

H31年4月より休日相談を実施します！

日頃、お仕事などで相談できない人などの相談窓口として、休日相談を実施します。高齢者の方の介護・福祉・生活・認知症・介護離職等に関する相談を受け付けますのでご利用ください。申込みは不要（相談料：無料）

■日時：毎月第1日曜日（※5月のみ第2日曜日） 9時30分～12時

■会場：安来中央交流センター2階 第4会議室

4月7日（日）	※5月12日（日）	6月2日（日）
7月7日（日）	8月4日（日）	9月1日（日）
10月6日（日）	11月3日（日）	12月1日（日）
R2年1月5日（日）	2月2日（日）	3月1日（日）

時間外の電話は転送となり、携帯電話にて相談に応じます

高齢者の皆様やご家族、地域の皆様からの介護や介護予防に関する相談や心配ごと、悩みごと、健康や福祉、生活、介護と仕事に関する事など気軽にご相談ください。

「どこに相談したらいいかわからない…」ということでも、まずはご連絡ください。

- 安来市地域包括支援センター（基幹センターひろせ） ☎（0854）32-9110
- 安来市地域包括支援センター（サブセンターやすぎ） ☎（0854）27-7100
- 安来市地域包括支援センター（サブセンターはくた） ☎（0854）37-1540

開所日は、月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分ですが、土曜日・日曜日・祝祭日、年末年始は、電話相談で受付します。

新規採用職員の紹介



原田 孝弘（はらだ たかひろ） 社会福祉士
以前は鳥取大学医学部附属病院で、難病支援の相談員をしていました。米子市在住なので安来初心者ですが、よろしくお願いいたします。



加納 佐千子（かのう さちこ） 社会福祉士
地域で生活される方、お仕事をされる方々と一緒に、暮らしやすい地域を作っていくことができるよう、努めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



三浦 佳寿美（みうら かすみ） 看護師
4才と2才の子供の母です。まだ未熟者ですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

H30年モデル事業として「こけないからだ体操」を実施

広瀬町町帳有志の皆さんが、住民主体の運動を理学療法士、管理栄養士の協力を得て実施されました。

この体操は、高齢者にもとより、体力に自信のない方、障がいのある方など、誰でも気軽に来る「週1回、30分程度」の簡単な体操です。住民の皆様が、主体的に参加し、進めて行けるように当センターがお手伝いをしました。

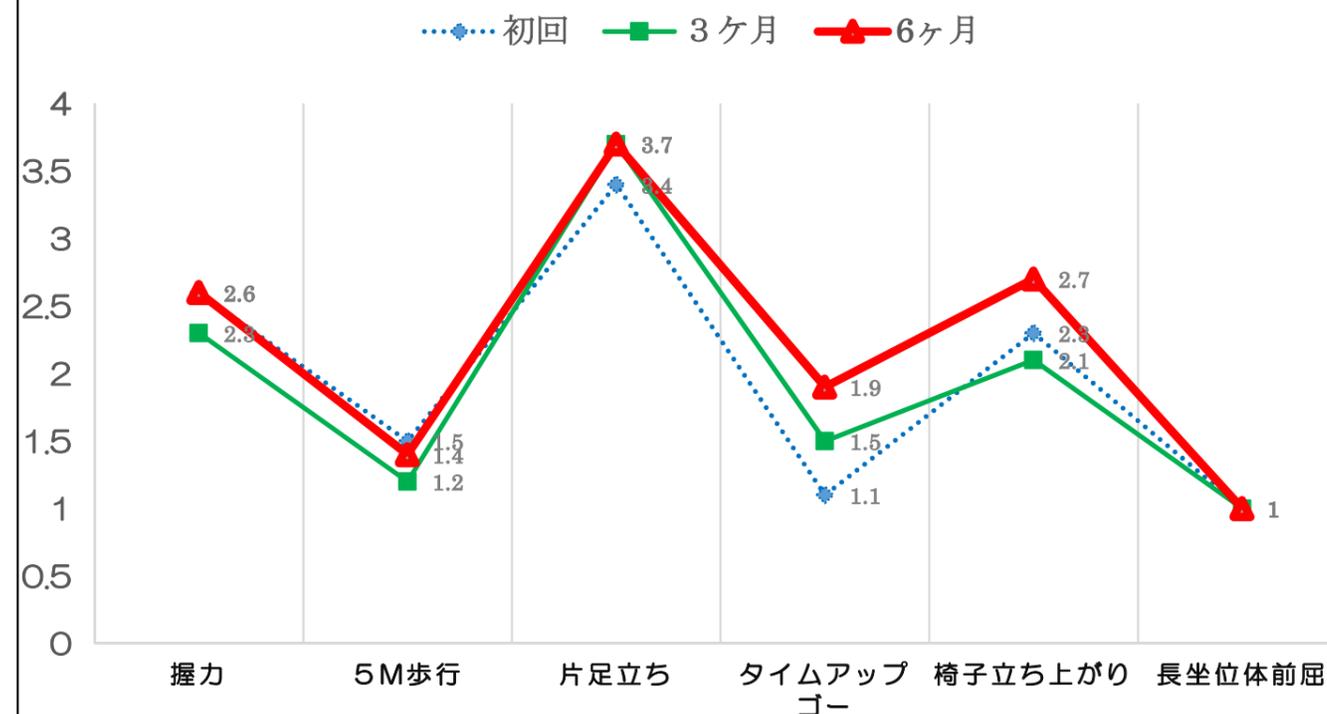
身近な地域で、身近な人と一緒に行う体操は、仲間作りや、生きがいにもつながります。最初は、「毎週出来るだろうか？」と不安だらけの皆様と職員でしたが、その不安も始まると吹き飛び、今では効果もしっかりと出てきて「1週間がすぐ来て、楽しみです！」という声がたくさん聞かれるようになりました。



