

脳きり教室に 参加してみませんか？

脳きり教室は、認知症への理解を深め、予防につなげる教室です。毎月1回、専門家から認知症について学んだり、脳を活性化させる簡単な体操をしたり、歌を歌ったりして楽しく活動をしています。

皆さんと一緒に、認知症について学びませんか。

▶脳の活性化を図るシナプソロジーは人気のテーマ



◀5月には認知症についての講話と市が考案した健康づくりの体操「みとよ元気体操」を実施



日時 5月～平成30年2月までの各町月1回
午後1時30分～3時
毎月の日程は、広報紙の保健・相談ページに掲載しています

対象 おおむね65歳以上の人

参加方法 当日会場にお越しください

みとよ元気体操の動画が 完成しました

みとよ元気体操は、市の歌「七宝のかげ」に合わせて、体を伸ばしたり、手足を動かしたりする体操です。ゆっくりとした動きのストレッチ版とアップテンポなよさこい版の2種類があります。これらの動画はYouTubeで配信するほか、サロンや老人会などの住民グループで行う場合に、DVDを貸し出しています。利用したい人は、地域包括支援センターへお問い合わせください。

みとよ元気体操をして、楽しく健康寿命を延ばしましょう。

無理をせず、できるところから始めるのがポイントです！



みとよ元気体操をPRする
応援隊の皆さん



ストレッチ版練習用動画
YouTubeのサイトに
リンクします

▲問い合わせ
地域包括支援センター（介護保険課内）
☎ 73-3017

第3回 誰もが安心して暮らし続けられるわが町(三豊市)づくりフェア ～認知症になっても大丈夫な町でありたい～



- 1 左から、西香川病院の大塚院長、井川看護部長、丹野さん、地域代表の真鍋貴臣さん、横山市長による座談会。認知症についてそれぞれの立場から意見交換を行いました。
- 2 認知症サポーターの本山小学校児童による作文発表。
- 3 社会福祉協議会による認知症寸劇「認知症になった三豊黄門さま」では、地域の支えが大切であることを観客に訴えました。
- 4 認知症の人が安心して暮らせる町にするための課題や解決方法を考えるタウンミーティング。「当事者が声を上げられる地域を作る」、「地域の集まりに参加してつながりを作る」など、多くの意見が出ました。

特集

認知症になっても 安心して暮らせるまちへ

～病気になることを悔やまないで、ともに生きる道～

5月14日にマリンウェーブで開催された西香川病院主催の「第3回 誰もが安心して暮らし続けられるわが町づくりフェア」。ここで講演したのが、認知症当事者である丹野智文さんです。認知症と向き合う丹野さんの言葉には、みんなが安心して暮らしていくためのヒントが込められていました。



講師 丹野智文さん（43歳）

39歳のとき、若年性アルツハイマー型認知症と診断。会社側の理解もあり、営業職から事務職へと配置転換後、現在も働き続けながら全国各地で講演活動を行う。また、認知症当事者が悩みを抱える当事者の話を聞く相談窓口「おれんじドア」の代表を務める。宮城県仙台市在住。妻、高校生2人の子の4人暮らし。

自身の苦悩と家族の理解

丹野さんは、39歳のとき若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。

「次第に物忘れがひどくなり、仕事にも支障をきたしたことから病院を受診しました。最初に受診した病院では、『アルツハイマーの疑いがあるが、この若さでは診断したことがない』と、大学病院での検査を勧められました。病気のことをインターネットで検索してみると、悪い結果ばかりが目につきます。次第に『認知症』と終わる」と思うようになりました。

大学病院での検査を経て、診察室で先生から告げられた病名は『若年性アルツハイマー型認知症』でした。私は平静を装い話を聞いていましたが、ふと隣を見ると、妻は泣いていました。

病気が判明して半年ほどで子どもたちにも全てを話しました。話をするまで時間がかかったのは、ショックで受け入れられないと思ったからです。しかし、ある日、子どもたちが妻に『パパ死ぬの？』と話しているのを聞いたとき、心配させてはいけないと思い、病気を打ち明けることを決意しました。

全てを話すと、子どもたちは少しずつですが理解してくれるようになります。今では、病気の話もするし認知症の番組と一緒に見られるようにもなりました」

認知症に対する意識の変化

「今後の生活が不安になり、区役所へ相談に行きました。しかし、答えは見つかりませんでした。その帰り道、以前から気になっていた『認知症の人と家族の会』を訪れました。そこにいたのは年配の人ばかりで、場違いではないかと感じましたが、話をしてみると、みんな同じ病気で飲む薬も同じというところが分かり嬉しくなりました。後に、笑顔で元気な認知症当事者と出会い、10年経っても元気でいられることを知りました。

そこで私は『認知症になったことを悔やむのではなく、認知症とともに生きる』という道を選択しました。アルツハイマーにはなりませんが、家族と過ごす時間が増えたこと、『家族の会』の人々と知り合えたこと、たくさんの方の優しさに触れ合えたこと、悪い事ばかりではありません。こうして私は、『認知症』と終わる』ではないことに気づきました」

