

木祖村社協だより



まめのわ通信

210 号

2022

9 月



今月のお便り

●シリーズ

認知症を知る。(第1回)
～5人に1人が認知症!～

- 災害時住民支え合いマップ見直し
- ふくしのくいず『福祉のマーク編』
- 社協からのお知らせ
 - ▶ミニデイサービスのご案内
 - ▶無料法律相談所の開設
 - ▶9月の行事予定 他

表紙の写真

支え合いマップの活用 村防災訓練で避難訓練

8月28日(日)の木祖村総合防災訓練では、支え合いマップで決めた避難場所への避難訓練が行われました。

高齢化が進み、災害時に何らかの支援が必要の方が増えています。一方で、時間帯によっては地域に支援者がほとんどいなく、支援の手が届きづらいという地域もあります。地域の実状に合わせ、有事に機能する防災体制と日頃からの備えが必要です。

3年ぶりに住民支え合いマップを見直し

8月28日(日)、木祖村総合防災訓練に合わせ、災害時住民支え合いマップの見直し作業が3年ぶりに行われました。全国各地で自然災害が多発している中、村民の皆さんの防災意識は高く、当日はマップの見直しをしながら避難場所や危険箇所について活発に意見が出されていました。

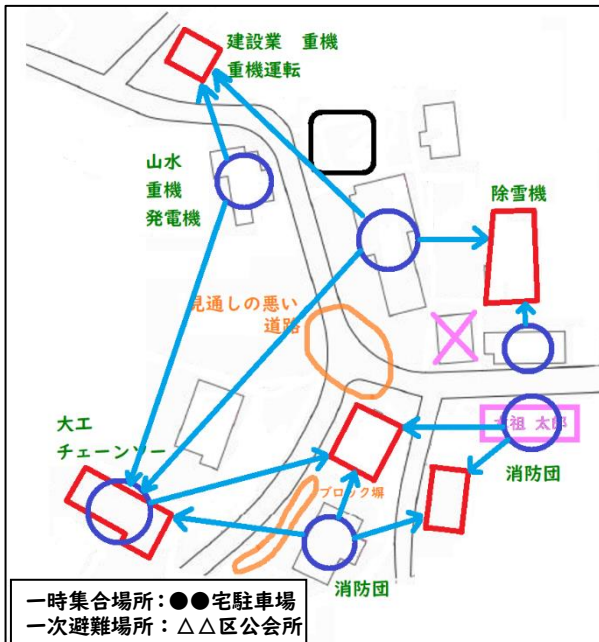
この日にマップの見直しができなかった地区も、今年中を目途に見直しを行い、年度内には木祖村全地区の支え合いマップが更新される予定です。

支え合いマップをつくる一番の目的は、地域の現状把握です。「自分の住む地域にはどんな人が暮らしているか」、「支援が必要な人はいるか」、「どんな資源があるか」、「危険な場所はないか」などみんなで意見を出し合い、地域の情報を共有する場です。何か地域の課題があれば、解決のためにいろいろな手段を考える場でもあります。




笑ん館で行われた8区の支え合いマップ見直し作業

支え合いマップ作成見本

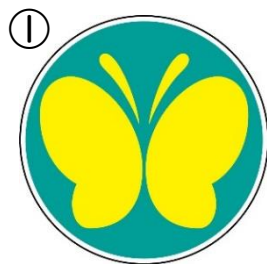
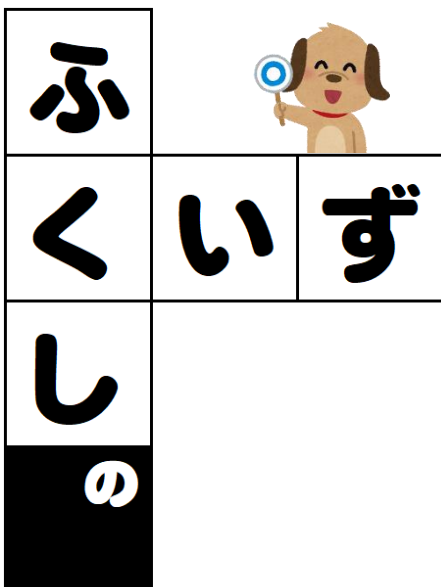


マップ見直し 3つのポイント！

- 1) マップは、「手段のひとつ」であることを理解する。
- …マップは地域づくりのきっかけです。マップづくりで話し合った地域の課題などにいろいろな方法で取り組むことが必要です。
- 2) 第三者の視点ではなく、当事者として参加する。
- …本当に災害がくると思っていますか。地域の支え合いが本当に必要だと思っていますか。自分のことだとしっかり意識して、マップを作りましょう。
- 3) マップづくりの目的を明確にする。
- …「なぜ、支え合いマップを作るのか。」
全員が同じ目的を持って作業することがとても重要です。
- 



**【問題】暮らしの中には福祉に関わるマークがたくさんあります。
次の①～④は、何のマークでしょう。**



身近にある大切なマーク、いくつ分かりましたか？ 答えは、右のページにあります。

認知症を知る。

～正しく理解、地域で支える～

第
1
回

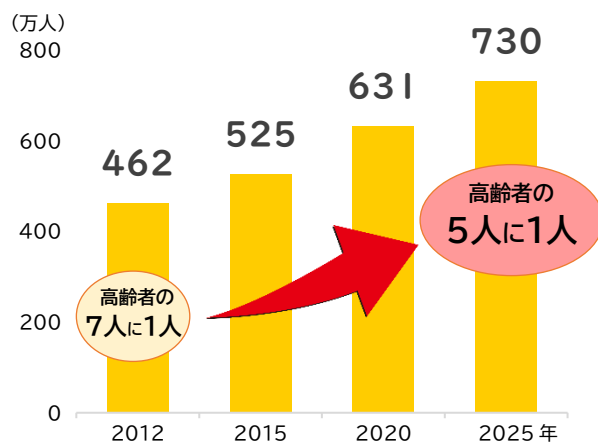
認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域の中で認知症に関する正しい知識・理解が進むよう、今号から認知症の記事をシリーズで掲載します。

5人に1人!? 認知症ってどんな病気?

