認知症セミナー実施報告

２０２５年（令和７年）６月４日　松葉の会

　人生１００年時代、超高齢化社会を迎えて認知症も他人事ではなく身近な問題として向き合わなくてはならない時代になりました。

　今回能見台地域ケアプラザ　地域包括支援センターの社会福祉士、保健師の方のご協力のもとセミナーを開催、　お二人に認知症関係の話、また介護保険の内容など資料を基に詳しくお話して頂きました。

その後グループ毎にデイスカッション。時間の関係で皆さんのお話を伺うことはあまりできませんでしたので、メモを少しまとめてみました。

参加者には介護職の方、親の介護経験者、キャラバンメイトの方々もいらして貴重な話がたくさんありました。

＊物忘れが多くなり、人の名前が出てこない！　認知症が始まったかしら？　心配！

＊孤立しないよう、人と関わる　＊同じことを言っても否定しない、認めてあげる。

＊カラオケ、ボッチャ、麻雀などに参加　＊みんなでお弁当作り　＊娘と毎朝メールのやりとり　＊散歩　＊妻が認知症になった友人の相談役、現在は気持ちも落ち着いてきた　＊介護中の夫がデイサービスに行っているため、この会に参加できた

など多岐にわたり認知症の予防方法、改善策の仕方など参考になる内容ばかりでした。

　この認知症セミナーは認知症に関する知識や理解を深め、認知症の人やその家族を温かく見守り、地域で安心して暮らせる社会づくりが目的です。自分、家族に

認知症のような症状が出たら不安がらずに適切に対応、そして早期発見、早期治療につながればと思います。希望者にはオレンジリングが配付されました。

　介護は先が見えず　一人で抱え込まないで！　頑張りすぎないで！　身近な人に相談を！　行政の力（区役所　ケアプラザなど）も借りて自分の時間も大切にして息抜きをすることも大事！です。介護者の集い「めだかの会」の話もしてくださいました。

　住み慣れた街で安心して老後を過ごしたいものですね。人との繋がりの大切さ、ケアプラザの役割など改めて勉強になりました。色々と考えさせられました。

参加された皆様、ケアプラザ、キャラバンメイトの方々ご協力有難うございました。