

宍粟市

認知症サポーター養成講座の様子

宍粟市健康福祉部福祉相談課 地域包括支援センター

宍粟市のキャラバン・メイトの活動

講座の講師

認知症サポーター養成講座
認知症サポーターステップアップ講座

わかりやすい講座をするための活動
キャラバン・メイト同士の情報共有
キャラバン・メイトのスキルアップ

キャラバン・メイト連絡会
年1回「キャラめ〜る」通信を発行

認知症サポーター養成講座の対象者 ①地域住民

地域のカフェのスタッフに対して



地域の人に呼びかけて



認知症サポーター養成講座の対象者 ①地域住民



民生委員・児童委員

財布を盗られたと訴える高齢者を寸劇。
受講者も寸劇に参加して対応を検討する。

認知症サポーター養成講座の対象者 ①地域住民

古民家カフェで

自治会のふれあい喫茶で



認知症サポーター養成講座の対象者 ②職域



金融機関

毎年新人職員研修として開催
コロナ禍からはテレビ会議システムを利用



警察

市の認知症に関する取組みやSOSネット登録
について情報共有

認知症サポーター養成講座の対象者 ②職域



市役所職員



バス会社

認知症サポーター養成講座の対象者 ②職域

生命保険会社

道に迷っている高齢者を寸劇。
受講者も寸劇に参加して
対応を検討する。



認知症サポーター養成講座の対象者 ③学校



小学校

授業時間にあわせ45分で開催。

わかりやすいように漫画で説明する。セリフは先生に参加してもらい認知症の人の気持ちを理解したり、接し方を説明する。

認知症サポーター養成講座の対象者 ③学校



子供会（公民館）

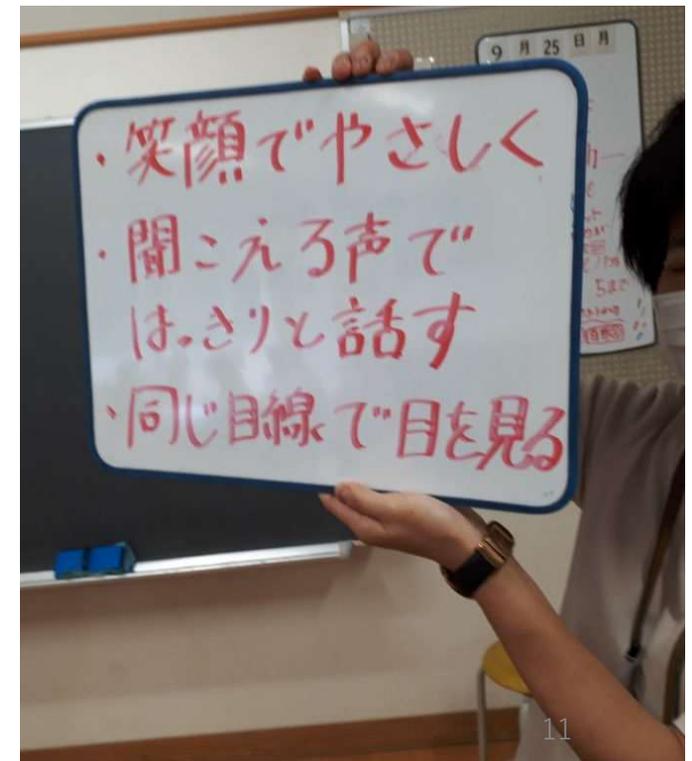
人権学習として夏休みに自治会が企画。1年～6年生が参加。
絵本の読み聞かせを通し、認知症の人の気持ちを理解したり、接し方を説明する。
講座の様子を地域のケーブルテレビで放送する。



認知症サポーター養成講座の対象者 ③学校

中学校

授業時間にあわせ50分で開催。
認知症の人との会話を演じながら気持ちを理解し、
グループワークで対応を考える。



キャラバン・メイト連絡会

- ・ サポーター養成講座の開催数や受講者数の報告
- ・ 講座でどのような点について工夫したか等の報告
- ・ 講座をわかりやすくする工夫、また誰が講師になっても同じように講座ができるようにするため、グループに分かれ検討していく。



