

# 第8回 弓浜助け合いネットワーク

## ～こどもから大人まで みんなで見守る認知症～

【主催】米子市(米子市弓浜地域包括支援センター)、弓浜助け合いネットワークの会実行委員会、社会福祉法人真誠会、NPO法人がいなネット 【共催】在宅医療連携拠点事業コスミックリンク 【後援】米子市社会福祉協議会



参加者全員で「ふるさと」を合唱。小田理事長の指揮に合わせて和民公民館ハーモニカ同好会が伴奏した

今年のテーマは「こどもから大人まで みんなで見守る認知症」でした。言い換えれば、町全体で認知症の方を温かく見守る社会をつくることです。



医療法人・社会福祉法人真誠会 NPO法人がいなネット 理事長 小田 貢

弓ヶ浜地区の小学校をはじめ、多くの学校で子どもたちが認知症について勉強しています。認知症に対する偏見を持たず、優しい心で大人になるきっかけとなると思います。

「弓浜助け合いネットワークの会」は、今年で8回目となりました。毎回、多くの皆さんにご参加いただいております。町づくりに真剣に取り組んでおられること



米子市長 野坂 康夫

とがよく分かります。いつも感謝しております。今回は「こどもから大人まで みんなで見守る認知症」というテーマでの開催でした。弓浜地域包

米子市弓浜地域の住民、行政、専門機関が連携して地域づくりを考えるシンポジウム「第8回弓浜助け合いネットワークの会」が11月18日、同市大崎の弓浜ホスピタリティビルで開催された。テーマは「こどもから大人まで みんなで見守る認知症」。講演や活動発表などがあり、住民ら約300人が認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて考えを深めた。

### 主催 あいさつ

「認知症の正しい知識の普及を図り、地域で支える「認知症になっても安心して暮らしている町づくり」をより一層進めていきたいと考えております。

「認知症の正しい知識の普及を図り、地域で支える「認知症になっても安心して暮らしている町づくり」をより一層進めていきたいと考えております。

「認知症の正しい知識の普及を図り、地域で支える「認知症になっても安心して暮らしている町づくり」をより一層進めていきたいと考えております。

高齢化にはさまざまな問題があります。その一つに、親や配偶者の介護があります。自分で介護したいという気持ちは大変ですが、身内を介護していると感情的になりがちです。家族に協力してもらい、介護保険制度を上手に使ったり、介護のつらさを分かち合ったり、また地域の温かいまなざしや協力があると助かります。助け合う地域をつくるために、ちょっとした取り組みを提案します。

まず、名前を呼び合うあいさつ運動です。お互いに名前を呼んでみると、自然に心が通います。皆が実践すれば地域の雰囲気は変わります。



鳥取短期大学 学長 山田 修平 氏

### 基調講演 「弓浜発！ 支え、支え合う地域」

次に、地域の皆でできる健康づくりです。その一つは会話です。恥をかくことは、長寿の秘訣（ひけつ）だと聞きましかた。地域の集まりに出掛けて会話をすれば、恥をかくこともありますが、心が刺激され、一人ぼつんとしている人がいたら、集まりに誘って交流をしてみてください。

会話をするとき、自分を認めてくれる人の話は聞かなくても、何を言っても否定する人の話は聞かなくていい。自分の話には、強い絆ができていく地域になります。そのような地域を弓浜地区から広げていきたいと思います。



シンポジウムの合同、参加者は米子市のイメージキャラクター「ヨネキーズ」と一緒に「よなGO!GO!」体操でリフレッシュした。

わたしたちは今年度、米子市が企画した通所型認知症予防プログラムに取り組みました。内容は、有酸素運動と趣味活動です。有酸素運動は、アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβタンパクが脳へ沈着するのを



通所介護センターラローズガーデン 管理者 山根 賢一氏

### 「米子市認知症予防事業の経過」

抑制します。絵画やゴルフなど、ゴルフなどの趣味活動は、脳機能を強化すると考えられています。

週1回実施し、4カ月で認知機能が向上しました。参加者の表情が明るくなったり、家族との会話が増えたりといった変化もありました。

これらの結果を受けて、施設では趣味の時間を取り入れ、有酸素運動を増やしました。今後認知症の早期発見と進行抑制に取り組むたいと思います。



弓ヶ浜小学校教諭 谷田 初美氏

### 「小学校の認知症等の理解の現状」

また、重たいチョッキを着たり、耳に綿をつめたりして、お年寄りの「動きにくさ」や「聞こえにくさ」も体験しました。子どもたちは「交流するときは、耳元でゆっくり話したい」などの感想を持ちました。

