



認知症は誰もがなりうるものです。認知症になっても茨木市で安心して生活
を続けていくためには、誰もが認知症について知ることが大切です。
茨木市立図書館では「認知症にやさしい図書館」を目指し、認知症に関する
取組みを行っています。

認知症にやさしい図書館

オレンジ新聞



令和2年3月発行
発行元：茨木市

1 「認知症本コーナー」を設置

茨木市立中央図書館では、「認知症本コーナー」を設置しています。認知症に関する専門書だけではなく、当事者や家族の体験談、認知症カフェなど、さまざまな種類の本を置いてあります。認知症に関する本は多くの人が借りているようです。「認知症本コーナー」は、雑誌コーナーと書架コーナーの間に設置されています。
ぜひご利用ください。



2 「認知症サポーター養成講座」を実施

茨木市立図書館には認知症サポーター養成講座にもご協力いただいています。令和元年度は、令和2年2月14日（金）に水尾図書館で「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

当日は図書館職員だけでなく、来館していた市民にも呼びかけ、たくさんの方に参加していただきました。

講座受講者には「認知症の人を応援します」という目印となる、オレンジリングをお渡ししています。受講した図書館職員も「応援者」としてオレンジリングを身に付けています。



認知症オレンジダイヤル

ココロ 晴れる

☎ 0120-556-806

(医療法人恒昭会 藍野病院内)

受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時

(土日・祝日・年末年始12月29日～1月3日除く)

認知症地域支援推進員(医療系)が対応します。

メールフォームからも相談できます。



茨木市 認知症総合支援事業

検索

「いばらき認知症サポートブック」を ご活用ください

茨木市では、認知症の人やその家族が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、茨木市内で認知症の人の支援に関わる人々と協力し、「いばらき認知症サポートブック」を作成しています。認知症の状態に応じた相談先や医療・介護サービス等の利用の流れを掲載しています。

ご自身やご家族、近所の人の認知症が気になった時には、ご活用いただき、不安な気持ちを抱え込まないで早目に相談窓口をご利用ください。

「いばらき認知症サポートブック」は、

市役所相談支援課窓口のほか、地域包括支援センターでも配布しています。また、一部薬局や図書館にも設置しています。



地域での啓発活動

認知症を知ろう！

普段は認知症にあまり関心がない人にも、正しい情報をお届けするために、認知症の啓発イベントを令和元年9月26日にイオンモール茨木で実施しました。

認知症サポーター養成講座はクイズを交えて実施しました。また、軽食をとりながら認知症や健康に対する考え方などをグループでお話し

ただ、認知症カフェの体験をしていただきました。平日にも関わらず、さまざまな年齢の人にご参加いただきました。このような取り組みを続けることで、暮らしの中で自然と認知症の人をサポートできる「みんながやさしい街いばらき」の実現を目指しています。



令和元年10月26日(土) 市民公開講座

はつらつ長寿をめざして

(共催 医療法人恒昭会 藍野病院)

いつまでも茨木に暮らせるように
在宅療養について



茨木市健康福祉部長寿介護課
主幹兼認定係長
松本 夏代子

大切な家族の誰かが病気になり、通院することが難しくなったとき、自宅で医療と介護などのサービスを受けながら療養生活を送ることを在宅療養といいます。

人生の終わりを我が家で迎えたい、家族みんなと一緒に過ごしたい方の思い、そして、いつもそばに寄り添っていてあげたい、住み慣れた家で家族みんなで見送ってあげたい、というご家族の思い、そんな両者の思いを叶える方法の1つです。

在宅療養は、医師をはじめ、歯科医師、薬剤師、訪問看護師、栄養士、理学療法

士、ケアマネジャー、ホームヘルパーなどの方々がチームとなって医療と介護が連携して、定期的に自宅を訪問し治療やケアを行っていくことです。

療養の場合は、病院・施設・自宅などいろいろあり、ご本人の思いとご家族の状況などで自由に選択することができますが、住み慣れた地域で自分らしく暮らせること、介護する家族の負担を軽減できるようにまずは相談してみましょう。



