

主な内容

ワークショップ  
「ヤネをさがそう」 ほか 7面

令和5年度浦安市成人式  
二十歳の集い ほか 8面

発行/浦安市  
所在/〒279-8501 千葉県浦安市  
猫実一丁目1番1号  
編集/企画部広聴広報課  
☎047・351・1111(代表)  
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

市の人口と世帯 人口=170,961人(-11) 男=82,998人(+37) 女=87,963人(-48) 世帯数=85,044世帯(0) 令和5年8月末現在( )は前月比

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

# 認知症 地域の輪で支え合う

認知症は、年を重ねると誰もがなる可能性があります。

市では、市内の認知症の方、認知症傾向のある方は2040年には約1万7000人(市内高齢者の約35%)になると予測し\*、令和4年7月に「浦安市認知症とともに生きる基本条例」を施行し、認知症の方と家族を含む誰もが希望する暮らしを続けられる地域社会を目指しています。 \*朝田隆筑波大学名誉教授の研究から算出

問 高齢者包括支援課 ☎381・9028





# 認知症になったときに暮らしやすい地域とは？

「少し気にかけて見守る」「症状を正しく知る」など、地域や個人ができることがあります。周囲の理解があれば、今までの生活を継続したり、安心して相談したり、お互いに声をかけやすくなります。

## 地域でできること

高齢者などを支援する活動をしている方に、お話を伺いました。

？ どのような活動をしていますか？

市で行っている「認知症サポーター養成講座」を多くの住民に受講してもらえるように、団地の住民を対象としてこの養成講座の出前を企画し、場所の用意やチラシの配布などを行っています。



入船北エステート自治会長 亀井 克一さん

？ 多くの方に受講してもらうために、工夫していることはありますか？

開催する際は、団地の広報と一緒にチラシを全戸配布して、周知を徹底しています。ただ、チラシだけでなく集まらないこともあり、団地内のサロンなどのときに声かけしたりしています。独自の工夫としては、団地に傾聴に携わっている方がお住まいなので、認知症サポーター養成講座と傾聴講座を併せて開催しています。傾聴講座はとても好評で、参加のきっかけとなっているようです。ご夫婦で参加した方から、こんなに夫婦で会話したのは何年ぶりかとお話があったりします。

？ 住民向けに認知症サポーター養成講座を企画したきっかけは？

直接のきっかけは、ともづな新浦安から、実施してみないかと声をかけられたからです。私の住んでいる地域は高齢化率が約40%と、市全体の高齢化率の約2倍で、高齢化が地域の課題であることから、何かできないかと考えていました。

そんなときに、団地の住民の方が行方不明になるということが起こりました。幸い見つかりましたが、日頃から住民が見守りなどを行えるよう認知症への理解が必要と考えました。

この講座は公民館などで実施され、誰でも受講できるようになっていますが、講座に自分で申し込んで受講することは、意識的なハードルが高いと感じていました。身近な場所で講座を開き、気軽に参加できるようにするため、団地住民向けに敷地に隣接したまちづくり活動プラザで開催することにしました。

？ 受講後、団地内で変わったと感じることはありますか？

目に見える変化ではないのですが、サロンで介護などの話が出るようになった気がします。実は家族が認知症なんですって言っても、受け止めてもらえる雰囲気が出てきたように感じます。

？ 認知症になっても自分らしく暮らすためには、どんなことが必要だと思いますか？

住民が認知症の正しい知識を持ち、認知症の方に対応できるようになれば、すばらしいと思います。「認知症」のイメージで、知識がないと暗いものではないと思うし私自身もそうだったんですが、養成講座を受けると認知症のことを扱った最近の映画を見ると考えが変わります。「認知症になったら、終わり」などという偏見をなくすことによって、自分らしい暮らしが実現するかもしれません。「私が認知症になったら、よろしくね」と会話できる団地になればいいと思います。



？ どのような活動をしていますか？

高齢者や軽度の障がい者の方の外出支援をしています。主な活動は2人1組で週1回の外出支援で、散歩の付き添いが多いです。外出に付き添っているときには、ずっと話をしている方も多くて、私たちも楽しんで聞きながら散歩などを行っています。

また、年4回程度、総合福祉センターで市民の方を対象に車いす・白杖体験講座も開催しています。

介助グループ「あいあい」



関沢 美知子さん



山崎 君代さん

？ 認知症の方と関わる際に、工夫していることや大切にしていることなどはどのようなことですか？

あらかじめ認知症の方と聞いていても、ふつうに接していますね。内容が繋がらない部分があったりするのですが、ふつうにお話を楽しんでいます。

？ 認知症の方の支援を通じて、感じていることはありますか？

私たちが関わるのが出かけられるくらいの症状の方なので、すごく重度の人とは接したことはないのですが、本人が「何も分かっていない」ということはないと感じます。

それから、認知症になってもそれぞれの人はありますね。ついていくのが大変なくらい歩くのが速い人、戦争体験をはっきり覚えてたくさん話してくれる人など、一人一人が違う。昔の話を聞くと、本当に楽しいですね。