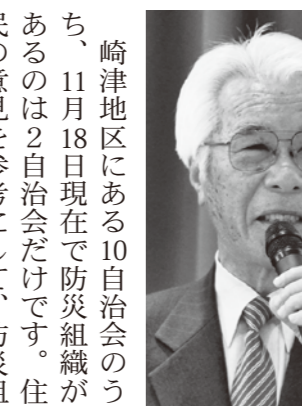
こうした体験をしたことで、後の交流では思いやりを持って行動することができました。子どもたちが誰に対しても優しく接することができる人になってほしいと願っています。



米子市弓浜地域包括支援センター 介護支援専門員 杉村 明範氏

### 「小学校の認知症等の取り組み実態」

米子市内の小学校で絵本を使った認知症学習に取り組んでいます。昨年実施した11校中、4校は弓浜地域の小学校でした。絵本教室では、子どもの素直な感想を引き出します。認知症に対してマイナスイメージがあっても、それを否定せず、前



米子市長 野坂 康夫

### 「崎津地区の自治防災の取り組み」

崎津地区社会福祉協議会会長 矢倉 検治氏

これは、防災組織を補完するグループです。介護が必要な人がどこに住んでいるかなどを把握します。高齢者や認知症の人がどのように避難するのか、避難場所やルートなどを決めておく役割です。また、災害に備えても対処方法は異なります。あらゆる災害を想定して訓練しておきたいです。

<b>米子ホスピタウン</b> 米子市河崎581-3	<b>弓浜ホスピタウン</b> 米子市大崎1511-1	<b>在宅福祉センター真誠会</b> 米子市富益235-8	<b>真誠会 ふる里</b> 米子市和田町1722	<b>真誠会 ローズガーデン</b> 米子市富士見町6-6	<b>真誠会 センtralローズガーデン</b> 米子市西福原8丁目16-66
-------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------	----------------------------------	--

「弓浜助け合いネットワークの会」の更なる発展にご期待いたします。(順不同)

日化メンテナンス(株)中国営業所 米子ガス(株) (有)サンユービルド 永瀬石油(株) (有)エフエスエーシステムズ イワタ建設(株) 水野商事(株) ラブリーガーデン (株)さんれいフーズ (有)岩崎米穀 サンケミカル(株) (有)米子プラスチック	福井ドライクリーニング (有)花の館よみ (有)ホームケア渡部建築 大和設備(株)米子支店 和幸電通(株)米子支店 アスカ保険サービス 東京印刷(株) 医業経営コンサルタント(経営)有和寛之 (株)松本油店 (株)備中屋本店 よみドライ エディオン米子店	(有)双美商会 リコージャパン(株) 日産プリンス鳥取販売(株)米子支店 (有)井上商店 イシバンホールディングス(株) (有)OSK (有)いけまつ環境 求人情報紙グローリー 山根商事(株) (株)中電工米子営業所 岡田電工(株) (株)米子マツダ	ワタキューセイモア(株)中国支店米子営業所 三和商事(株)米子支店 (有)西日本コンサルタント (株)皆生グランドホテル (有)福井事務機 (有)宇山事務機 豊田工芸 (株)ホテルサンルート米子 米子全日空ホテル はらガス産業(株) 山陰エレベータ(株) 協和通信工業(株)	KOA 安酸社会保険労務士事務所 (有)松本組 栄徳商事(株) (株)はらぶん (有)ホームアルミトヨー住器 岩村商店 (有)キット (有)ほそい牛肉店 米子中酪牛乳販売(有) 長田廣告(株) 大幸(株)	(有)米子報知機 山陰石油(株) (有)安部商店 (有)井上食品 尾家産業(株)米子営業所 鳥取鶏卵販売(株) (有)宮本食肉店 ユーシーシーフーズ(株)米子支店 松江リース(株)
--	--	--	--	---	--