



認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する応援者を「認知症サポーター」といい、認知症サポーター養成講座を開催しています。令和6年10月には高島会館で開催しました。



↑令和6年10月に高島会館で開催したときの様子

「認知証サポーター」はなにか特別なことをする人ではありません。認知症の方や家族の応援者です。地域や職場などで認知症への理解を深めるために、養成講座を開催してみませんか。



対象の方は、原則10名以上です。

ご希望のグループ・団体・学校など出張で開催することができます。  
申し込み希望の方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。  
時間は60分から90分程度で、受講料は無料です。



### 認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

### 具体的な対応の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕を持って対応する
3. 声をかけるときは1人で
4. 後ろから声をかけない
5. やさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

出典:全国キャラバン・メイト協議会「認知症サポーター養成講座標準教材」より一部抜粋

小樽市より委託を受けた公的な相談機関（高齢者の総合相談窓口）です

### 小樽市北西部地域包括支援センター

月曜日～土曜日 9:00～17:00（休業日：日曜日、祝日、12月29日～1月3日）

☎ 28-2522 FAX 28-2523 mail: houkatsu@otaru-ikuseiin.or.jp

小樽市オタモイ1丁目20-18（特別養護老人ホームやすらぎ荘内）  
担当地区～蘭島、桃内、長橋3～5丁目、高島、祝津、塩谷、幸、オタモイ、忍路、赤岩

# にこりてい

（にこり）（笑顔） + コミュニティ（地域） + クオリティ（活きいき）

第50号

令和7年2月発行

## シニア元気教室「しおかぜ」 10年目を迎えました。

<シニア元気教室「しおかぜ」>

平成26年5月に立ち上げ。毎週火曜日10時～11時半に塩谷サービスセンター（塩谷1-18-7）にて開催。6名の介護予防サポーターを中心に24名の参加者と体操やレクリエーションを行っている。

教室を立ち上げてから、10年目になりました。サポーターさんと参加者さんへお話を伺いました。



サポーターさんに聞きました！！

- Q** 活動を続ける中で大変だったことはありますか？
- A** 座ったまま行えるレクリエーションを考えるのが大変でしたが、包括支援センターさんにも来てもらい、なんとか続けていくことができました。
- Q** 参加者さんの反応や変化を感じたことはありますか？
- A** 参加者の方で、最初は続けるのが難しいかなと思っていた方が参加するにつれ、少しずつ動けるようになっていく様子を見ると嬉しくなります。やってて良かったと感じます。
- Q** これからの活動について一言お願いします。
- A** 元気なうちは続けていきたい。参加してくれる方の為でもあるし、自分自身の為にも頑張りたいです。

参加者さんに聞きました！！

- A** 最初のうちは、どんな感じになるのか不安だったけど、回を重ねるごとに内容が良くなって、サポーターさんが色々なゲームを考えてくださったので、楽しく通うことができました。ここに来て色々な人と出会うことができ良かったです。

▼6月 MCI(軽度認知障害)のお話



▼パンの販売(ワークショップさくらさん)



▼7月 オーラルフレイルについて(小樽保健所)



▼9月 消費者被害について(小樽警察署)



▼お菓子の販売(しきさん)



令和6年度小樽オレンジかふえ  
こみゅにていすまいるのご報告

▲11月 感染症予防について(小樽育成院)



▲10月 認知症サポーター養成講座



▲12月 クリスマス会



令和7年度もたくさんのご参加お待ちしております！！

認知症について知っておきましょう！



認知症とは、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、記憶力や判断力が低下したり、時間や人・場所の記憶が難しくなるなど認知機能の障がいが起こり、その結果、日常生活や社会生活に支障をきたす症状をいいます。認知症は誰にでも起こりうるものです。

早期に治療を開始することで病期の進行を緩やかにできる場合があります。また、認知症の症状が軽いうちに今後の生活について見通しを立てるなど準備をすることができます。

＜加齢による物忘れと認知症のちがい＞

～加齢による物忘れ～

- 体験の「一部」を忘れる
- 「何を食べたか」を忘れる
- 「約束をうっかり」忘れる
- 目の前の人の「名前」が思い出せない
- 「ヒントがあると」思い出せる

～認知症～

- 体験の「全て」を忘れる
- 「食べた事自体」を忘れる
- 「約束したこと自体」を忘れる
- 目の前の人「誰なのか」わからない
- 「ヒントがあっても」思い出せない

