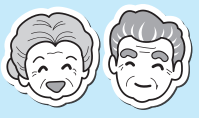
こちら地域包括支援センターです

嵐山町役場 長寿生きがい課内

シニアの皆さんの総合相談窓口！



問合せ　☎62-0718

認知症になっても自分らしく暮らせるように

現在、4人に1人が認知症、その予備軍と言われています。認知症を他人事ではない問題と捉え、病状や対策、地域の取り組みについて考えてみませんか。

認知症を正しく知ろう

認知症は脳の病気

認知症は、様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなり、機能障害が起こり日常生活に支障がでる状態です。

認知症の症状には、多くの人に共通してみられる「中核症状」と本人の性格や周囲の環境・接し方などで症状が大きく異なる「行動・心理症状」があります。

早期診断・早期治療が大切

原因の多くは、アルツハイマー病などの「変性疾患」や脳の血管が詰まって一部の細胞が死ぬ「脳血管性認知症」です。放っておくと、症状が悪化しますが、中には、ほかの病気が原因であることも考えられます。早期に発見し、適切な治療や対応をすることで、症状を軽くしたり、周囲の関わりを工夫することができます。

認知症になった人の心

認知症になったからといって、何も感じなくなるわけではありません。今までできたことができなくなれば焦りや不安を感じます。自分の失敗を家族や周りの人にからかわれたり、笑われたりしたら、自尊心が傷つきます。不安や苛立ちから暴力や暴言を吐く人もいます。人の心を理解するのは容易ではありませんが、最も悩み、苦しんでいるのは本人です。

相談窓口

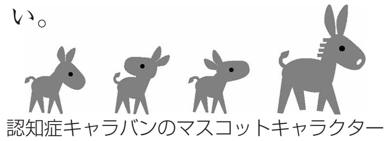
○嵐山町地域包括支援センター
☎62－0718
○物忘れ外来のある近隣医療機関
埼玉森林病院　滑川町和泉704
☎56－3191（要予約）
小川赤十字病院
小川町小川1525
☎72－2333（要予約）

9月21日は世界アルツハイマーデー　～オレンジの輪を広げよう～

世界アルツハイマーデーは、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的としています。オレンジは認知症啓発のシンボルカラーです。

認知症相談窓口

地域包括支援センターでは、認知症に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。



認知症キャラバンのマスコットキャラクター

オレンジリング

認知症サポーター養成講座を受講し、認知症サポーターとなった方に渡されるリングです。認知症の方が困ったとき、このリングをしている人に声をかけるという目安になります。

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、見守りや声掛けができるサポーターを養成しています。今年度は中学校、少人数の団体向けに開催予定です。
希望される方は包括支援センターまでご連絡ください。

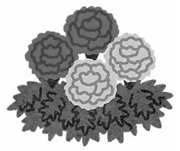
嵐カフェ（オレンジカフェ）

認知症の人やその家族、地域住民、専門職が気軽に集い、交流、情報交換する場です。参加時は、マスクの着用をお願いいたします。

●プチカフェ
日　時：9月16日(水)
　13時30分～15時30分
場　所：プチモンド本社(菅谷140－5)
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド
　☎81－5446

オレンジガーデニングプロジェクト

「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう！」という思いを共有し、全国各地で世界アルツハイマー月間の9月にオレンジ色の花を咲かせる取り組みを行っています。
嵐山町地域包括支援センターでは、マリーゴールドの花を育てています。



教育相談室

新型コロナウイルス感染予防に立ち向かう新生活と子供たち

新型コロナウイルスの感染が広がり始めた2月27日に、安倍首相は小中学校などについて3月2日から春休みまでの全国一斉の臨時休校を要請しました。4月7日に首都圏など7都府県を、同月16日には特別措置法に基づく緊急事態宣言の対象地域を全国に拡大しました。5月25日に宣言が解除されるまで、学校は約3か月間の休校となりました。休校中、子供たちはほとんど外出せず、いままでに体験したことのない、いわゆる「巣ごもり生活」は心身の成長に大きな影響を与えました。今回は学校再開に向けての学校の取り組みと子供たちの様子をご紹介します。

☆三密を避ける新しい学校生活

「自らの健康を守り、あわせて他者の健康をも守る」ことを身につける必要があります。新型コロナウイルス感染を予防する上で「換気の悪い密閉空間」「多くの人の密集」「近距離での会話や発声を避ける」という三密回避が有効だからです。今を生きる子供たちにとってあらゆる生活場面でこれを意識し、行動することが求められています。具体的には毎朝の検温、マスクの着用、手洗いうがいの励行、室内では近距離を避けて大声は控えるなど、新しい学校生活に慣れるまでは子供たちにとってかなりのストレスとなりました。さらに学校再開当初には心身の負担にも配慮しながら分散授業や時差登校などが実施されました。

子供たちの声です。**「学校に来て正直とても大変でした。学校へ来る途中の坂がとてもつらいです。椅子に座っていると腰やお尻が痛くなります」**というものに始まり、**「学校が再開して違和感がものすごかったです。友達と話すときに距離を取らなければいけないのが少し悲しかったです」「昇り降り専用の階段ができたり、『お帰りなさい』のメッセージがあったり…。休み中に先生方がいろんなことをしてくれたんだなと思いました」「休校中はなかなか眠れなかったけれど学校に来てからは眠れるようになりました」**など徐々に新しい生活に慣れていく様子がうかがえるようになりました。

☆学校を休みがちだった子供たちの挑戦

学校が再開した6月中は子供たちの負担軽減のため、短縮授業から始まり徐々に授業時間を増やす方法が取られました。授業を受けることはかなりのエネルギーを要すからです。一方、このことは学校に行きたいけれどなかなか復帰できない子供たちに対して有効なプログラムともなりました。密集・密接を避けるために席と席の距離を離すという物理的な距離が子供たち同士の心理的な距離を保つことにより、友だちから何か言われはしまいかと思う不安をなくす効果があったようです。「災い転じて福となす」という福音（ふくいん）となりました。

最後となりますが、町教育相談室では子供たちの発達や成長など教育に関する相談をお受けします。どうぞお気軽にお問い合わせください。

問合せ　教育委員会事務局
☎62－0823