チームオレンジ

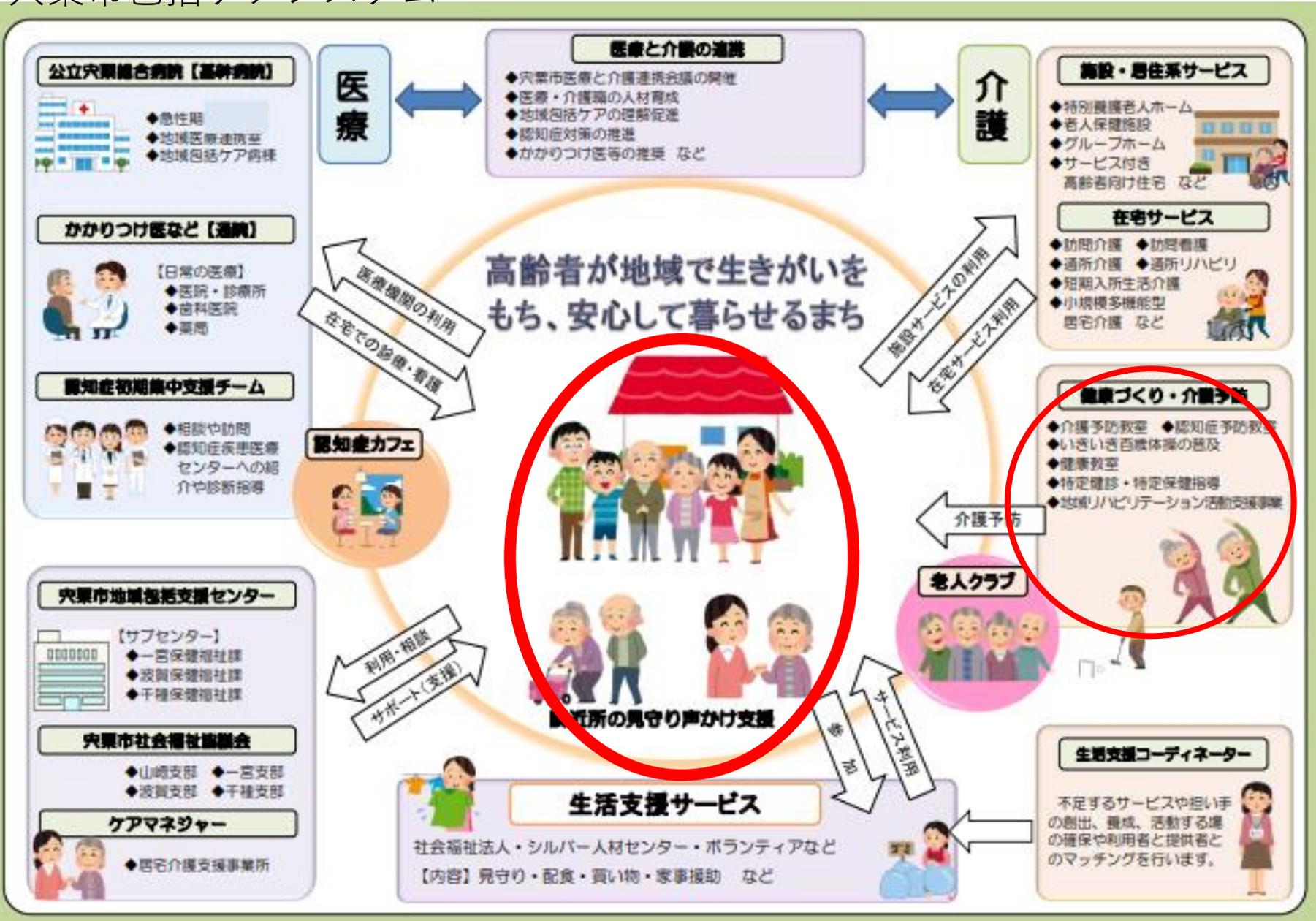


認知症サポーター養成講座を受講し認知症カフェを開催。
スタッフの笑顔で参加する人も、その活動を応援する人も
楽しい時間を過ごすことができる。
令和5年9月宍粟市チームオレンジとして登録。

