



MIKI City Magazine

広報

みき

7

2021
No.918

祝

東京2020オリンピック 出場決定!



ウエイトリフティング男子96kg級

三木市出身

山本 俊樹

選手

市政ニュース

- ・仲田市政2期目がスタート
- ・東京2020オリンピック・パラリンピックを応援しよう

特集

つながる×ひろがる
～コロナ禍に考える介護予防～

東京2020オリンピックのウエイトリフティング男子96kg級日本代表に、三木市出身の山本俊樹さんが選ばれました。

心が動けば身体も動く

住み慣れた地域で認知症の方やその家族が安心して暮らしていくためには何が必要か。市認知症初期集中支援チームの専門医を務める森村安史さんにお話を伺いました。

「継続」は認知症の進行を緩やかにする

認知症の方が趣味やこれまでしてきた活動、大切にしてきた習慣を続けることは、本人とその家族にとっても良い影響があります。以前より上手くできなくても、「できた」という喜びや誰かの役に立っているという手ごたえは、認知症によっておこる周辺症状(精神症状や行動障がい)の抑制につながります。それは、家族や周囲の人が認知症の本人と長く上手に付き合うことにもつながります。

認知症になったからといって、すべてが失われるわけではありません。危ないことだけを見守り、それ以外は本人にしてみらえばいいのです。

通える場・集いの場を持ちましょう

コロナ禍で自宅に閉じこもり、人と出会わずに過ごしていると身体機能だけでなく認知機能の低下にもつながります。本人と家族が今まで以上に同じ空間で過ごす時間が増えるので、イライラ感も生じやすいでしょう。

通える場所があれば積極的に向くようにしましょう。集うことが難しい時期は、誰かと屋外を一緒に歩くこともひとつの方法です。三木市には豊かな自然がたくさんあるので、ぴったりにです。

木々の緑や季節の花、鳥のさえずりなど情緒的なものによる脳への働きかけは、認知症の進行を緩やかにしますし、お互いの閉そく感を紛らわせることもできます。最後に、介護者にとってご自身

の思いを話せる場所、話を聞いてもらえる場は必要です。家族介護者交流会などにぜひ参加しましょう。

●家族介護者交流会のお知らせ(毎月開催)

- 【日程】7月15日(木) 午後1時～
- 【場所】教育センター 4階中研修室
- 【対象】高齢者のお世話をしている方、していた方
- 【内容】介護セミナー、交流会
- 【申込期限】7月13日(火)
- 【申込方法】電話・窓口で申し込んでください。

問・申込 (市)介護保険課

森村安史さん

医療法人樹光会 大村病院
理事長・三木市認知症初期
集中支援チーム専門医

認知症をはじめ、高齢者に関する相談を受け付けています。お困りのことがあれば気軽に相談してください。

名称	住所・電話番号
中央地域包括支援センター	上の丸町10-30 ☎89-2337
西部サブセンター	加佐62-1 ☎83-0160
吉川サブセンター	吉川町大沢412 ☎72-2222



◀最寄りの在宅介護支援センターはホームページをご覧ください。

介護者の方へ

介護は一人でするものではありません。自分だけの殻に閉じこもってもうまくいきません。一人でがんばろうとせず、身近な人や介護の専門職の力をぜひ借りてください。

早川雅恵さん

認知症対応型通所介護
仁徳会早川デイサービスげんき
倶楽部施設長