

住み慣れた地域で

元気に暮らすシニア新聞



発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは
こちらから

今回は認知症と防災に関する記事を掲載していますのでご覧ください。

認知症のイメージを変えていこう！新しい認知症観

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持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。

(認知症施策推進基本計画(R6.12)より)

●仲間とつながりたい、希望を持って暮らしたい、を応援します!!

岡山市では、以下の取り組みを行っています。

オレンジは認知症の
シンボルカラーです!!サポくま:
岡山市地域包括支援センター
認知症担当キャラクター認知症
地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるように相談に応じ一緒に考えます。

チームオレンジ

認知症の人とその家族の「声」から、認知症サポーターと「一緒」に活動を始めます。

おかやま
オレンジカフェ

もの忘れがあってもなくても出会うつながり、ほっとすることができるところとして、認知症カフェがあります。

本人ミーティング

認知症の人や物忘れが気になる方同士が、自らの体験や希望、必要としていることを話し合う場です。

オレンジクロスプロジェクト



認知症の方などに、オレンジの糸を使って雑巾（オレンジクロス）を縫っていただき、認知症キッズサポーター養成講座を受けた小学生にお渡しています。

オレンジクロスを使っていただくことで、お友達やご家族などと認知症について話すきっかけとなり、やさしい気持ちや思いやりの心が広がってほしいと願う取り組みです。

皆さんもタオルを集める、形にする、使う、認知症について学ぶ、伝える…できるところから参加してみませんか？

◆◇◆詳しくは、最寄りの地域包括支援センターまでご相談ください。◆◇◆

要! 災害に備えましょう!



避難所や避難所までの経路も確認しておきましょう。



迫りくる自然災害、あなたを守るのは?

☆自助 まず、あなたを守るのは、あなた自身

①下敷きにならない

阪神淡路大震災での死因の8割は、倒れた家具や家での下敷きが原因(その多くは窒息死)
※家具の固定をしましょう。

②備蓄は自分のため

巨大災害ではすぐには十分な救援物資は来ないかもしれません。

③家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるか分かりません。災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。

④安否確認の方法

災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。そんな時でも、被災地エリア外への電話は比較的つながりやすくなっています。

遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。

災害用伝言ダイヤルの利用。

(岡山市防災マニュアルより)

☆共助 「下敷きになってしまった!」助けてくれるのは近所の人

地域等が行う防災訓練や講座への参加や、日頃からのコミュニケーションが大切です。

☆公助 公助とは、行政が住民を災害から守ることです。(岡山県HPより)

岡山市ホームページや各区役所でハザードマップも入手可能です。

避難所で配慮が必要な方への接し方として「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」「家族へも声かけを」小さな思いやりが大きな安心になります。

日頃からできることとして、高齢者の支援を行っている地域包括支援センターでは、認知症に対する理解を深める認知症サポーター養成講座・認知症キッズサポーター養成講座を開催しています。

お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。



岡山市地域包括支援センターキャラクター
ほうほう

地域包括支援センター北区中央エリアの連絡先

本センター (保健福祉会館内)

【担当中学校区】岡輝・石井・桑田

TEL086-224-8755

北方分室 (スペイン通り1階北A)

【担当中学校区】岡北・岡山中央

TEL086-201-7201

平田分室 (ひらた旭川荘内)

【担当中学校区】御南・吉備

TEL086-239-9211