

オレンジロードつなげ隊

中丹西

# 認知症～ひとりで悩んでいませんか？ 第11号

令和2年12月発行



## オレンジロードつなげ隊だより

【事務局】京都府中丹西保健所 保健課 中丹西地域包括ケア推進ネット  
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91番地 TEL0773-22-6381



このシンボルマークには、優しい眼差しで、広く長く見守るという思いが込められています。

中丹西オレンジロードつなげ隊

検索

詳しくは  
HPを検索！！

### オレンジロードつなげ隊とは

認知症を正しく理解してもらうための普及啓発を企画・実践し、認知症のことをたくさんの人に知ってもらうために活動しています。

### 新入隊員の紹介

今年度は社会福祉法人福知山シルバー 厚ニコニコハウスから2名が加入されました



生活相談員 門 順子  
オレンジロードつなげ隊の新人メンバーとなり、様々な取り組みに参加させていただき、認知症を知ってもらうためのきっかけを作り、認知症の方が地域で自分らしく暮らして頂けるための、活動ができればと思っています。



生活相談員 川戸美千子  
オレンジロードつなげ隊のメンバーとして日々学ばせて頂き、認知症の方へ優しさと思いやり持った支援活動に取り組み、安心して生活出来る様にお役に立ちたいと思います。

### 施設での活動紹介

厚ニコニコハウスでは、毎年 新年会に始まり、節分、お花見など各種周年行事を実施しています。

しかし今年はコロナ禍のため、この節分行事以降実施できていません。

一日も早く再開できることを願うばかりです。



### 認知症豆知識

◎認知症の人への対応の心得  
” 3つの「ない」 ”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

◎具体的な対応の7つのポイント

- 1 まずは見守る (ジロジロ見ないでさりげなく様子を見守りましょう)
- 2 余裕を持って対応する (自然な笑顔で対応しましょう)
- 3 声をかけるときは1人で (複数だと恐怖心をあおります)
- 4 後ろから声をかけない (唐突な声かけは禁物です)
- 5 相手に視線を合わせてやさしい口調で (視線を同じ高さに合わせ)
- 6 穏やかに、はっきりした話し方で (早口、大声、甲高い声でまくしたてない)
- 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応しましょう (相手の反応を伺いながら)

参考:全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

### 問題

認知症患者が少ない国は？ 1、アメリカ 2、日本 3、フランス

答えは裏面

# 9月世界アルツハイマー月間の取組み

京都府では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる京都を目指しています。オレンジロードつなげ隊が地域の皆さんに認知症を正しく理解していただくため、世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症啓発活動を実施しました。



厚ニコニコハウス

## 『麻ひもランタン』を制作

街頭啓発自粛の中、つなげ隊員や施設のスタッフ、利用者の方に制作いただいたランタンを、図書館や市内34箇所全ての郵便局に展示させていただきました



畑簡易郵便局

隊員所属の施設でランタンを飾っていただきました



日新地域包括支援センター



さくら苑



みわの里



図書館中央館での啓発

図書館との共同企画として、認知症に関する図書を紹介していただきました



## 9月21日は「世界アルツハイマーデー」

1994年にスコットランドで開催された第10回国際アルツハイマー病国際会議を機に、アルツハイマー病等に関する認識を深め、患者とその家族に援助と希望をもたらすことを目的に、国際アルツハイマー病協会と世界保健機構が共同で制定したものです。

会議初日の9月21日を「世界アルツハイマーデー」とし、例年、この日を中心に世界各地でアルツハイマー病に関する啓発活動が実施されています。

答え

3、フランス フランスでよく飲まれる赤ワインにはポリフェノールという抗酸化物質が豊富に含まれています。抗酸化物質は認知症の原因となる脳内物質の蓄積を抑制する効果があるそうです。