げんこつしんぶん 元コツ新聞

「元」気で暮らす「コツ」がある！

令和５年度夏号

発行：（公財）岡山市ふれあい公社
岡山市南区南地域包括支援センター

Q&A パート3 認知症という病気を知ろう！

岡山市南区北浦にある**岡山ひだまりの里病院　藤田医師**に地域の方からの素朴な疑問にお答え頂きました。多数のご質問をいただきましたので、これまで掲載できていなかったものをご紹介します。

朝起きたときに、昨晩の夕食に何を食べたか思い出せませんでした。認知症なのでしょうか？

一般には、認知症、特にアルツハイマー型**認知症では**、エピソード記憶の障害が目立ってきます。**自分がおこなった行為の全体を忘れることが多い**です。例えば、「久しぶりに昔の友人に会った」、「孫が遊びに来た」、「車の免許を返納した」等です。

朝起きた時に夕飯に「何を」食べたか思い出せないのは部分の記憶障害であり、頻度が少ない場合は問題ないですが、**「夕飯を食べたのに、その後『食べていない』と言う」場合は、「食事をしたこと」全体を忘れており、認知症の可能性があります。**

認知症かもしれない、と不安を感じたら、
まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

やってみよう！ 熱中症を防ごう！○×「水クイズ」

※答えは下にあります

第1問　大人の場合、人間の身体の約60%は水分である。

第2問　水分補給はビールでも構わない。

第3問　大人の場合、一日に必要な水分は2.5ℓである。

第4問　水を飲みすぎると水太りになる。

お気軽にご相談ください

『地域包括支援センター』は、地域で暮らす高齢者のみなさまを保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える機関です。

来所だけでなく、電話や訪問でのご相談もお受けしています。
相談は無料です。

岡山市南区南地域包括支援センター

受付時間：月～金　午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始を除く）

【本センター】
住所：岡山市南区福田690番地1
電話：086-261-7301
担当中学校区：芳田・芳泉・福浜

【市場分室】
住所：岡山市南区市場1-1
電話：086-239-9151
担当中学校区：福南・光南台

水クイズの答え：1.○　2.×（アルコールは利尿作用があり摂取した以上に水分が排出されます）　3.○　4.×（水太りの原因は代謝の低下や内臓不調（特に腎機能）等によります）

あなたの『声』からはじまる チームオレンジ

『チームオレンジ』とは・・・

認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続ける上で、色々なバリアを減らしていくため、地域・企業・医療・福祉を含めた関係者等の連携と協力のもと、「認知症の人がどう暮らしていきたいか」という当事者の**「声」**を聴いた地域づくりの活動です。

南区興除中学校区

当事者の「声」

「会話を楽しみたい」

「仲間とつながりたい」

「外に出たい」など…

中区財田小学校区

M（まじでかいてき）　K　あおぞら教室

さくら組

『あっ晴れ！もも太郎体操』の集まりの場で出会った仲間がメンバーになった活動。チームの代表のお宅の一角でコーヒーやお菓子を食べて皆が楽しみながらできる活動をしています。

北区横井小学校区

さんかく屋根の会

コメダ珈琲店東岡山店で開催している認知症カフェ（オレンジスペース）で出会い、美味しい飲み物を飲みながら『仲間とつながりたい』という声が形になるよう計画しています。

大岩町内会

（チーム名考え中）

町内の認知症サポーターが話し合いを重ね、『何ができるか』『何をしたいか』といった活動をこれから一緒に考えていきます。

認知症について理解を深めたい方

「認知症サポーター」になりませんか？認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者・理解者です。認知症サポーター養成講座を修了頂いた方にサポーターとなっていただいています。

認知症サポーター養成講座（無料）のご案内⇒⇒

岡山市のチームオレンジ（認知症サポーター活動促進事業）は令和4年度からモデル地区で「認知症になっても自分の希望を叶える地域づくり」として取り組みをスタートしました。従来は認知症の人や家族は支援の「受け手」、支援者は「支え手」と考えられており、本人より支援者の意向が強くなり、本人のニーズに合わず具体的な活動につながりませんでした。チームオレンジの取り組みは、本人に意向を聴き、認知症の人や家族と地域の認知症サポーターの「地域活動・社会参加」を一緒に考えていくことを大切にしています。

重要！災害に備えて、できることを考えよう！

地震や豪雨などの自然現象は、人の力ではくい止めることができません。しかし災害による被害は日頃の備えによって減らすことができます。自分でできること、家族でできること、地域でできることを考えてみませんか。

近年、過去の災害を思い起こすと、平成30年7月の西日本豪雨では岡山市に初めて「大雨特別警報」が発表され、河川の氾濫、浸水被害、土砂災害が発生しました。

また、平成7年1月の阪神淡路大震災では、マグニチュード7.3で神戸市を中心とした阪神地域及び淡路島北部が甚大な被害を受けました。この時、地震によって倒壊した建物から助け出された方の8割が家族や近所の住民によるもので、消防、警察、自衛隊によって助け出された方が2割であったという調査結果もあります。いつ起こるか分からない災害に対して日頃からの備えや、近所・地域とのつながりが大切です。

災害用伝言ダイヤル171知っていますか？

被災地への通信が増加し、つながりにくい状態になった場合に、災害用伝言ダイヤルが提供されます。局番なしの「**171**」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

災害用伝言ダイヤル操作手順 チェック

①171をダイヤルします。

②ガイダンスに従って、録音の場合1を、再生の場合は2をダイヤルします。

③連絡を取りたい方の番号をダイヤルします。

④伝言を録音・再生することができます。

吉備公民館　地域応援人（はぐ）づくり講座

～避難所運営ゲーム「HUG」に参加して～

「HUG」とは、地震や大雨などの災害発生時に、避難所となる学校や体育館の図面を使った避難所運営シュミレーションゲームです。今年5月に吉備公民館で避難所運営ゲーム「HUG」が開催され、中学生を含む地域の方、約50名が参加しました。各グループごとに災害関連死を防ぐ、命を守ることを最優先に考えながら、避難者の避難場所を考えていきました。参加して、災害時にどう対応していくのかを事前に地域で考えておくことの重要性を感じました。また参加した中学生からは「私たちは中学生ですが、災害時に自分たちにもできることはたくさんあると思うので、できることから地域に貢献したいです」と感想が発表されました。いつ起こるか分からない災害に対して、地域の中で顔の見える関係をつくることで、SOSをだしやすい環境が命を守ることに繋がっていくことを実感しました。