



「うめちゃん一座」
がやってくる

寸劇や講話を織りまぜて、
認知症について学べる出
前公演を行っています。
まずは地域包括支援セン
ターへお問い合わせくだ
さい

●当事者や家族を支える
サポート体制

認知症の人やその家族を地域で支
え合うためのサポートとして、地域
包括支援センターでは相談窓口の開
設はもちろん、地域や企業、各種団
体に向いて講座や講話などを行っ
ています。

皆さんも気軽に相談したり、講座
などに参加してみませんか。

津山市認知症の人と家族の会「おあしすの会」

認知症の人を介護している人同士が交
流を深める中で同じ悩みや苦勞を分かち
合い、手を取り合って、前向きに介護を
行うことを目的としています。

平成3年6月に発足し、現在、会員50
人と役員9人で活動しています。

入会 随時
入会金・会費 不要

問い合わせ先 津山市社会福祉協議会
☎23-5130



介護者同士、手をつ
ないで、支え合える
のがええなあ



こころのバリアフリー

～地域で支える“認知症”～

認知症サポーターリング
(オレンジリング) ▼

●正しく理解が第一歩

認知症の人と地域の人との関係が損なわれてしま
うことがしばしば見受けられます。また、家族が介
護に疲れ切ってしまうケースも少なくありません。
地域が認知症の人を支えていくためには、認知症に
ついて正しく理解し、さりげなく援助できる「理解
と協力」が必要です。認知症の人やその家族を支え
る手立てを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみん
なで守ることが出来ます。

●「認知症は本人には自覚がない!」は
大きな間違い

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの
忘れによる失敗や家事・仕事があまやかくなる
ことなどが徐々に多くなり、何となくおかしいと感
じ始めます。本人にとって「認知症になったのでは
ないか!」という心配は、わたしたちが考える以上
に大きいものでしょう。誰よりも一番苦しく、悲し
く、不安に思っているのは本人なのです。

●認知症は誰もが発症する恐れがあります

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んで
しまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障
害が脳に起こり、生活するうえで支障が出ている状
態のことです。

認知症はさまざまな病気が原因で発症します。最
も多いのは、脳細胞が萎縮するアルツハイマー病な
どの「変性疾患」。続いて脳梗塞や脳出血などで脳
の神経細胞が死んでしまう「脳血管性認知症」です。
85歳以上の4人に1人が認知症を発症するともい
われています。認知症は誰もが発症する可能性のあ
る、とても身近な病気なのです。

講座を終えて



受講生

真木 恵子さん
(中国銀行 日本原支店)

職場でこの講座を受
け、わたし自身が認知
症について知らないこ
とがたくさんあることに気づき、正しく理解
することが本当に大切だと感じました。

認知症はアルツハイマー型だけでなく、脳
血管の障害などでも発症するものなのですね。
予防や治療の方法、認知症の人への対応など
についても理解を深めることができました。
さまざまな職業や年齢の人と接する機会が多
い職場なので、学んだことを仕事と生活、両
方で生かしていきたいと思えます。

地域や企業など、世の中全体が認知症につ
いて正しく理解し、認知症の人やその家族を
支えられる、そんな社会になればいいですね。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは特別なことをする人ではありま
せん。正しい理解と認知症の人やその家族を温かい目
で見守ることがスタートです。養成講座では、地域や
職場で認知症の人とどのようにかかわったらよいかを
考え、学びます。町内会や企業、各種団体単位で開催
しており、講座を終了するとオレンジリングをお渡し
します。みんなで認知症の人とその家族を支え、誰も
が暮らしやすい地域をつくっていきませんか。

認知症サポーター数 (平成22年3月現在)

全国	1,709,924人	真庭市	4,180人
津山市	678人	美作市	655人

オレンジリ
ングがサポー
ターの証じゃ



▲職場での講座を終え、オレンジリングを付けて

認知症ささえあえるまちづくり講座

自分や地域の人が認知症になったら、ど
うすればよいか戸惑うのではないでしょ
うか?

認知症への理解を深め、近所付き合いの
ある地域の人と日頃から生活に生かせる方
法と一緒に考える講座です。町内会単位で
申し込んでください。

内容

- 認知症について知る! 「病気と予防」
- みんなで語ろう! 「認知症の方との接し方」
- 認知症介護の体験談 など

近所の人同士
で理解を深め
てくれると
うれいね~



地域のつながりを大切に

くわばら元気会

会長 木本 敏夫さん
(加茂町桑原)



わたしたちの会では、
月に1回、地域の公会
堂に集まり、体を動かしたり、おしゃべりを
したりして会員間の交流を行っています。
その会の中で「認知症を正しく理解し、支
え合えるまちづくりをすすめることも大事」
と思い、講座を受講しました。

地域の人たちが認知症について正しい理解
と接し方を学ぶことで、認知症の人やその家
族が安心して生活できる地域ができるのでは
ないかと思えます。

また、日頃から「声掛け運動」や「助け合
いの精神」を大切にしていきたいと思ってい
ます。



▲八社町内会での講座の様子