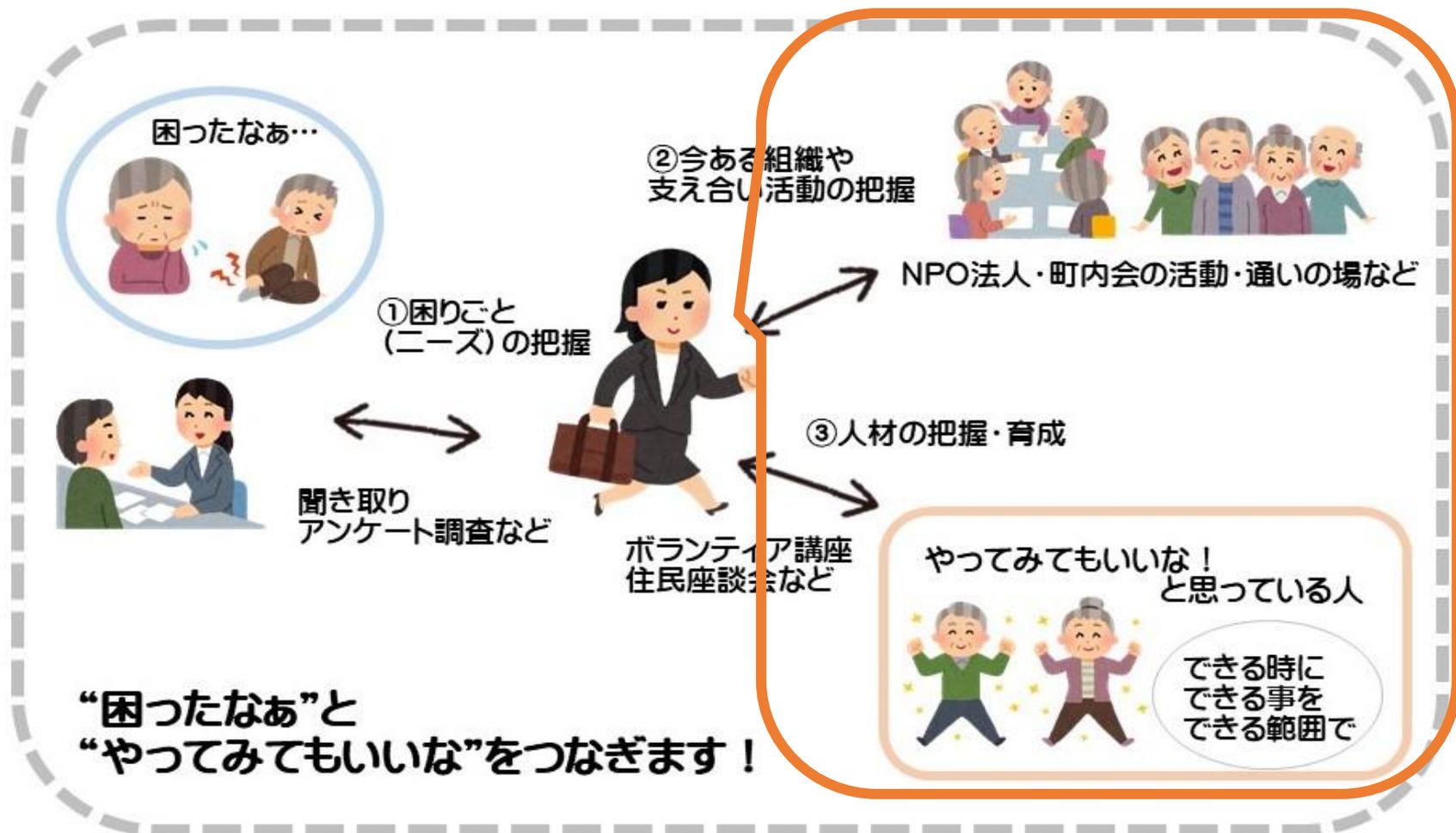
「地縁づくり」

R6.3.7 地域ケア推進会議

宍粟市包括ケアシステム



住民主体で、支え合いの仕組みが構築されることを目標として、『人づくり』『つながりづくり』『仕組みづくり』を進めています。そのために、**顔の見える関係、風土、文化などを共有する地域ごとで、小さな拠点、多様な拠点を生かしながら、地域づくりを進めること**としています。



支援を必要とする方が、資源を上手に活用することで自分でできることは継続し、社会参加することで心身の健康に繋がりを自分らしく暮らし続けることができるよう、また、支援をする側が、支援を必要とする方を取り巻く地域の環境や支え合い活動・人間関係を知り配慮することで、自立生活を送るお手伝いをするために発信・配布しています。

第6版

しそう“地域の宝物”リスト

宍粟市の社会資源・地域資源（地域活動）一覧

～住みなれた地域で、だれもが安心して暮らし続けるために～

宍粟市生活支援コーディネーター作成
(令和5年7月)

