

特集

〰 認知症にやさしい地域づくり 〰

『たいとうオレンジボランティア』 になりませんか？



認知症とは？

認知症は、どなたでもかかる可能性のある身近な病気です。いろいろな原因で脳の細胞が傷つくことや、働きが悪くなることで認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態のことをいいます。



たいとうオレンジボランティアとは？

台東区で活躍する認知症サポーターボランティアの方々のことです。認知症サポーター養成講座を受講すると、認知症サポーターになることができます。さらに、フォローアップ講座を受講すると、認知症サポーターボランティアに登録することができます。

たいとうボランティアHP▶



詳しくは2面・3面を
ご確認ください！

地域で活躍する認知症サポーター

たいとうオレンジボランティアって何をするの？

たいとうオレンジボランティアは、「認知症」の普及啓発活動など、さまざまな場面で活躍しています。

主な活動内容

- 1 認知症カフェでの活動**
会場準備、参加者対応、参加者の同行補助など
- 2 地域に「認知症」について、伝え広める活動**
認知症サポーター養成講座などの運営補助
認知症月間パネル展でのチラシ・グッズ配布など
- 3 たいとうオレンジボランティア交流会への参加**
認知症についてのミニ講座の受講
グループワークでボランティア活動のふり返しなど

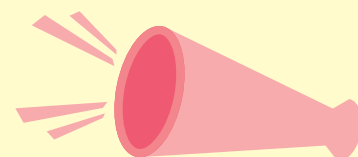
認知症月間
パネル展



交流会

たいとうオレンジボランティアの声

実際に、たいとうオレンジボランティアとして活動している方々にインタビューをしました。



実際に活動してみ
ての感想を教えて
ください。



佐橋さん

認知症カフェに参加し、認知症のある方や介護者に寄り添う支援の大切さを実感しました。長年、介護関係の仕事に携わった経験を今後の活動に役立てられたらと思います。

たいとうオレンジ
ボランティアになった
きっかけは何ですか？



藤枝さん

私が定年退職後、再就職した際に、もの忘れが増えてきたのを痛感しました。そこで、認知症に関する講座を受講したり、福祉関係者と関わったりする中で、ボランティア活動に参加することになりました。

実際に活動してみ
ての感想を教えて
ください。



矢吹さん

認知症カフェの受付や準備を行い、さまざまな悩みを抱える方がいることを知りました。まだたいとうオレンジボランティアになったばかりですが、地域の役に立つために今後の活動を頑張りたいです。

たいとうオレンジ
ボランティアの魅力を
教えてください。



渡会さん

認知症のある方への対応について、必ずしも正解があるとは言えません。個性・特性が違うお一人お一人の方に寄り添う対応を模索していく中で、自己成長につながる事が魅力です。

ーボランティア!!

問合せ先

高齢福祉課 認知症担当
☎ 03-5246-1225

認知症について理解を深めるためには・・・

台東区では下記のとおり、認知症についての講座やカフェなどを開催しています。

「認知症サポーター」 とは？

認知症について正しい知識と理解をもち、認知症のある方や、そのご家族を温かく見守る応援者のことです。

受講者に贈呈!

1 まずは認知症サポーター養成講座を受講しましょう!

認知症サポーター養成講座は、認知症についての正しい知識や支援方法などについて学ぶ約90分の講座です。区内在住・在勤・在学の方は、どなたでも受講できます。



▲認知症サポーター
養成講座HP



2 認知症サポーターフォローアップ講座を受講しませんか?

すでに認知症サポーター養成講座を受講された方向けの、さらに認知症について理解を深める内容の講座です。



▲認知症サポーター
フォローアップ講座HP



受付の様子

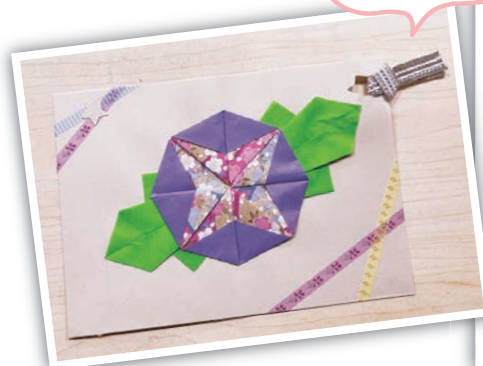
3 認知症カフェに参加してみませんか?

認知症カフェとは、認知症のある方や、そのご家族、地域の方、医療・介護の専門職などが集う場です。認知症に関する悩みを相談したり、情報交換をしたりすることができます。関心のある方は、どなたでも参加できます。

開催日程などについては、区HPをご確認ください!



▲認知症カフェHP



あなたも「たいとうオレンジボランティア」になりませんか?



ボランティアにご興味を持たれた方は、上記問合せ先までご連絡ください。

ボランティア登録の流れ

認知症サポーター
養成講座

認知症サポーター
フォローアップ講座

ボランティア
登録

認知症予防に取り組み、地域で認知症のある方を支援しましょう！

認知症予防につながる生活習慣とは？

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは認知症の予防にもつながります！

**①食生活に
気をつけましょう！**

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。



**②適度な運動を
しましょう！**

ウォーキングや体操などの運動を無理のない範囲で継続的に行いましょう。



**③生活を
楽しみましょう！**

本を読むなど趣味に取り組み、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。



**④人と積極的に
交流しましょう！**

地域の活動や区が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。



知っていますか？認知症基本法

認知症のある方が尊厳を保持しつつ、希望をもって暮らすことができるよう、令和6年1月に認知症基本法が施行されました。

- 認知症になると何もわからなくなり、何もできなくなるのではない。
 - 住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望をもって「自分らしく」暮らし続けることができる。
- など、新しい認知症観という考え方が示されています。
そのため、一人一人が認知症を「自分ごと」として理解し、考えることが大切です。

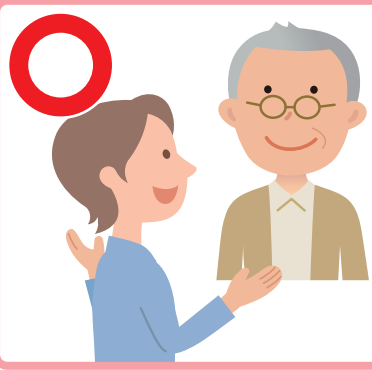


認知症のある方の気持ちを理解して接しましょう！

認知症のある方が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。
たとえば、認知症のある方がごはんを食べたことを忘れて何度も「ごはんまだ？」とたずねたり、外出する予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの？」とたずねたりするのは、記憶障害がもとで生じる不安をやわらげようとしているのかもしれませんが。



「何度も同じことを聞かないで！」と怒ってしまうと、ますます本人の不安をあおってしまいます。



本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。

台東区では認知症に関する相談ができる場があります！

認知症専門相談

精神科医に、もの忘れなど認知症に関することについて相談ができます。

実施日 毎月第2・4金曜

対象者 区内在住のおおむね65歳以上の方、そのご家族・介護者の方

場 所 台東区役所

費 用 無料

専門相談HP▶



介護・こころのケア相談

公認心理師に、介護生活上の悩みや対応などについて相談ができます。

実施日 毎月第2・4水曜（原則）

対象者 認知症のある方を介護しているご家族・介護者の方
※いずれの方が区内在住

場 所 台東区役所

費 用 無料

介護・こころの相談HP▶



地域包括支援センター

住み慣れた地域で、高齢者の方がいきいきと安心した生活が続けられるように、介護・福祉・医療の専門員を配置して支援を行う総合相談窓口です。

区内7か所に
あります。

包括案内HP▶

