

# おれんじレター

東根市社会福祉協議会

～認知症になってもやさしい東根市を目指して～

認知症サポーターが地域で活躍しています！

～「チームオレンジ」が2カ所立ち上がりました～



【令和4年12月発足】

東根市チームオレンジ「おらだの川」  
～神町地区～

ワンテく見守り隊のメンバーが中心となり、散歩ついでのさりげない見守りと相談処を開催！



【令和5年9月発足】

東根市チームオレンジ「しんでんまち」  
～新田町1区・2区～

認知症キャラバン・メイトと認知症サポーターが中心となり、相談処を開催！

チームオレンジとは、ステップアップ講座を受講した近隣の認知症サポーターがチームとなり、認知症の人や家族の困りごとについて早期から支援等をおこなう仕組みです。全国で取り組みが広がっています。

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると推計されており、家族や身近な人が認知症になることを含め、認知症は誰にとっても身近なものとなっています。

認知症サポーター養成講座を受講した認知症サポーターが、チームオレンジとして活動を始めています。東根市内では、令和4年12月に神町地区で発足した「おらだの川」を皮切りに、令和5年9月に東根地区新田町1区・2区で「しんでんまち」が新たに発足しました。地域の相談処として、地域の方々のお話をうかがい相談機関などのアドバイスをおこなっています。オレンジ色ののぼり旗があがっている時が相談処開所中の目印です。「日頃の話聞いてもらいたい」「どんなところに相談に行ったらよいか知っておきたい」等、気軽に足を運んでいただきたいと思います。

東根市社協ではチームオレンジの活動サポートをおこなっております。活動に関する詳細は、東根市社協へお気軽にお問合せください。

# 東根市を目指して



認知症・予防カフェ

なごみカフェ

毎月開催中

認知症についてゆるやかに学んだり、認知症や予防に関することなどを気軽に相談できるカフェです。

6月8日(木)に開催したなごみカフェでは、「認知症のご本人同士、ご家族同士で日頃の思いを自由に話す」をテーマに、本人ミーティングを開催しました。認知症の診断を受けた時の気持ちや生活の変化、日頃工夫していることなど様々な話題があがりました。

ご夫婦で参加していただいた2組の声を紹介します。

## ご本人の声

妻に対して素直になりたいのに  
素直になれない

怒りっぽくなったり、怒っているような言い方になってしまう。(70代 男性)

認知症ではなく“認知遅れ症”

物事を判断するまで時間がかかる。自分のペースでゆっくり考えれば、思い出すこともあるし、理解できることもある。(80代 男性)

その他にも、「同じように介護をしている方々と思いを共有できて勇気もらった」との声もありました。また今後も開催していきたいと思います。

## ご家族の声

夫が認知症であることを周りに  
話してから気持ちが軽くなった

認知症について相談したくてなごみカフェに参加している。(70代 女性)

天候が変わる時、  
夫の感情が不安定になる

認知症が進行するにつれて怒りっぽくなった。(70代 女性)

## もの忘れ相談会へのご来場ありがとうございました

9月21日(木)、まなびあテラスにて「もの忘れ相談会」を開催しました。音声認識コミュニケーションロボット『チャピットくん』も参加!ご来場いただいたみなさんとの会話を楽しみました。

相談会では、もの忘れ測定器や血管年齢測定などを体験していただきながら、もの忘れに関する相談をお受けしました。ご自身の体の状態を確認する機会となったようです。当日は、共創未来東根薬局の薬剤師さんにもご協力をいただきました。ご参加くださったみなさん、ありがとうございました。



もの忘れ測定器に  
チャレンジ!



チャピットくんとの会話を  
楽しんでいます!

こんにちは!  
ほく、チャピット!



もの忘れや認知症に関する相談は、認知症・予防カフェ「なごみカフェ」でも受け付けております。

# 認知症にやさしい

## 認知症サポーター養成講座 開催中です!

もしも身近に認知症の方がいたとき“やさしく見守る”“ときにはそっと手助けする”そんな認知症になっても安心して暮らせるやさしい東根市を目指しませんか? 講座では、認知症の正しい理解や接し方などを中心に学びます。今年度予定している6回のうち、3回の講座が終了しました。今後も講座を予定しておりますので、都合のよい日にご参加ください!

