体力測定の結果説明を実施しています。

●小江原地区

場所：小江原地区ふれあいセンター

日時：第1・3火曜日

13:30~15:00

●式見地区

場所：老人憩いの家 式見荘

日時：第1・3土曜日

10:30~12:00

[準備するもの]

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分補給の飲み物

参加費：無料



整理体操・後片づけ

準備運動

～♪
幸せは歩いてこない
だから歩いてゆくんだね♪



三二講話等

受付

体調確認

体温・血圧・脈拍



運動

ストレッチ運動
バランス運動
など

腕をぐ～っと
伸ばして♪



解散

*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。

[お問合せ先] 長崎市中央総合事務所 地域福祉課

☎ 095-829-1429



いつでも自由に見学できます。
お気軽にどうぞ♪



“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)

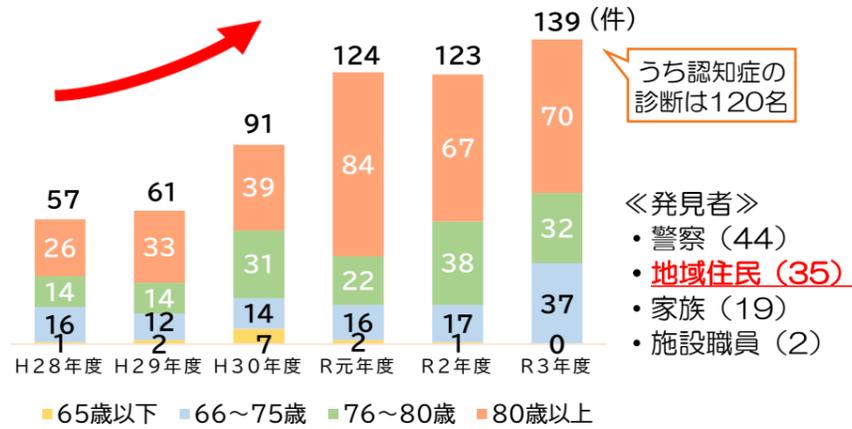
小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

相談は無料です
秘密厳守いたします



増えて います!

長崎市の徘徊等による
行方不明者把握件数



地域住民の力が発見の頼りになっています

行方不明を防ぎ、行方不明者の気持ちに思いを馳せ、誰もが住みやすく、安心して外出ができる地域にしておくことこそが、将来、故郷での安心な暮らしにつながるのではないかと考えます。

そのためのアプローチとして、当包括エリア内の各小学校、警察学校、民生委員の交流研修会の場にて、「認知症サポーター養成講座」や「SOS やさしい声かけで地域の見守りの輪をつなげよう! (声かけ体験)」を行いました。

認知症 サポーター 養成講座



2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。
 認知症を理解し、認知症の人や家族を地域で見守るのが認知症サポーターです。

講話・グループワークを通して、老化や認知症によって脳細胞が減少し、認知する力が低下していくこと、認知症の方の気持ち、対応方法を学んでいただきました。

6/29 式見小学校



7/8 長崎県警察学校



9/20 手熊小学校



10/4 小江原小学校



11/15 式見民協交流会



11/18 桜が丘小学校



あなたなら どのように 対応しますか?

もしも、自分の地域で
認知症の方が
道に迷っている姿を見かけたら...



「SOS やさしい声かけで地域の見守りの輪をつなげよう! (声かけ体験)」は、道に迷った高齢者(認知症の方を演じる関係者)を探し出し、声をかけ、支援するという模擬体験です。認知症高齢者に対する正しい接し方を学んだ上で、実践していただきました。

9/27 手熊小学校



こんにちは。
手熊小学校の
〇〇です。

近くの大人に
助けを求める

道に迷っている人
がいます。

一番大事なのは『自分』
子どもだけで解決しようとせず、
近くの大人に伝える

ふりかえり



- 声をかける時
- ・見下ろしていませんか?
 - ・声の大きさはどうでしたか?
 - ・挨拶はできましたか?

感想

- (明日からは) 自分から挨拶をして、町で困っている人がいたら助けたい。[児童]
- 認知症の方と視線を合わせて話すことができた。[児童]
- 子どもたちが質問のポイントを押さえてくれていたので通報しやすかった。[通報役]
- 二手に分かれて、高齢者の対応と大人(通報役)へ伝えることを上手に行っていた。[徘徊役]
- 目線を合わせて、ゆっくりと話していて、安心して見守りができた。[見守り役]

10/20 小江原小学校



お巡りさんに
電話するね。

[模擬交番]

体操できる場所に行きたいんだけど迷っているみたい。

迷われているのは、どの辺りですか。

接し方のポイント



と感じる方を見かけた時には、右のポイントを参考に対応ください。

気をつけるポイント



式見町警察官駐在所 中村巡査長
小江原交番 福本巡査長
のお二人に教えていただきました!

接し方の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② あわてず 笑顔で
- ③ 声をかける時は1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ やさしく話す
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉をよく聞き、ゆっくり接する

声をかける前に、周囲の状況や相手の様子をよく見て、自分の安全を確認してください。
 行方不明者を見つけた時など110番通報時には、『状況・場所・けがの有無』を伝えてください。

心の老化による、高齢期の「うつ病」に注意を！

歳をとるにつれてやってくる喪失感が、うつ病のきっかけになることも少なくありません。

こんなときには、うつ病が疑われます。

- 2週間以上、落ち込んだ状態が続き、□数が少ない
- 食欲が低下し、よく眠れない日が続いている
- 大きな病気がなくても、体の痛みなどを多く訴える
- 不安感が強く「自分はもうダメだ」「生きていても仕方がない」と悲観する
- これまで楽しんで行っていたことを楽しめなくなっている

こんな初期サインを見逃さないで！

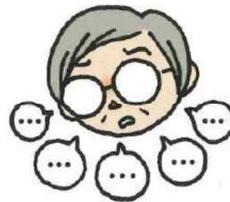
- 表情が乏しくなった
- 動きが減った
- 独り言をいう
- だらしくなった



微笑まない、泣かない、怒らない。そんなときは、うつ病や軽い意識障害が疑われます。



体に問題がなければ、うつ病で意欲が低下していることが考えられます。



体に問題がなければ、うつ病で意欲が低下していることが考えられます。



着替えや化粧の意欲がないときはうつ病が、仕方がわからないようなら、認知症が疑われます。

「いつもと様子が違う」と思ったら、早めの医療機関の受診を

まずは、かかりつけ医に相談を。その結果、専門的な診察と検査が必要になれば、専門医を紹介してもらいましょう。

相談窓口

- ・ 地域包括支援センター
- ・ シルバー110番（高齢者総合相談センター）

ハレバレ
プッシュホンで「#8080」と押すと、自動的に電話をかけた地域の相談センターにかかります。

[参考資料 高齢者のメンタルヘルス 長崎市 高齢者すこやか支援課]

認知症カフェ

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。

◆ まいたけ茶屋 ●

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

Q 組み合わせで二字熟語を作ろう！

日十言寺

脳トレ等もしています♪

・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。

