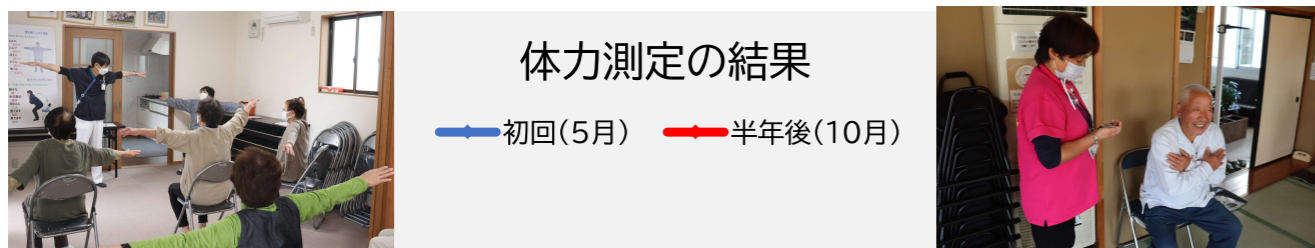


## 令和4年度 こけないからだ体操効果測定の結果

■令和4年度こけないからだ体操新規5地区において、効果測定を実施し、初回と半年後の数値を比較しました。

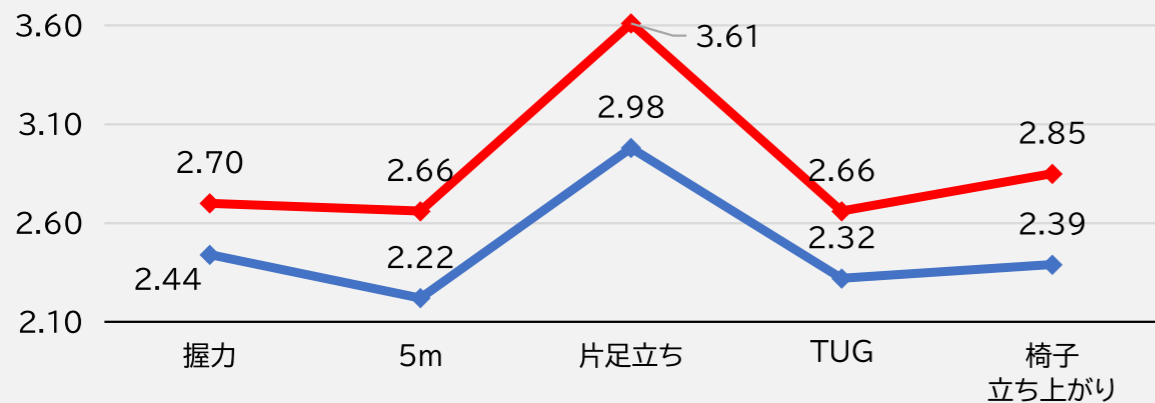
身体機能面では、測定値を独自の尺度に当てはめ、得点化したところすべての項目において「改善傾向」がみられました。

生活機能面では、ICTを活用し「基本チェックリスト」によるフレイル状態の評価を行ったところ、「フレイルの疑いあり」「プレフレイル」状態の方が減少したことが明らかになりました。



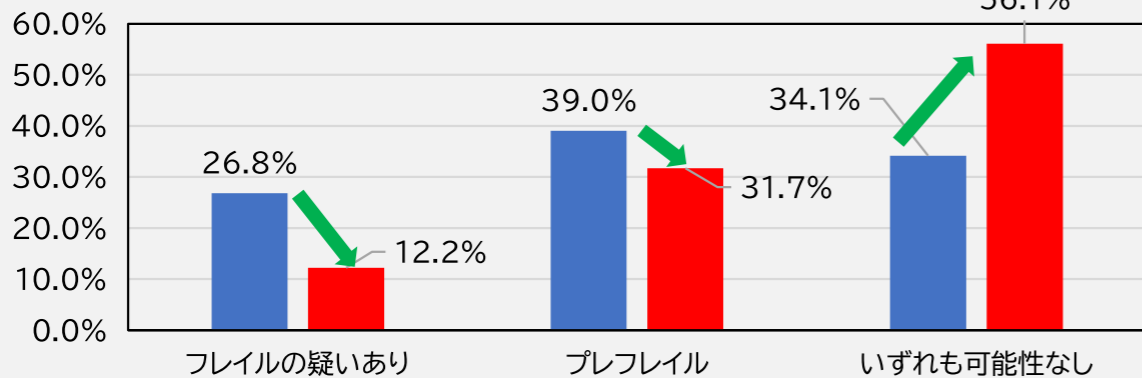
体力測定の結果

●初回(5月) ●半年後(10月)



フレイル状態の比較

■初回(5月) ■半年後(10月)



■包括支援センターでは、令和5年度も「こけないからだ体操」を市内に拡充する予定です。

自分の地域でフレイル予防に取り組みたい、とお考えの方はぜひご相談ください。出前講座も実施しております。

## 令和4年度 安来市地域ケア推進会議のお知らせ

### ◆目的

最後まで住み慣れた地域で、自分らしく、尊厳と生き甲斐をもって暮らしていくために、地域の特性に応じた地域包括ケアシステムが進められています。

その具体策として「住まい」「医療」「介護」「介護予防」「生活支援」の一体的な深化・推進の仕組みづくりが求められています。今回は、「住まいと生活の一体的支援」をテーマに、これからの地域共生社会の実現を目指し開催します。

