

中丹西

## オレンジロードつなげ隊だより

## 認知症～ひとりで悩んでいませんか？～

【事務局】京都府中丹西保健所 保健課 地域包括支援係  
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91番地 Tel.0773-22-6381このシンボルマークには、優しい眼差しで、  
広く長く見守るという思いが込められています。

中丹西オレンジロードつなげ隊

検索

詳しくは  
HPを検索!!

## こんな取り組み

## NEW 始めました

世界アルツハイマーデーの  
街頭啓発&ウォーキング

報告：大槻智也隊員

(株式会社栄光サービス)

9月21日の世界アルツハイマーデーに、福知山駅前前で認知症の  
街頭啓発を行いました。朝7時半より、認知症啓発チラシを配布し、  
のぼり旗を持ち、駅周辺をウォーキング。朝の通勤や通学時間帯にも関わらず、足を止めて受け取ってくだ  
さる方が大勢おられました。普段は顔を合わせる機会が少ない隊員同士で、啓発活動を通じて  
情報交換。地域で認知症への理解が深まるとともに、新しく隊員と  
して一緒に活動してくれる人が増えればありがたいな、と思いました。「介護の日大作戦2023」  
での啓発活動

NEW

報告：堀久仁子隊員(認知症予防の会)

11月11日の「介護の日」に、一般社団法人福  
知山民間社会福祉施設連絡協議会が主催す  
るイベントで啓発を行いました。このイベントは、  
コロナ禍もあり4年ぶりの開催。介護施設の方、  
利用者・ご家族や地域の高校生も参加し、ス  
テージパフォーマンスやマルシェで賑わいました。つなげ隊では、来場者に認知症啓発チラシや  
ティッシュを配布しました。参加された方たちが、  
小雨まじりにも関わらず、  
明るく、楽しそうな顔  
だったのが印象的で、  
大作戦は大成功だった  
のではないのでしょうか。

## 福知山公立大学で活動紹介!!

今年度も地域協働論の講義で、和田葉子隊員(福知山シルバーニコニコハウス介護支援ルーム)が  
「オレンジロードつなげ隊について」紹介しました。また、福知山市から「福知山市における  
認知症施策」、保健所から「心でつなぐ地域でつむ認知症」のテーマでお話しました。

## 学生さんの感想

認知症の方に、笑顔で接することや、  
本人の意思を尊重することが大切と  
感じた。地域での認知症啓発の活動に、日頃  
から参加し、信頼関係を気付くことが  
重要だと思った。自分がおかしいな、いつもと違うなど  
感じたなら、すぐに病院に行く必要が  
あると思った。小さな子ども向けにも、認知症サポ  
ーター養成講座があり、素晴らしいと  
思った。私や家族が認知症になった時のことを、  
家族で話し合う場を設けるべきだと思う。地域で認知症に対する理解者を増や  
し、地域で温かく見守れるまちづくり  
をしたいと考えた。

## 問題

2025年(令和7年)の京都府での総人口予測約251万人中、65歳以上の高齢者は約76.2万人  
(30.3%)とされています。そのうち認知症高齢者数の推計は約何人でしょうか？

- ①約12.7万人 ②約15.5万人 ③約18万人

# 認知症カフェはご存じですか？

認知症カフェは、どなたでも利用可能で、認知症について気軽に学び、介護や医療について情報交換ができます。また、地域住民とつながることで、認知症の方や介護者の孤立を防げます。福知山市内のカフェは、コロナ禍で多くが休止していましたが、徐々に再開されています。(以下、令和6年3月1日現在)



## いちごカフェ

「人とのつながりを大切にして、ゆっくり息抜きできるようなカフェを目指しています。お気軽にお越しください」

毎月第2・4金曜日 13:00~14:30 ※祝日は休  
もみじヶ丘病院内(荒木、TEL:22-2288)

## ひだまりカフェ

「夜久野の特産物を使用し、ぜんざい作り・味噌作りを地域のボランティアの方を中心に取り組んでいます。和やかな雰囲気であり笑みがいっぱいです」

- ① 毎月第2水曜日 13:30~15:30  
グリーンビラ夜久野(夜久野平野、TEL:38-1125)
- ② 要望に応じて、地域の集まりの場所に出張  
(②のみ事前申込必要)

## 空と心のCafé

「ほっと一息ついて頂けるような心地よい空間でカフェタイムを過ごして頂き、ご希望により来店者同士の交流もして頂いています」

毎月第2土曜日 14:00~16:00  
社会福祉法人空心福祉会本部(天田大塚、TEL:22-5500)

☆みわ里カフェ(三和町友淵、TEL:59-2525)、  
あっぷるカフェ(駅南、TEL:23-5252)、  
オレンジカフェ(北本町、TEL:22-3677)も、  
**再開準備中!!**

詳しくは、各カフェにお問い合わせください。



## 認知症予防のためには、 どう刺激ある日常を送るかが 超・重・要!



### 運動・バランスのよい食事

生活習慣病対策が認知症予防にも有効。脳や体を使わないと、認知症の発症や進行を加速させる。

### 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)が放出!

### コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下が促進。友人や家族と楽しく過ごすことが大切。

### 役割・日課をもとう

一人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高める。

### ほめる・ほめられる

脳を活性化させる学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにするとよい。

※認知症予防とは ⇒ 認知症発症のリスクを少なくすること

## NEWS

## 認知症基本法が成立

(2023年6月成立、2024年1月施行)

~共生社会の実現を推進するために~

### 認知症に関する8つの基本的施策

- 国民の理解の増進
- 生活におけるバリアフリー化
- 社会参加する機会の確保
- 意思決定支援と権利利益の保護
- 保健医療・福祉サービスの提供体制の整備
- 相談体制の整備
- 認知症研究等の促進
- 予防に関する取り組みの促進



認知症の方が、周囲の理解や社会との関わりを持ち、その人らしく暮らしていくために、私たちひとりひとりが出来ることを考えてみませんか。

## 答え

②約15.5万人

①の10.5万人は2020年、③の18万人は2030年の推計になります。