しそう“地域の宝物”リスト

～学びの場～

出前
講座



あなたのもとに出向いて講演・講座を行います。

「地域の集まりに来てほしい」、「専門知識を勉強したい」など・・・
地域のみなさんの、知りたい・聞きたいをお伝えします。



問い合わせ: 宍粟市社会福祉協議会

本部・一宮 TEL: 72-8787
72-2211
FAX: 72-8788

生活支援コーディネーターまでご連絡ください

コロナが5類に移行・・・

地域からは

活動はどうしたらいいの？

こんな時だ
からこそ

不安な人へ
の配慮も

役割や意義
を考える

新しい方法
を考える

完全な方法
はない

**地域のつながりは大切
無理のない範囲で活動を続けましょう**



- ・ 既存の集まり場（喫茶、サロン等）の再開に向けた支援
- ・ 地域のボランティア支援



ひとみ調剤薬局



介護予防健康
アドバイザー



宍粟警察署

「出前講座を
ツールに集いの
場づくりの支援」



**「買い物の起点に
集いの場づくり
支援」**



波賀：TELA Cafe



山崎：百々つるぎ

「新たな居場所 づくり 支援・発信」



山崎：囲碁忘憂



一宮：はんせキッチン



いきいき百歳体操 5年度14会場で講座

テーマ

「みんなで集るって楽しいね！」



生活支援コーディネーターは
いきいき百歳体操は

なぜできたの？

2025年

後期高齢者が**2,000万人**を超す

人口の約5人に1
人が後期高齢者

2025年にかけて介護を必要とする高齢者が急増することで、介護費や医療費などの国が負担する社会保障費が急速に膨れ上がることが予想されています。

介護保険制度改正の理由

6,700円

- ①高くなる介護保険料 全国平均1人月6,014円
- ②団塊の世代が75歳以上に 2,179万人に
- ③認知症高齢者が 700万人以上に
- ④単身世帯や夫婦のみ世帯増加
- ⑤介護人材の不足はさらに深刻化
- ⑥高齢者の支え手は、さらに減少

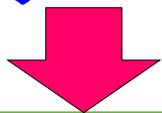
動ける方認知症の方

924人 (R3)



➡ 『2025年』を見据えて…

つながりの再構築



- あいさつ、声かけ（見守り）
- おすそ分け（配食）
- 買い物やゴミだしなどの
お手伝い（生活支援）
- 気軽に寄れる集いの場 など
出来る範囲で支え合う関係