半年後の効果もしっかり現れました！

初回、3カ月後、6カ月後と理学療法士・保健師の協力を得て体力測定を行いました。「こけないからだ体操」を行なったことで、下肢筋力が鍛えられ、体幹のバランスがとれた安定した歩行につながっていました。特に、タイムアップゴー（椅子に座った状態から立ち上がり3m先のコーンを折り返し再び椅子に座るまでの時間を図る）では、皆様の変化は著しく、6カ月後には立ち上がって歩くスピードも速く、しっかりと足取りでコーンを回る姿が見られました。

こけないからだ体操・体力測定評価表（5段階評価）



若年認知症の実態調査結果（概要）

平成30年度、安来市・安来市地域包括支援センターにおいて、若年性認知症のご本人、ご家族の状況を把握し、今後の支援のあり方を検討するために、市内初の若年性認知症実態調査を実施しました。

平成30年8月～9月に「一次調査」を実施。安来市内の全医療機関21、介護・福祉施設61、米子市、南部町の一部医療機関12を対象に、支援した記録のある若年性認知症の人の数について調べました。回収率は100%であり、有効回答率も100%でした。若年性認知症の方を「診察したことがある」医療機関は全体の21%で「支援したことがある」介護・福祉施設は同じく21%でした。

医療機関で把握している若年性認知症の方は、男性27名、女性9名の計36名でアルツハイマー型認知症が全体の64%を占めました。

一方、介護・福祉施設では男性10名、女性9名を把握。アルツハイマー型認知症が全体の58%を占めています。

面談への協力が得られた4名の方に聞き取りをしています。若年性認知症に気づいたきっかけとして、「仕事でミスが重なり退職。のちに若年性認知症と診断された。」「脳出血の後遺症として」といったことがあげられました。

安心できたことで「色々な機関から支援を受けることができた」といった声が寄せられています。

逆に困ったこととして「病院受診はしていたが、自分たちだけだと思っていた」「どんなサービスがあるかわからなかった」「どこに相談したらよいかわからなかった。」「経済的に大変になった」などの話がきかれました。

今後として「居場所があると嬉しい」「同じ病気をもっている人が相談できる場所が欲しい」「具体的な情報をわかりやすく教えてもらえる場所があると助かる」「自分が介護できる限り支えていきたい」という要望があります。

安来市における若年性認知症のご本人及びご家族が、安心して暮らせるまちづくりのために ①早期発見、早期のかかわりが必要 ②ご本人、ご家族が集い相談ができる場所 楽しく安心して過ごせる居場所の確保 ③多職種による情報共有の場を作る ことが必要ではないでしょうか。

今回の調査の実施にあたり、お忙しい中アンケートのご回答に協力いただきました、安来市内医療機関、介護・福祉施設、米子市内医療機関の皆様にお礼申し上げます。

若年性認知症の方が安心して暮らせるまちづくり

- ① 早期発見、早期のかかわりが必要
- ② ご本人、ご家族が集い相談ができる場所 楽しく安心して過ごせる居場所の確保
- ③ 多職種による情報共有の場を作ること

若年性認知症講演会&本人交流会を開催！



若年性認知症講演会

平成31年2月27日（水）安来市総合文化ホール アルテピア「小ホール」において「平成30年度認知症講演会」を開催しました。

当日は、252名の参加があり「認知症でも笑顔のままで」と題したトークセッションでは、51歳でアルツハイマー型認知症と診断され当事者活動に取り組む名古屋市在住の山田真由美さん（59歳）と支援者で名古屋市認知症相談支援センターの鬼頭史樹さん（名古屋市認知症相談支援センター職員）が、対談形式で話を進めました。

山田さんは将来を悲観して引きこもった時期もあったが、現在は各地で「認知症のことを知ってほしい」「当事者にもっと外に出てきてほしい」という思いで講演会活動などを行っています。認知症になっても暮らしやすい社会にするために、進行の不安と向き合いつつ当事者目線で前向きに発言されました。

鬼頭氏は「正しい情報を得ることが出来る場、認知症と向き合っていく仲間づくりができる場」など当事者主体の場づくりが必要と話されました。

当日のアンケートでは「トークセッション形式での講演会はわかりやすく、理解しやすかった」と好評をいただきました。

また、認知症支援のために必要なことは、「知識の普及啓発」「地域での受け皿づくり」「サポーター養成講座」「当事者のつどい」「認知症の介護方法」などがご意見としてあがっていました。

当日の午前中は、安来市内では初めての、ご本人同士で語り合う「本人交流会」を開催しました。山田さんの司会のもと、当初はぎこちない雰囲気でしたが、徐々に打ち解け、困っていること、これからのことなどについて前向きに語り合えました。交流会後の食事会も話が弾み、再会を約束して終了となりました。

当センターでは、本人交流会を本年度も実施する予定です。ご参加になりたい方がおられましたら是非お問い合わせください。



本人交流会