◆日時 令和5年2月23日 13:00~16:00

◆場所 安来市総合文化ホール アルテピア(小ホール)  
安来市飯島町70

◆参加人数 150名以内  
(感染状況により中止、短縮開催となる場合があります)

### ◆講演

「住宅セーフティネット制度と居住支援の仕組みづくり」  
一般財団法人高齢者住宅財団企画部長

落合 明美 氏



「大牟田市における住まいと生活の一体的支援」  
大牟田市居住支援協議会事務局長  
NPO法人大牟田市ライフサポートセンター事務局長

牧島 誠吾 氏



### ◆報告・提案

報告1 校区別地域ケア会議の報告・提案

安来市地域包括支援センター

報告2 居宅介護支援を通してのすまいの課題・提案

在宅介護支援センター ケアプランやすぎ

報告3 報告・提案を受け、市としての取り組み方針について

安来市介護保険課

### ◆申込先

安来市地域包括支援センター(サブセンターはくた)

〒692-0404 安来市伯太町安田1687

TEL (0854)37-1540 / FAX (0854)37-1258

Eメール daisuke.matsuzaki@yasugishakyo.com

(担当: 松崎・加納)

申込期日: 令和5年1月23日



## 特集 「認知症施策推進事業」の事業・活動（一部紹介）

### ■ 認知症家族のつどい（毎月第3月曜日）

認知症家族のつどいとは、認知症のご家族を持つ方が、日頃の体験や思いを語り合う場です。認知症の方を介護しておられる家族の方、認知症に興味のある方等、どなたでも参加していただけます。

### ■ オレンジカフェ（毎月第1木曜日）

オレンジカフェ（認知症カフェ）とは、認知症当事者や家族、専門職、地域住民が集まるカフェです。認知症当事者や家族の孤立を防ぎ、地域住民に認知症について理解を促す目的があります。

地域包括支援センターのオレンジカフェは令和3年度より当事者を中心としたカフェの運営を行っています。介護保険につながるケースや介護保険につながった後も利用したいと当事者の方が訪れています。



### ■ のんびり会（奇数月第3木曜日）

のんびり会（本人交流会）とは認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることなどを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

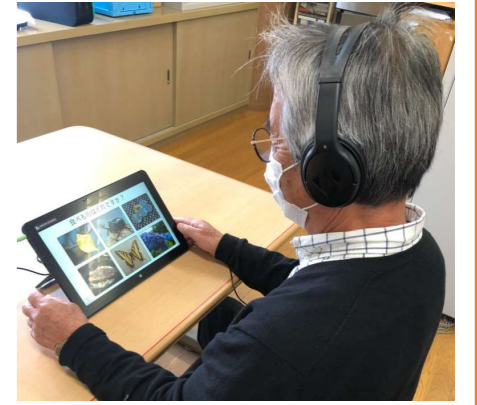
花を作ることをやってみたい  
歩くことがしたい、出かけることがしてみたい  
テニスの試合がしたい  
旅行にはなかなか行けない  
忘れることが多くて不安  
毎日この会を開いて欲しい  
本当は、家族の為働きたい。内職でもいいから…  
家庭での会話は限られている、いろいろな人と出会い交流することは意味がある

認知症当事者  
からの声

### ■ もの忘れトレーニング・プログラム（6地区）

週1回の「こけないからだ体操」と「もの忘れトレーニング・プログラム」を一体的に実施し、認知症予防にどのような効果をもたらすのか鳥取大学との共同研究のもと実施しています。

「もの忘れトレーニング・プログラム」はタッチパネルを用いて計算問題や間違い探し等を行うプログラムです。



### ■ 認知症講演会

認知症の人が暮らしやすい町づくりには、市民の認知症への理解が欠かせません。年1回開催している「認知症講演会」令和4年度はお二人の若年認知症当事者をお招きし、アルテピア小ホールにてハイブリット方式で開催しました。

会場86名、オンライン20名の参加があり、参加者の方からは「当事者の生の声を聴けて良かった」「もっと本人の自己決定を待つて欲しいという声が心に響いた」「支援者として参加したが自分ごととして考えるきっかけになった」等、実際に当事者の方の思いに触れることで認知症への関心・理解が深まったとの声や、「沢山の方に今回の講演をきかせてあげたい」「サービス事業所の方々にもっと聞いていただきたかった」等、再演を希望される声が多く聞かれました。

#### 若年認知症当事者



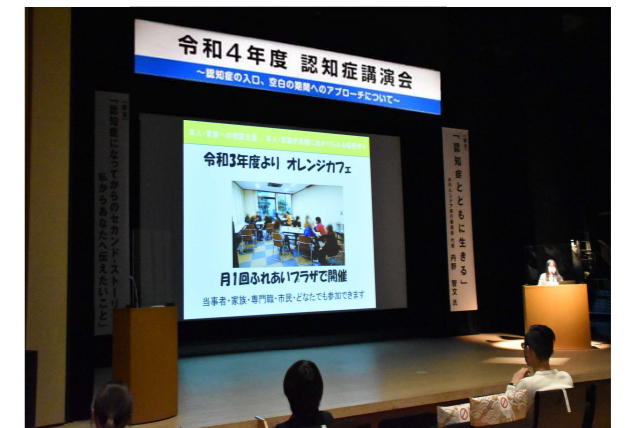
オレンジドア実行委員会  
代表 丹野 智文氏



一般社団法人セカンド・ストーリー  
代表理事 山中 しのぶ氏



トークセッションでは山中氏のご家族にも  
ご登壇いただきました



認知症施策推進事業の取組みについて  
活動報告を行いました