時 間：13:30~15:00

会 場：東根市公益文化施設まなびあテラス

対 象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

参加費：無料

日 程	申込期間
11月30日(木)	11月1日(水)~ 11月24日(金)
1月19日(金)	12月15日(金)~ 1月12日(金)
2月15日(木)	1月15日(月)~ 2月9日(金)



### 受講者の声を紹介します(抜粋)

- ・家族が軽度認知症と診断され、不安になっていたところでした。対応について大変勉強になりました。
- ・自分のため、周囲のために活用していきます。

## 企業への出前講座おこなっています

### ~山形銀行東根支店にて開催~

令和5年9月12日(火)出前講座を開催しました。当日は、楯岡支店、大石田支店の方々にもZOOMで参加していただきました。

近年は、認知症と思われる方への窓口や電話対応が増加傾向にあるとのことで、対応の仕方に関する関心の高さがうかがえました。

今後も企業との連携を図りながら、認知症の人の尊厳が尊重され、自分らしく暮らし続けることができる地域を目指していきたいと思えます。



認知症の正しい理解とできる範囲での協力は、認知症の人が生活を継続するための大きな支えとなります。認知症に優しい企業、認知症になっても安心して暮らせる東根市を目指しませんか? 企業への出前講座も無料で実施しております。内部研修としては是非ご活用ください。

## 認知症サポーターステップアップ講座を開催しました!

8月29日(火)、認知症サポーターを対象にステップアップ講座を開催しました。認知症の方への声のかけ方について事例をもとにグループワークやロールプレイで理解を深めました。参加者より「認知症の方の気持ちを少し理解できました。」「認知症の勉強会に参加することにより、もう一度覚えるキッカケとなっています。これからも参加したいと思えます。」との声をいただきました。



次回は、12月15日(金)13:30~15:30まなびあテラスにて開催予定です。詳細は市報でお知らせいたしますので、認知症サポーター養成講座を受講したことのある皆さんのご参加をお待ちしております。

# 認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です

## 気軽に“自分の”“家族の”物忘れのこと、相談してみませんか？

認知症に特化した相談窓口

### たととサポートチーム

認知症専門の医師と相談しながら保健師と社会福祉士で活動しています

認知症は超高齢社会の日本において、身近な病気となりました。東根市内でも認知症の方は増えていくと予想されます。認知症は何もわからなくなる病気ではありません。認知症になったとしても、住み慣れた地域で安心してその人らしい生活が続けられるように、たととサポートチーム（認知症初期集中支援チーム）が活動しております。気になることがあればお気軽にご相談ください。電話や来所、訪問に応じます。

相談は無料、秘密厳守いたします。

### たととサポートチームが大切にしていること

- ご本人とご家族の **話をよく聞きます**
- ご本人とご家族の **困りごと** をよく聞きます
- ご本人の **得意なこと・強み** をご本人・ご家族と再確認します
- ご本人の苦手なことの **サポート体制** を整えます
- ご本人とご家族と共に **今後の見通し** を確認します

### 認知症かも？ こんな気づきが多いようです！

#### ご本人バージョン

しっかり服用しているはずなのに薬の残薬が合わなくなった……  
身に覚えのないことで家族や周囲の人から注意されることが増えた（不可解なことが増えた）  
家事の失敗や物の紛失など、生活で困ることが増えた  
など

#### ご家族バージョン

同じ話を繰り返している  
ボーっとしていることが増えた  
お茶のみや畑仕事など、今まで楽しんでいたことをしなくなった  
水道の止め忘れなど、何度注意しても繰り返している  
など

#### ご本人の思い

不思議なことが増えているなあ……  
最近、家族など身近な人から注意や怒られることが増えた……  
認知症なのかも？  
いやいや疲れているだけ……  
年相応だよな……  
私は大丈夫……



#### ご家族の思い

最近忘れっぽくなってきた？！  
年相応の物忘れだよな……しっかりしている時も多いし……  
認知症であるはずがない……そう信じたい！  
でも、認知症が始まっているのかも？不安……  
何度注意しても失敗を繰り返している……  
わざと家族を困らせようとしているのかな？

不安

困惑

心配

とまどい



まずはお気軽にご相談ください！  
ご本人やご家族が笑顔で暮らせるようにサポートさせていただきます

# 北村山第二医療介護連携センター

北村山地区の医療と介護の連携を推進しています。



## いつまでも住み慣れた地域で暮らすためのセミナー

### 第1回

食べること・話すこと  
= 生きること

～健康長寿を目指してお口の健康に努めよう～

8月に加藤歯科医院の院長、加藤徹先生より講演していただきました。東根市老人クラブ連合会のみなさまのご協力もあり、計29名の方にご参加いただきました。

身近な飲食物に含まれている砂糖の量や虫歯のメカニズム、歯を失う原因などわかりやすくお話していただきました。

また、元気なうちから、定期的に通院し、自分自身のお口の中の状況を把握してくれる「身近なかかりつけ歯科医」を持つ必要性についてもお話していただきました。

うなずきながら聞いている参加者の姿が印象的でした。



### ひがしね医療・介護連携研修会

北村山公立病院入退院支援室と共催にて、オンラインで事例検討会を開催しました。北村山公立病院の看護師さん等と東根市内の介護保険事業所の職員さんがグループに分かれて「医療依存度の高い高齢者世帯の退院支援を考える」をテーマに、スムーズな入退院支援について考えました。オンラインでの開催でしたが、お互いに顔を見ながら、各々の立場から、「できること」を考える時間となりました。このような研修を通じて、東根市内の医療と介護の連携を今後も推進していきたいと思えます。

