

2021年

11月発行

# ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター  
釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

第140号

## 釧路市中央図書館にて『認知症に関する相談会』を行いました

9月は世界アルツハイマー月間です。国際アルツハイマー病協会（105の国と地域が加盟）が認知症への正しい理解が進むことを目的に、世界中で啓発活動を行なっています。

9月22日（水）、釧路市中央図書館7階にて、午前は認知症サポーター養成講座、午後は認知症に関する相談会を開催しました。相談会では、認知症疾患医療センターの看護師（認知症初期集中支援チーム員）、釧路市役所介護高齢者福祉課、地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が相談対応をさせて頂きました。認知症とともに生きる時代がきています。認知症になっても、介護する側になっても、誰もが笑顔で過ごせる街になることを願っています。

同日、釧路地区障害老人を支える会『たんぼぼの会』による『認知症カフェ』もありました。認知症カフェ（地域カフェ）は、釧路市内に20ヶ所ありますが、今年度はコロナ禍の事情により開催が難しいのが現状です。認知症のご相談はお近くの地域包括支援センターに一報いただけますとご自宅を訪問させていただきます。

（認知症地域支援推進員：盛）



『認知症カフェ』とは。。

- 認知症の人とその家族が気軽に立ち寄れるカフェのことで、地域の人達とのつながりを作るきっかけができる場所です。
- 高齢者も大人も、若者も子供も誰もが集い「認知症」というキーワードのもとに、集まれる場所です。
- そこでは地域の住民、介護や医療の専門職など誰もが参加できる場所として、お茶を飲みながら話をし相談をしながら交流を深めることができます。

アルツハイマー病の新薬承認！

『アデュカヌマブ』

2021年6月にアメリカでアルツハイマー病の原因物質を取り除く新薬が承認されました。

日本ではまだ使えませんが、特に初期の人に効果が期待されています。

# ご近所ボランティア講座が開催されました

9月15日（水）と9月22日（水）に、釧路市公認「ご近所ボランティア」講座の釧路地区 第1回が釧路市総合福祉センターにて開催されました。

住み慣れた地域で、高齢になっても安心して生活していく事が理想ですが、そのためには地域の中で支え合うことや、助け合うことが必要となります。下記の図は、釧路管内の推計人口です。（釧路総合振興局のデータを参照）

2015年は、75歳以上1人に対して15～74歳は4.9人で支えてきました。

2025年には、3.3人で支えていかなければならず、

2040年には2.4人で支えていかなければなりません。

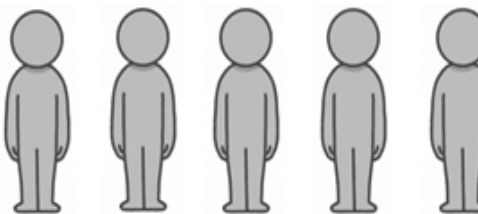
2015年



2025年

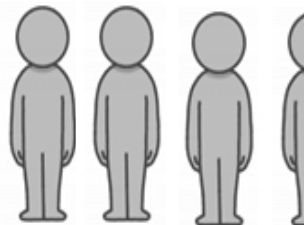


2040年



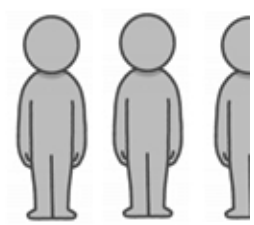
75歳以上1人に対して15～74歳は

**4.9人**



75歳以上1人に対して15～74歳は

**3.3人**



75歳以上1人に対して15～74歳は

**2.4人**

釧路管内における人口推移

「支え合うまちづくり」を目指していくためには、ますます支える側の担い手としての社会参加が必要になってきます。この講座では、ボランティアの活動や内容についての説明の他、おたっしゃサービスや地域包括支援センター、高齢者福祉施設の種別についての講話がありました。



### ご近所ボランティアとは、どこで活動するのでしょうか？

- 市内近隣の高齢者施設
- おたっしゃサービス（住民等主体の通所サービス）
- 地域カフェなどの活躍先があります。※現在はコロナ禍につき、制約があります。

### ご近所ボランティアは何をするのでしょうか？

- 利用者との交流
  - 施設行事やイベントのお手伝い
  - レクリエーションの補助
  - お茶などの配膳・下膳
  - 簡単な清掃や草取り
- など活動内容は多岐にわたります。

### ボランティア活動を継続していくためには

- ①自分にあった身の回りのことから始めましょう。
- ②細く・長く・無理はしないこと。
- ③相手の立場に立って活動すること。
- ④誰でもできる活動にすること。
- ⑤約束や秘密は守りましょう。
- ⑥万一のリスクに備えて保険に加入し活動を行いましょう。



ご近所ボランティアの活動紹介では、『おたっしゃサービス系の会』の菅原様より、会の立ち上げから現在に至るまでの活動報告があり、受講者も熱心に聞いておられました。地域で暮らす高齢者を支援するため、ご自身の健康維持のため、ボランティア活動をしてみませんか？  
 （生活支援コーディネーター:美濃本）

今後の「ご近所ボランティア講座」の予定と締切については以下の通りです。

日にち	時間	会場	申し込み締切
①11月12日（金）	①②9：30～12：00	①②まなぼっと幣舞	<u>11月2日（火）</u>
②11月19日（金）	③は実習先により異なります	学習室 705・706	
③11月24日（水）～ 30日（火）のうち1日	※全3講受講して下さい	③市内福祉施設等	

## 地域で活動されている方 ご紹介！！



今月は、地域で活躍されている太田春枝さんをご紹介致します。太田さんは60歳の頃にヘルパーの資格を取得し、ヘルパーとして4年間働いた後、65歳からグループホームに勤めています。

グループホームでは、入居者と共に「何か分かち合える事はないか？」と考える中、貼り絵作りに挑戦してみようと決意しました。布地やクレヨン、毛糸、着物の帯などを活用し、ホールで作品を作り出すと、興味を示される入居者がおり、一人ずつ協力してくれる方が増え、皆さんと共に作成するようになったそうです。完成した作品はグループホーム内に展示したり、シルバー作品展にも出品しています。



昨年は、釧路信金 昭和支店で貼り絵展を開催する事ができ、来場者からの「感動しました」などの多数のコメントから、「胸が熱くなりました」と話されておりました。

グループホームには部屋に閉じこもりがちの方や、人との関わりが苦手な方もおりますが、作品作りを目にすると、皆が「きれいだね」と声をかけてくれるそうです。太田さんは、「入居者のその一瞬の感動のために貼り絵作りをしています！」と目を輝かせながら話されており、入居者との心のふれあいが自身の生きがいになっているそうです。

太田さん、これからも貼り絵作り頑張って下さい！

(生活支援コーディネーター：美濃本)

『枯木の美』(タイトル)



こんな時は地域包括支援センターへご相談下さい。

- 介護保険について知りたい、介護の保険の申請がしたい。
- 介護が大変で仕事が手につかない。
- 近所のおばあちゃんが、最近ふとんをたくさん買わされているようだ。
- 近所のおじいちゃんがよく迷子になっているようだ。
- この頃、おばあちゃんの物忘れが増えて困っている。



**相談はすべて無料です！！**

地域包括支援センターは釧路市から委託されている公的な相談機関です。市役所に代わって身近な所で相談できます



**地域包括支援センターはあなたの街の相談所です。**

〒085-0063

釧路市文苑4丁目65番2号(ふみぞの東陽ビル1階)

開設日/月曜～金曜(祝日・市の年末年始の休日を除く)

開設時間/午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233