

# 中央西地区 「語らん場」

諫早市北部地域  
包括支援センター  
池 葉子 (☺)

## 開催内容

1. 報告①中央西地区「語らん場」 令和5年2月3日 開催

報告②諫早市北部地域の現状

報告③地域ケア会議について



会の様子

2. 意見交換 「認知症があっても地域で暮らし続けるために」

## 意見交換



### ①基本的な介護予防

- ・地域の集まりに積極的に参加して、人との交流で認知症を予防したい。
- ・小学校の登校見守りを行うことで規則正しい生活リズムがきている
- ・婦人会で2回/月、ストレッチ体操をしてリラックスしている
- ・気になる人を介護予防につなげるため、本人や家族、関係機関と連携を強化したい
- ・介護予防は大事だけど、何をどうしたらいいかわからない・・・

# 意見交換



## ②認知症の正しい理解

- ・地域で会ったら、声を掛けるようにしている
- ・認知症を理解するのは大事なこと、町内で取り組んでいきたい
- ・日頃から地域の人と顔を合わせ、会話をする。会話の中から変化に気づく
- ・家族や日頃から長く時間を共にした人が気掛ける

## 参加者の声




今まで参加していた方が参加できなくなっている。タクシーチケットを活用して参加を促すことも検討していかないといけない。地域全体で地域の高齢者を見ていこう!!という雰囲気があるが、限度がある。地域活動に参加しない人を参加してもらう方法を考えたい。

声掛け巡回を行っているが、高齢者に1~2か月会わなかったら体力が低下されると感じる。2回/年の巡回をもう1回増やせれば・・・と考えている。巡回すると、とてもいい笑顔で迎えて下さる。その笑顔に、巡回する側も励まされ、勉強になることも多い。



## 参加者の声



民生委員として高齢者の見守り活動を行っているが、本人の話だけでは現状の把握が難しい。本人、家族、民生委員、包括支援センターで関わって、適切な支援につながったことがある。色々な人が連携して関わることでうまくいった事例があれば知りたい。

高齢者の方の身体機能の維持に関して、リハビリを行う約7割の方は横ばいか改善される。

認知症に関しては、他者交流を行うことで、認知機能の維持に効果があると実感している。

介護予防や認知症や身体のこと等、お困りのことがあれば気軽に声を掛けてほしい。



## 今後に向けて…

### ◇課題

- ①地域活動に参加しない人をどうサポートするか
- ②地域活動の場まで来られなくなったひとをどうサポートするか
- ③困り感のない認知症のかたをどうサポートするか

◇認知症の方は1時間位、ゆっくり話をすると落ち着かれる人もいます。地域には世話を焼いてくれる定年退職者がいると思うので、そういう人と困っている人をつなぐ仕組みづくりができればいい。

次年度は、介護保険の事業所にも参加してもらって、一緒に地域づくりについて考えていこう!!

やってみよう!