令和5年度  
ひがしね医療・介護  
連携研修会

北村山公立病院入退院支援室  
榎谷 もあき



### 第2回

参加者募集

いつまでも東根市で自分らしく  
生きていくために……

～いざという時に備えておきませんか? ACP(人生会議)～

年齢を重ねても、いつまでも住み慣れた地域や自宅で暮らし続けたいと誰もが願うことではないでしょうか?

今回は、人生会議(ACP)について学び考えるセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日時: 11月28日(火) 13:30~15:00

会場: 東根市さくらぼtantokulセンター 視聴覚室

講師: 北村山公立病院 院長 國本 健太氏

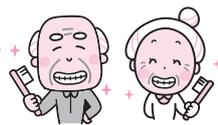
定員: 東根市民 50名程度

申込期限: 11月22日(水)まで、電話等でお申込みください



### 歯とお口の健康相談窓口を開設しました!

今年度よりかかりつけ歯科医院がなく、訪問歯科診療の利用を検討している方のもとに歯科衛生士が何回も相談に応じています。



お口の健康が全身の健康維持につながっています。

年齢を重ねても、お口の健康が維持できるよう、日頃からお口のケアに取り組みましょう。

引き続き、東根市訪問歯科診療申込書もご活用ください。

### ケース紹介

義歯はなく、自分の歯32本すべてあるAさん。

「むせりや飲み込みづらさがあり、食事時はいつも不機嫌……」と歯とお口の健康相談窓口へ相談がありました。



歯科衛生士が訪問し、お口の中の状況を確認したところ、グラグラしている親知らず1本を発見。その歯が食事の時に痛むことがわかりました。その後、訪問歯科診療申込へつながり、痛みのある歯は抜歯処置となりました。その後は、食事もスムーズに食べられるようになり、笑顔で食事の時間を過ごしているそうです。



東根版

啓発



# 認知症かるた

完成

市民のみなさんにも協力をいただきながら、令和4年度に制作をおこなった「東根版 認知症啓発かるた」が完成しました。このかるたには“子どもから高齢者までみんなが楽しく認知症を学ぶきっかけにしてほしい”との思いが込められています。完成したかるたは、市内小学校・中学校・高校、介護事業所等へ配布いたしました。かるた遊びを通して認知症に優しい東根市を目指しましょう。

## ご協力いただきありがとうございました

- おさなぎ ●ソーレ東根 ●ナーシングホームさくらんぼ
- ニチケアセンター神町 ●東根市地域包括支援センター中央
- ほっとデイサービスセンター水晶館
- らふらんす東根サポートセンター
- 認知症キャラバン・メイトのみなさん
- 認知症サポーターボランティアのみなさん
- 令和4年度福祉教育協力校  
(神町小学校、第一中学校、東桜学館高校)
- 認知症・予防カフェ「なごみカフェ」に参加して下さった市民のみなさん



## 無料で貸出します

かるたは、地域の皆さんに無料で貸出をします。サロンや地域の集まりなどで是非ご活用ください。希望される方は、東根市社協で申請書の記入が必要です。詳細はお問合せください。



## 家族介護支援事業等のご案内 (11月分)

東根市内在住で、自宅で介護している方や介護に興味のある方であれば、基本的にどなたでも(一部例外あり)参加いただけます。原則、参加費は無料です。

申込先：東根市社会福祉協議会 ☎ 41-2361

### なごみカフェ&なごみマルシェ

日時：11月9日(木) 13:30~15:00  
 会場：ふれあいセンター  
 内容：認知症すごろく&認知症啓発かるた&  
 ロバ君マスコット作り等の体験  
 こだわりの無農薬野菜・手作り小物販売

### 家族介護教室

日時：11月24日(金) 13:30~15:00  
 会場：まなびあテラス  
 内容：最新☆排泄ケア商品を学ぼう！

12月からの開催は、市報でお知らせしますので、ご確認ください。



## 発行／東根市社会福祉協議会

山形県東根市中央一丁目3番5号(東根市ふれあいセンター1階)

☎0237-41-2361 FAX.0237-42-1350

E-Mail:h-syakyo-nagomi@vega.ocn.ne.jp