= 近所付き合い

||

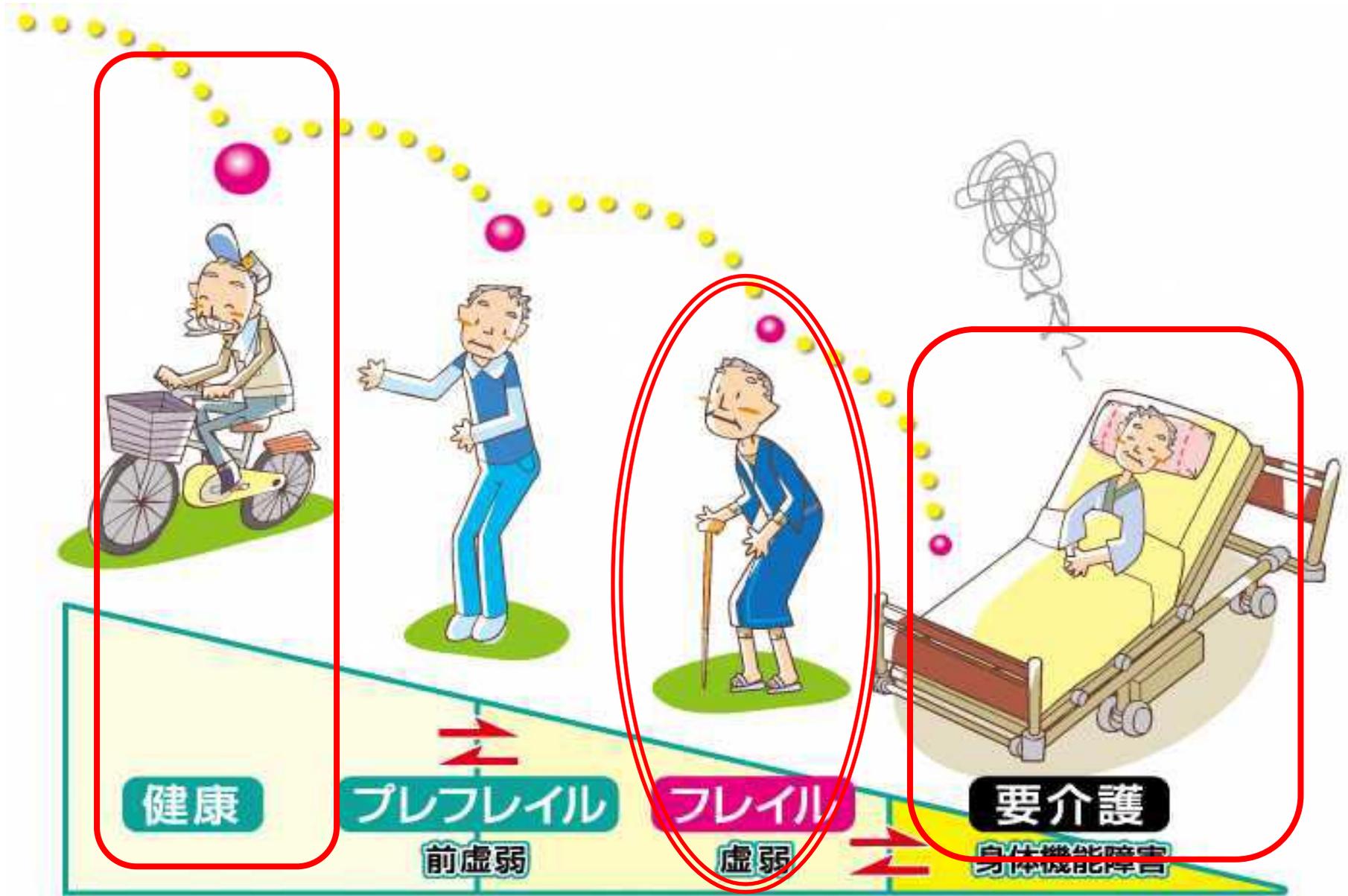
気になること

ふれあい喫茶
・いきいき百
歳体操など

お互いさまで
支え合える“地域づくり”

制度だけに頼らず、
サービスを上手に使いなが
ら地域とつながりを持ち続
けられる “地域づくり” が
大切です。

フレイルとは？



要介護予備軍

3つのフレイル予防

あるく

身体活動



運動 / 社会活動

栄養



食・口腔機能

しゃべる

社会参加



就労 / 余暇活動 /
ボランティア

たべる

五感を刺激して 脳の疲れをとろう！

五感



衰える順番は

- 1 視覚
- 2 聴覚
- 3 嗅覚
- 4 味覚
- 5 触覚

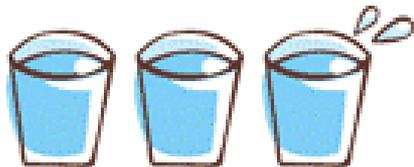
人間は、発汗以外にも皮膚及び呼吸から水分を失っています。

⇒不感蒸泄（意識しなくても起こる事です）

摂取量（合計:約2,500ml）



食事から約1000ml



飲料水から約1500ml

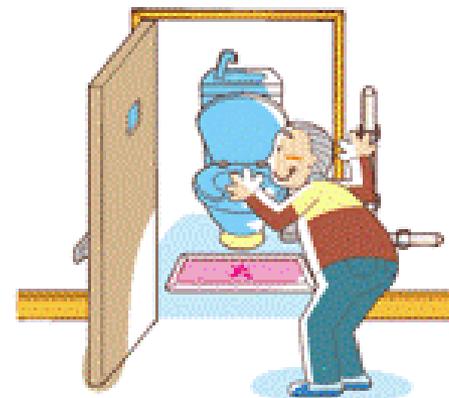


代謝水から約300ml

呼吸・・・約300ml
皮膚・・・約200～500ml

栄養素が体内で燃焼される時にできる水のこと

排泄量（合計:約2,500ml）



尿から約600～1400ml
大便から約100～200ml



不感蒸泄から約900ml

※体温が1℃上昇すると不感蒸泄の量は約15%増加

元気に暮らすために
大切なこと。

あるく、しゃべる、たべる

「あ・し・た」

最後にみんなでやってみましょう



《基本動作》

10まで同様に
行います。

ニ

両手を広げて
スタート

イチ

親指から
折っていく

グー・パーを
繰り返す

グー

1 右手は親指を折り
左手はグー・パー



折る

2 人差し指を
折り、左手パー

サン

折る

グー

3 中指を折り、
左手グー



いきいき百歳体操の場が..

健康づくり → **健康寿命が延びます！**

生きがいづくり → **充実した生活が
送れます！**

仲間づくり → **笑いのある生活が
送れます！**

地域づくり → **社会貢献活動により
地域が安全になります！**

みんなが集まれば
わいわいガヤガヤ
楽しみながら



フレイル予防ができる！
(介護予防にもなる)

地域とつながりフレイル予防

ご清聴ありがとうございました

宍粟市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
猪尾 公子