私たちにできる認知症バリアフリーの取組

認知症の方にとってのさまざまなバリアを減らす「認知症バリアフリー」の実現には、皆さまの正しい理解と支え合いが大切です。
市などが実施している取組について紹介しますので、ぜひご利用ください。

ひたちオレンジカフェ

物忘れの心配がある方、介護者、地域の方などが体操や脳トレ、音楽鑑賞などの交流を通じて楽しい時間を過ごしています。お気軽にご参加ください。

◀オレンジカフェの年間予定はこちらをチェック

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を学び、認知症の方と家族を温かく見守る応援者となるための講座を行っています。

日高中学校での講座の様子

◀講座の年間予定はこちらをチェック

日立市認知症ケアあんしんガイド

市内の認知症相談医などの受診や相談先などのほか、認知症の方の気持ちや接し方など、認知症に関する情報を掲載しています。

茨城県警「ひばりくん防犯メール」

警察から行方不明者の情報提供などが配信されるメールサービスです。下記QRから申し込みすることで登録できます。

＊「いばらきポリス」のアプリでも同様の内容を受信できます。

認知症の方を介護する家族の会「日立市　そよかぜの会」

同じ境遇の方が悩みを相談し合える場所です。介護で悩んでいる方、一人で悩まず、参加してみませんか。

とき　毎月最終火曜日
午後１時～３時

ところ　らぽーるひたち など

チームオレンジの活動

認知症の方や家族を支援するボランティアグループ「チームオレンジ」が、認知症の方の希望を聞き、叶えることができるように一緒に考えます。

趣味のゴルフを楽しんでいます

私は、週に数回デイサービスを利用し、運動やおしゃべりを楽しみながら過ごしています。昨年､ボランティア｢チームオレンジ｣のメンバーと一緒に、約３年ぶりのゴルフを楽しみました。久しぶりでしたのでとても楽しかったです。妻も「ゴルフをしている時は、顔が明るくいきいきしている。」と言っていました。チームオレンジのメンバーとまたゴルフをする計画を立てているので、次回が楽しみです。

赤津幸夫さんとチームオレンジのメンバー

2040 年には

7 人に 1 人が認知症に

認知症とは、さまざまな原因により、脳の働きが低下し、記憶力や判断力などに障害が起こり、生活する上でおよそ 6 か月以上継続して支障が出ている状態を指します。
厚生労働省（令和 5 年度推計値）によると、団塊ジュニア世代が 65 歳以上になる 2040 年には、65 歳以上の約 7 人に 1 人が認知症になるとされています。

正しく知ろう、認知症のこと

認知症は誰にでも起こりうる、身近な病気です。
自分や家族が認知症になっても安心して暮らせるよう、みんなで支え合う地域を目指し、私たちにできることを一緒に考えてみませんか？

問合せ　高齢福祉課　☎内線 246

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために

知ってほしい「新しい認知症観」

認知症の方と共に安心して暮らしていくために、「新しい認知症観」という考え方が注目されています。認知症があっても、やりたいこと、できることがあり、地域の方とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。
認知症になったからといって、急にすべてを忘れたり、何もできなくなるわけではありません。周りの方々が、認知症の方やそのご家族の考えを聞いて、置かれている状況を理解しながら、ともに歩むことが大切です。

広げよう認知症バリアフリー

認知症の方が安心して暮らすためには、さまざまなバリア（障壁）があると言われています。例えば、認知症の方は外出先での新しい自動支払機や改札機などの機械の使い方に戸惑うことがあります。そのため、出かけること自体に不安が募り、楽しみであるはずの買い物や仲間との交流などを避けてしまうことがあります。
そのような時、周りの方の優しい見守りや少しのサポートがあることで、安心して買い物や外出をすることができます。認知症の方が自分らしく暮らし続けていくためには、地域のあらゆるところで外出先でのバリアを減らす「認知症バリアフリー」の取組が広まることが大切になります。

認知症かなと思ったら早めに相談を

認知症は、早期発見・早期対応することで症状の改善や進行を遅らせることができます。住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けられるために、認知症かなと思ったら早めに相談しましょう。

▼市内の地域包括支援センター

センター名	電話番号	担当する小学校区
福祉の森聖孝園	39-1166	櫛形、山部、中里
サン豊浦	33-8811	豊浦、日高、田尻
神峰の森	33-5512	滑川、宮田
銀砂台	33-6500	仲町、中小路、助川
小咲園	32-7900	会瀬、成沢、諏訪
鮎川さくら館	36-7303	油縄子、大久保、河原子、塙山
金沢弁天園	33-7424	大沼、金沢、水木
成華園	33-7119	大みか、久慈、坂本東

相談は地域包括支援センターへ

「最近忘れっぽくなった」「意欲がわかない」「探し物が増えた」「同じことを何度も言ったり聞いたりする」などの認知症の症状がみられた場合は、左記の地域包括支援センターなどに早めに相談しましょう。

＊地域包括支援センターは、介護、福祉などのさまざまな相談に応じる高齢者の総合相談窓口です。

地域包括支援センター成華園
社会福祉士　大平さん