？ 認知症になっても自分らしく暮らすためには、どんなことが必要だと思いますか？

「ふつうに接すること」がいいのではないのでしょうか。特別扱いされると認知症の方も分かんと思うんです。自分が以前と違ってきているのは本人も分かっている、苦しんでいると思うので。認知症に限らず、ヘルプマークを付けた人を見かけることも増えてきています。スーパーで店員さんが困っている人を気にかけているのを見ると、すごく優しいと思います。「認知症」とか「障がい者」とか、一歩引いて構えるのではなく、気軽に声をかけ合えるようになるといいですね。

認知症は早めの相談・受診が大切です。お近くのともづな（地域包括支援センター）へご相談ください。

## あなたにできること

高齢になった近所の方が心配になったり、「自分も将来大丈夫かな？」と思ったりしたことはありませんか。ちょっとした行動が誰かを助け、自分の前向きな気持ちにつながるがあります。

### 困っている方を見かけたら、優しく声をかける

目的や理由があって外出したものの、行き先や自宅の場所がわからなくなり、迷ってしまうこと\*があります。

地域の方の声かけがあることで、認知症になっても安心して外出を続けられることにつながります。困っているときに、笑顔で温かく接してもらえるとうれしいのは、認知症があってもなくても同じです。

\*認知症の症状の一つであり、症状が出る場合、出ない場合があります

### 高齢者保護情報共有サービス（二次元コード付きラベルシール配布）

認知症の症状により、高齢者が外出して家に戻れなくなったとき、身元確認や保護者への引き渡しを円滑に行えるようにするものです。



衣類や持ち物にラベルシール（右の画像）を見つけたら、スマートフォンなどで読み取ることで、インターネット上の伝言板機能を通じて、互いの個人情報を開示することなく発見を通報することができます。

\*ラベルシールの対象者や申請方法などについては、市ホームページをご覧ください

問 高齢者福祉課 ☎381・9071

ID 1029848

### 認知症について理解を深める

市では、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る方を増やすための講座を開催しています。一度受講してみませんか。

#### 認知症サポーター養成講座 ID 1029813

認知症についての基本的な知識や、認知症の方への接し方などを学べます。

時 10月13日(金)午後2時～3時30分

所 日の出公民館 定員 先着15人程度

9月15日(金)午前9時から、電話またはファクス《講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号》で、高洲地域包括支援センター（ともづな高洲）☎382・2424、FAX382・2435へ

問 ともづな高洲 (高齢者包括支援課)

#### 「認知症をもっと知ろう！」～認知症サポーターステップアップ講座～ ID 1040668

認知症の本人・家族から話を聴くほか、認知症カフェなど認知症に関する地域の活動を学べます。

時 10月27日(金)午後2時～3時30分 所 文化会館

対象 市内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座を受講済みの方、先着30人程度

9月15日(金)午前9時から、電話またはEメール《講座名・住所・氏名・電話番号・認知症サポーター養成講座受講年月日(わかる場合)》で、高齢者包括支援課 ☎381・9028、✉koureihoukatu@city.urayasu.lg.jpへ

問 高齢者包括支援課

### 自分の将来のために 趣味や大切にしたいことを通じて 社会・地域とのつながりを持っておく

自治会や老人クラブの活動、スポーツや趣味サークル、ボランティア活動など、好きなことを生かし身近な場所での活動に参加することが、地域での支え合いにつながります。

地域で行われている活動場所一覧は、「地域支え合い活動ガイド」(浦安市社会福祉協議会ホームページ <http://urayasushi-shakyo.jp/chiiikishigen> からダウンロードまたは右記二次元コードを読み取り)でご覧になれます。



## 認知症に関する取り組み

### 本人ミーティング ID 1040159

日常生活のことや認知症のこと、そのほかどんなことでも認知症の当事者同士で語り合う場です。

時 9月25日(月)午前10時～正午(毎月1回開催)

所 市役所(10階会議室) 対象 市内在住の認知症の方、先着10人

9月15日(金)午前9時から、電話またはEメール(住所・氏名・電話番号)で、高齢者包括支援課 ☎381・9028、✉koureihoukatu@city.urayasu.lg.jpへ

問 高齢者包括支援課

### RUN伴うらやす ID 1040070

認知症の方や家族、医療福祉関係者などと一緒に、たすきをつなぐまちづくりイベントです。みんなでオレンジ色のTシャツを着て、市内4コースを走り、歩いたりします。市内で見かけた場合は、ぜひ声援をお願いします。また、浦安公園では、イベントの趣旨に賛同した事業所のブース出店があります。

時 10月7日(土)午前11時～午後4時(たすきリレーは午後1時スタート)

※荒天中止

所 市内(浦安公園がスタート・ゴール)

問 RUN伴うらやす実行委員(高齢者包括支援課内) ☎381・9028

### 家族交流会 ID 1038045

認知症の方の家族同士で、日頃の悩みや疑問を語り合う場です。安心して参加できるよう、参加者を認知症の方の家族に限定しています。

- ①10月7日(土)午前10時～正午 ……デイサービスはじめ(高洲1-2-1)
- ②10月12日(木)午後1時30分～3時 ……市役所(4階会議室)
- ③10月25日(水)午後2時～3時30分 ……デイルーム和楽(当代島2-14-2)

対象 認知症の方の家族または介護をしている方、②③先着各5人

9月15日(金)午前9時から、電話で、②高齢者包括支援課☎381・9028、③デイルーム和楽☎380・0111へ

※①は申込不要、直接会場へ。個別相談については、お問い合わせください

問 高齢者包括支援課