認知症は、脳の病気や障害など様々な原因によって、記憶や判断力の障害が起こり、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。認知症にはいくつかの種類があり、全体の60%以上を占める「アルツハイマー型認知症」をはじめ、「脳血管性認知症」、「レビー小体型認知症」など原因や症状も異なります。

一部の研究では、日本における認知症の患者数は約 630 万人（2020 年時点）と推計され、2025 年には高齢者の約5人に1人にあたる約 700 万人が認知症になるとも予測されています。（右図参照）高齢社会の日本では認知症は身近な病気であり、正しい理解や生活習慣の見直しなど予防を心がけることが大切です。

【図】日本における認知症患者数の推移



出所)厚生労働科学研究成果データベース「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」をもとに本会作成

認知症に気づく、暮らしの中のサイン

年齢を重ねれば誰でも物事をすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、認知症はこのような「加齢によるもの忘れ」とは違います。仕事や家事など普段やってきたことでミスが増える、お金の勘定ができなくなる、慣れた道で迷う、気力がなくなるなど、日常のサインを見逃さないようにしましょう。

■「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例:朝ごはんのメニュー)	すべてを忘れている (例:朝ごはんを食べたこと自体)
学習能力	維持されている	新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)見つけようとする	いつも探し物をしている (誰かが盗ったなど)他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

出所)政府広報オンライン「もし、家族や自分が認知症になったら知っておきたい認知症のキホン」抜粋



「歳のせいだから…」 「認知症だから…」と決めつけず、おかしいと感じたら早めにかかりつけ医や認知症の専門窓口などに相談しましょう。初期の段階で治療を開始することで認知症の発症や進行を遅らせることができます。

認知症相談窓口（社団法人 認知症の人と家族の会）

0120-294-456

月曜日から金曜日の10:00～15:00

《ふくしのくいず答え》 ■①聴覚障害者マーク:聴覚障害であることを理由に免許に条件を付されている方が運転する車に表示するマーク。 ■②耳マーク:聞こえが不自由なことを表すと同時に、聞こえない人・聞こえにくい人への配慮を表すマーク。コミュニケーションの方法等に配慮をお願いします。 ■③ハート・プラスマーク:「身体内部に障害がある人」を表しています。身体内部の障害は外見からは分かりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。優先席など配慮をお願いします。 ■④ヘルプマーク:義足や人工関節を使用している方、難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマーク。



木祖村社協からの

お知らせ掲示板

毎週月・木曜日の

ミニデイサービスに参加しませんか？

木祖村社協では、高齢者支援として「ミニデイサービス」を行っています。ミニデイサービスは、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、生きがいづくりや楽しみ、介護予防を目的として毎週月・木曜日に行っています。

「誰かとおしゃべりがしたい」

「家に引きこもりがちだから…」

「筋力アップや認知症予防に！」など

参加する目的は皆さん様々です。体調に合わせて気軽にご参加いただけます。



ミニデイサービス 1日の流れ

9:00～ 送迎・健康チェック

10:00～ お茶を飲みながら歓談
脳トレ、体操 など

11:30～ 昼食・お昼休憩

13:30～ 工作・手芸など

14:40～ お茶の時間

15:00～ 送迎

▶場所 幸せテラスまめのわ

▶料金 1日 900円

見学・お試し参加

大歓迎！

まずはお気軽に、木祖村社協 36-3441 までお問合せください。

弁護士さんによる

無料法律相談所の開設！

家族・ご近所

お金の貸し借り

損害賠償

土地・家屋

身近な暮らしや社会生活における様々な問題について法律の専門家である弁護士さんがその対処方法などを適切にアドバイスしてくれます。

相談を希望される方は、直接会場にお越しください。

【日 時】 9月13日 (火)

受付：午前10時～11時30分

【会 場】 幸せテラスまめのわ 相談室



2022年

9月の行事予定

1日	(木)	配食 ミニデイサービス
2日	(金)	すずめ塾
3日	(土)	
4日	(日)	
5日	(月)	ミニデイサービス
6日	(火)	手話サークル
7日	(水)	
8日	(木)	配食 ミニデイサービス
9日	(金)	すずめ塾
10日	(土)	
11日	(日)	
12日	(月)	ミニデイサービス
13日	(火)	無料法律相談所 ふれあいクッキング 手話サークル
14日	(水)	
15日	(木)	配食 ミニデイサービス
16日	(金)	すずめ塾
17日	(土)	
18日	(日)	
19日	(月)	
20日	(火)	手話サークル
21日	(水)	
22日	(木)	配食 ミニデイサービス
23日	(金)	
24日	(土)	
25日	(日)	
26日	(月)	ミニデイサービス
27日	(火)	手話サークル
28日	(水)	
29日	(木)	配食 ミニデイサービス
30日	(金)	すずめ塾

敬老の日

秋分の日

日程の変更などにご注意ください！

新型コロナウイルスの感染状況等によってサービス内容や行事日程が変更する場合があります。ご不明な点などありましたら木祖村社協までお問合せください。宜しくお願い致します。



編集・発行 社会福祉法人 木祖村社会福祉協議会

〒399-6201 長野県木曽郡木祖村藪原1191番地30 幸せテラスまめのわ内
TEL 0264-36-3441 FAX 0264-36-3482 Mail kisosyakyo@kv.kiso.ne.jp

