

やまがた認知症カフェ通信 2021 5月号

令和3年5月 15日発行 発行元／山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ

県の認知症施策推進行動計画が改訂されました！！

県では、令和3年3月に「誰もが健やかにいきいきと暮らし、認知症になっても安心して、希望をもって生活できる“幸せやまがた”の実現」を基本目標に「山形県認知症施策推進行動計画」の改訂を行いました。

主な施策の柱として、以下の4つの取組みを進めていきます。

「①認知症の正しい知識の普及促進、②認知症予防の推進、③医療と介護分野の対応力強化、④認知症の人と家族にやさしい共生地域づくり」になります。今回は、その中で①と②について説明してまいります。

まず、①についてです。本県の認知症高齢者数は年々増加しており、予備群の方も合わせると、本県高齢者の約3人に1人と推計されています。認知症は誰もがなりうるものであり、認知症について正しく理解することが必要です。県でも認知症サポーター養成講座を始めとして、県内各地にある認知症カフェとの情報交換会等、地域で暮らす認知症の人本人の協力を得ながら、認知症の正しい知識について普及啓発を進め、認知症になっても希望を持って暮らすことができる環境づくりを促進していきます。

次に②についてです。国の認知症施策推進大綱において、認知症の予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」ことを意味します。特に運動不足の改善や社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持等は、認知症予防に資する可能性があるとして示唆されております。実際に、新型コロナの影響により、「外出を控える方が多くなり、認知機能の低下が見られる」といった声も聞かれています。もちろん、引き続き感染症対策をしていただく必要はありますが、軽い運動や地域の通いの場等への参加促進等に対する支援を積極的に行ってまいります。



※県内在住の若年性認知症の方が撮影した車窓からの風景（県の行動計画の表紙にも掲載しております。）

さくらんぼカフェより

さくらんぼカフェから旬の話題をお届けします！

つながることの大切さを思う。

前号の発送と同時に、山形県・山形市共同で緊急事態宣言が出されました。さくらんぼカフェでも4月末まで来所自粛のお願いをしておりました。県内の認知症カフェでも休止にせざるを得ない所も多かったことと思われれます。このような状況下ではありましたが、電話での相談は行っておりました。相談内容としては「認知症のご家族からご本人への対応」という大変重要なご相談に加えて、「カフェに行けなくて残念」「本人が衰えないか心配」という内容が加わっています。ご家庭で過ごすことが多いことでの心身の衰えを心配するご本人やご家族のお気持ちは容易に察することができます。そのようなご意見を聞くことができるのも、「電話」という「つながること」を可能にする道具があるからであり、「つながり」を継続していくことの大切さを改めて感じます。

（※写真は「旬」を過ぎてしまいましたが、カフェから眺めることのできた今年の桜です。）



コロナを逆手にとってフレイル予防へ

昨年7月号では、「フレイル予防」の活動の情報をインフォメーションにてお伝えしました。その後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、認知症カフェの運営も制限を受けているところと思われます。そのような状況下でも継続して開催しているカフェもあります。

この度は県内の状況から離れて、他県の認知症カフェの状況を調べてみました。なんとか3月に開催した茨城県つくば市の認知症カフェでは、「コロナ禍でも良いことがあった、楽しかった事、うれしかった事」などの参加者からの報告が以下のようにあったようです。

- ・趣味に使う時間が増えて良かった。
- ・家にこもりがちになった分、カフェが楽しい。
- ・孫たちとスマホでつながり楽しかった。
- ・元気で過ごすためのカキクケコ※。

※（感謝・希望・工夫・健康・恋）

- ・散歩の時間ができ、歩行能力が増した。

上記のような報告があるようにコロナ禍でも地

～カフェ通信担当者より～

域の人たちの「コロナを逆手にとって」「フレイル予防」へつなげる前向きな考えに勇気づけられました。

支援する側だけでなく、支援される方々の工夫や、受け止め方によっても地域を支えていくことが可能ではないかと希望を抱きました。

しかし、現状では認知症カフェ再開への道のりが遠く、今後の不安を抱えている方が多くいらっしゃることもあるかと存じます。皆様の地道な努力により、着実に県内に広がりつつあるオレンジの輪を絶やさないためにも、県やさくらんぼカフェでは、県内外のカフェの運営状況を定期的に情報提供していきたいと考えております。そのためには、認知症カフェを運営されている皆様に、ぜひメールアドレスの提供をお願いします。また、今後は Zoom 等のオンラインツールを活用することで、より遠方の仲間との情報交換会も開催していきたいと考えているところですのでご協力をお願いします。

インフォメーション

ホットな話題をお届けします！

「GPS」を使って～介護保険適用になります～

「認知症カフェ通信 1月号」では「おかえり QR」についてお知らせしました。これは高齢者やお子様の持ち物に「QR コードシール」を貼り、周囲の気づいた方がコードを読み取ると、ご家族へ連絡メールが届くものでした。

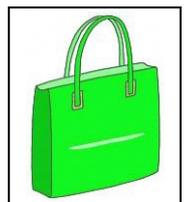
今回の「GPS」を利用した機器は、認知症の方が外出された時に、

- ・スマホ
- ・タブレット
- ・パソコン

で常にどこにいるのかを把握することができるというものです。小さな端末を「靴」や「かばん」、「杖」など、その方の常時持つ物につけておくことで、人工衛星により、その方の位置情報を常に把握することができます。推奨するポイントとしては、以下のとおりです。

- ・地図で居場所を確認できる。・歩いていると定期的にメールが来る。
- ・設定できるエリアがひろい。

介護保険の対象になりますので、ケアマネさんや福祉用具事業所に一度ご相談をしてみたいかがでしょうか。



※予告：令和3年度も「カフェ運営者等情報交換会」「村山」「庄内（最上合同）」「置賜」で開催予定です。後日詳細ご案内申し上げますので、ご確認の上、ご参加ください。

発行元：山形県認知症相談・交流拠点さくらんぼカフェ 山形県認知症コールセンター（山形市 県小白川庁舎内）

電話・来所相談・カフェオープン 月曜～金曜日 昼12時～午後4時

TEL 023-687-0387 FAX 023-687-0397

皆様のご意見・ご感想をお待ちしております。