

認知症サポーターになろう

認知症の方には、周囲の方の理解と協力が必要です。認知症の方とその家族をサポートする認知症サポーター養成講座を開催しています。

誰もがなる可能性がある認知症

脳は、私たちの活動をコントロールしている司令塔です。認知症は、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして障がいが起こり、生活に支障が出てくる病気です。

サポーターは見守る応援者

何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲で活動します。友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の方やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。

養成講座を受講しサポーターへ

認知症の方のつえになる

「認知症の方は何も分からない」とは間違いです。認知症かもしれないと悲しんでいるのは本人です。周囲の方が認知症の方の障がいを理解し、その方ができない部分を補う「つえ」となれば、自分でできることも増え、穏やかに暮らしていくことができます。偏見という心のバリアを無くし、一人でも多くの「人間つえ」を増やしていくことが重要です。

平成23年2月1日現在、サポーター数は3665人で、市民の方を始め、湘南ケーブルネットワークや平塚信用金庫などの企業の方や市職



▶オレンジリングを持ち、説明する高齢福祉課の職員

養成講座は市担当職員などによる講義のほか、認知症に関するDVD「認知症サポーター100万人キャラバン」の上映、認知症の方にどのような対応をしていくべきかなどのグループワークを行い、認知症に対する理解を深めます。

地域や企業・団体などで、講座開催を希望する方は高齢福祉課、または高齢者よろず相談センターへお問い合わせください。

ひらつかあんしんカード

市では、高齢の方に普段から安心して過ごしてもらうために「ひらつかあんしんカード」を配っています。このカードは自分の名前や体の状況などを記入し、身近に置くことで、緊急時に適切な処置ができるよう日頃から備えておくためのものです。

●対象者●

65歳以上の一人暮らしの方や日中に一人になる方、高齢者のみの世帯の方などです。

●使い方●

お届けするのは「あんしんカード」2枚と、ソフトカードケース1枚です。カードに名前や普段飲んでる薬、緊急連絡先などを書き入れて、1枚はソフトカードケースに入れて外出の際に持ち歩き、もう1枚は自宅の冷蔵庫などに貼り付けてください。緊急時の情報として利用します。消防救急隊員とも連携し、緊急時に自宅に入る際には冷蔵庫を確認するよう周知しています。

●配布方法●

ひらつかあんしんカードは、地域の民生委員児童委員がお届けします。希望する方は、地域の民生委員児童委員、または高齢福祉課へご連絡ください。

ひらつかあんしんカード(高齢者)	
作成日	平成 年 月 日
利用状況	1. 単独で利用している 2. つえを利用している 3. 身体障がい(有・無)
氏名	姓 名 姓 名 姓 名 姓 名
生年月日	年 月 日
住所	〒 〇〇〇 〇〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇
電話番号	〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇
その他(病名・くすり)	
●あなたの避難場所は…	
●担当する民生委員	
氏名	電話

介護予防DVD貸し出し



介護予防や健康づくりを目的としたゴム体操のDVDを作成しました。ゴム体操は、誰にでもできるストレッチと筋トレを兼ねた約30分の体操です。体の各部分に分けて収録されているため分かりやすく、DVDを見ながら気軽にゴム体操をすることが出来ます。

介護予防教室

「誰にも介護されなくて過ごしたい」。そんな介護予防のために、健康づくりに関する知識を身につける教室などを開催しています。

●元気づくり高齢者●

生活機能評価により、生活機能に低下が見られる方のみ対象。運動機能向上教室(筋肉はつらつ教室・お体はつらつ教室)、口腔機能向上教室(お口の健康教室)。

●元氣高齢者●

転倒骨折予防教室(床上運動)、転倒骨折予防教室(ボール)、心と体の健康教室(アクティビティ教室)、地域の運動教室(四之宮はつらつ教室)などではこはつらつ教室。

●健康教室●

関節の痛みと予防運動、口腔機能の向上、認知症とその予防、栄養改善教室。

高齢者へのサービス一覧

サービスの種類	対象者	サービス内容	窓口
配食サービス ※	65歳以上の高齢者のみの世帯で、病気や心身の障がいのために調理が困難な方。	夕食を配達しながら、高齢者の様子を確認します。	高齢者よろず相談センター 担当ケアマネージャー
軽度生活援助 ※	65歳以上の高齢者のみの世帯で、別に住む親族などの協力が得られずサービス内容の実施が困難な世帯。	①通院介助②非日常的な掃除③草むしり・簡易なせん定の作業をします。	
緊急通報サービス ※	65歳以上の高齢者のみの世帯で、緊急対応が必要な発作を頻発する可能性があり、日常注意を要する状態にある方。	緊急通報を行う機器をお貸しします。	
寝具乾燥・丸洗い事業 ※	65歳以上の高齢者のみの世帯で寝たきり状態のため、寝具の衛生管理が困難な方。	寝具の乾燥消毒をします。また、汚れがひどい場合には、年2回程度(春・秋)水洗いをします。	
訪問理容・美容サービス ※	①要介護3~5に認定された65歳以上の在宅寝たきり高齢者②身体障がい者手帳の1~2級を持っている65歳以上の在宅で外出困難な高齢者。	在宅で寝たきりなどの高齢者に、自宅で理容・美容サービスを受けるための助成券をお渡しします。	高齢福祉課
老人理療券の交付 ※	満74歳以上の高齢者。	はり・灸・マッサージ・指圧の助成券をお渡しします。	
家族介護教室 ※	市内在住・在勤で高齢者を介護している方、または介護に興味がある方。	介護技術の知識やさまざまなサービスの案内、健康管理の方法などを紹介する教室。介護に興味がある方も参加できます。材料費や食費の一部負担があります。	高齢福祉課 高齢者よろず相談センター
はいかいSOS	認知症で、はいかいするおそれがある高齢者、またははいかいなどをしたことがある高齢者。	あらかじめ、はいかいするおそれがある高齢者の本人情報を登録します。行方が分からなくなったときに関係機関へ情報提供を呼びかけ、迅速に保護します。	

※印は自己負担があります。

高齢者よろず相談センターの一覧は、広報ひらつかプラスアップ3月第3金曜日号3面でご確認ください。