関わる人すべてがパートナー

「認知症当事者には、失敗しても怒られない環境が必要です。当事者は失敗したことは分かっています。なぜ失敗したのかが分からないだけなのです。反省しているときに怒られると、どうしようもなく怒りに変わります。言い方や伝え方一つで当事者の捉え方は変わります。

大切なのは、当事者だけでなく、医者、介護士、地域包括スタッフ、そして家族、すべての人が一緒に病気を乗り越えるパートナーだと思えることです。そう考えると、当事者を取り巻く環境は変わってきます」

〈認知症当事者の方へ〉 最初の一步を踏み出して

「私は認知症であることを受け入れ、家族や職場に打ち明けたことで多くのパートナーと出会い、気持ちが高まりました。今では楽しい毎日を送っています。全国にいる私の仲間たちも、できなくなった事実を自分も周りも受け入れ、できることを楽しみながら生活しています。

まずは一步を踏み出すこと。人は認知症になっても新しく作ることができるのです」

認知症が気になる人は、そのまま放置せず、早目の相談・受診をお願いします。

認知症の人を支えるために 地域 みんなで できること



▲4月から始まった認知症カフェ「オレンジかふえ みとよ」
参加者からは「ここに来ると新しい友だちができて楽しい」といった声が届いています

その1 認知症カフェで交流 理解を深める初めの一歩に

4月20日、三野町保健センター内の太陽の家に、認知症カフェ「オレンジかふえ みとよ」がオープンしました。ここは、認知症が気になる人や認知症の人とその家族、地域の人も、誰もが気軽に集まって、憩いの時間を過ごす場所。

参加者たちは、月替わりの講話やイベントを楽しみながら、認知症について少しずつ理解を深めています。

また、会場には市の専門職員をはじめ、認知症についての正しい知識を持ったキャラバン・メイトがスタッフとして常駐。その場で悩み相談ができる環境も整っています。

まずは認知症を知るきっかけとして、自分が楽しむために気軽に参加してみる。そしてその行動が、認知症の人を支える地域の居場所作りにつながります。

DATA

オレンジかふえ みとよ

日時 毎月第3 木曜日午後2時～4時
場所 太陽の家（三野町保健センター内）
参加費 100円

6月の予定

日時 6月15日(木) 午後2時～4時
内容 茶話会（希望者のみ個別相談）
問い合わせ 地域包括支援センター（介護保険課内）
☎73-3017

一緒に楽しいひと時を
過ごしましょう

スタッフの皆さん

その2 認知症サポーター養成講座で 正しい知識を身に付ける



▲講師はキャラバン・メイトが担当。認知症についての正しい知識と具体的な接し方を伝えます

認知症の人や家族が住み慣れた地域で安心して生活していくためには、周囲の正しい理解が必要です。

「認知症サポーター養成講座」では、認知症の原因や症状、接し方やサポーターとしてできることなど、認知症についての正しい知識を学びます。そして、認知症サポーターになると、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を温かく見守りつつ、必要に応じてそっと手を差し伸べる応援者になります。今ではその数は約4,000人にも上り、多くのサポーターが市内で活躍しています。

自治会や企業、学校など希望があればどこでも開催していますので、ぜひ受講してみてください。

▼申し込み 地域包括支援センター（介護保険課内）
☎73-3017

講座では、認知症の人と話をするときのポイントを学びました。研修の中で実際に認知症の人に会ってみると、自然に交流ができて、自信ができました！



▲講座を受講した本山小学校6年生の皆さん

その3 高齢者等徘徊SOSネットワークの 協力員に登録しよう

認知症などにより、記憶力や判断力が低下すると、外出時に道を間違えたり、自分の家からなくなったりすることがあります。もし、行方不明になった場合は、事故やけが、脱水や空腹による衰弱を引き起こす前に、できるだけ早く発見し保護することが重要です。

市では、行方不明者の早期発見・保護のために、「高齢者等徘徊SOSネットワーク事業」に取り組んでいます。

平成28年11月には、新たにメール配信システムを導入しました。これは、行方不明者が発生したときに、登録している地域の協力機関や協力員へメールで情報発信して、日常生活や仕事に支障のない範囲で捜索活動に協力してもらうものです。

メールが届いたときに、少し意識して周りを見るだけでも構いませんので、一人でも多くの人の登録をお願いします。

●協力員を募集しています

【協力員の登録方法】
「mitoyo_ksos@yb74.asp.cuenote.jp」に空メールを送信、または右のQRコードからメールを送信してください。



※ドメイン指定受信を行っている場合は、「@fcyb74.asp.cuenote.jp」および「@city.mitoyo.kagawa.jp」からのメールを受信できるように設定してください。

●徘徊の心配がある人の 事前登録を受付中

市内に住所を有する、おおむね65歳以上で徘徊のおそれのある高齢者を対象に、事前登録を受け付けています。登録を希望する場合は、下記までご連絡ください。

▶問い合わせ
地域包括支援センター（介護保険課内）
☎73-3017

誰かが住み慣れた地域で暮らし続けるために、
私たちができることから始めてみませんか？