はつらつ長寿のための
ストレス・
マネージメント



医療法人恒昭会 藍野病院
臨床心理士
中野 明子

日常的な言葉として用いられる「ストレス」。つらく悲しいことだけでなく、楽しいことであっても、変化をもたらす意味では「ストレス」として私たちに影響しています。生きている限り「ストレス」を0にすることはできませんので、うまく付き合う方



今回、映画「ぼけますから、よろしくおねがいします。」を上映し、好評を得ました。

法を身につけましょう。

① 自分を知ること…ストレスに感じやすい状況は？ストレスが現れやすい心身の反応はないでしょうか？

② ものの見方を変えてみよう…考え方のくせ(〇〇せなあかん、こう在るべきなど)はないでしょうか？できるだけニュートラルに、できればポジティブに変換してみましょう。

③ 対処法の引き出しを増やそう…自分では解決できないストレスの中にいる時は、ゆっくり休んで生活のリズムを整える、笑う、人と話す、人に頼ってみることでストレス反応を減らすことができます。

付き合い方によって毒にも薬にもなるストレス。これからの人生を「はつらつと」過ごすために、過去にとらわれすぎず、未来に悲観しすぎず、今皆さんが笑顔になること、幸せと感ずることを生活の中に取り入れていただければと思います。

認知症サポーター養成講座

茨木市認知症地域支援推進員（介護系） 寺川 真由子

増やそう！サポーターの輪
認知症について学んでみませんか

厚生労働省では、「認知症サポーターキャラバン」を展開しています。茨木市では、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」を1人でも増やし、住みなれた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

認知症サポーター養成講座の日程・内容等に関するご相談は、開催を希望される1か月前までをお願いします。

「みんながやさしい街 いばらき」
認知症サポーター養成講座

受講者全員に
オレンジリングを授与

事業所等に
サポーターステッカーを授与

対象者：10人以上の団体やグループ
開催日時：平日に1時間程度
場所：会場（市内）の手配や準備、それらに係る費用は依頼者側の負担
内容：認知症とは？
認知症の人と接するときの心がまえ
認知症サポーターのできること

問い合わせ・申込先
茨木市認知症地域支援推進員
（社会福祉法人慶徳会地域相談支援室）
TEL 657-7717 FAX 657-9811
月～金曜日 午前9時から午後5時
（土日・祝日・年末年始12/29～1/3を除く）

本事業は、茨木市から委託を受けています。

Jr. みんながやさしい街 いばらき
認知症サポーターになるう！！

認知症 その人らしさをみんなでサポート

「高齢者」のことを知ろう！…………… 1・2ページ
「認知症」のことを知ろう！…………… 3・4ページ
こんなとき、どうしよう？…………… 5ページ
4つの「ない」と7つのポイント…………… 6ページ

茨木市

認知症サポーター養成講座では認知症に対する正しい理解と対応について知ることができます。認知症サポーターは特別なことをする人ではありません。地域で認知症の人やその家族に対して、正しい知識を持ったうえで、できる範囲の手助けをお願いしています。

茨木市では、地域住民の集まりや学校、金融機関など様々な人に対して認知症サポーター養成講座を実施しており、令和2年1月末現在でのべ2万2千人の認知症サポーターが誕生しています。

小中学生向けには、認知症ジュニアサポーター養成講座を開催し、子ども達に正しい情報と、自分たちの「小さな一歩」が安心できる地域づく



りにつながることを伝えています。また、小学生以下の子どもやその保護者にも認知症に関心を持ってもらえるように、人形劇による講座を実施しています。令和元年度はボランティアグループ「あゆみ」のみなさんの協力を得て、人形が新しくなりました。地域のイベントや放課後子ども教室など、さまざまな機会に開催したいと思っています。認知症サポーター養成講座の申し込みをお待ちしています！



【問合せ】
茨木市認知症地域支援推進員
（社会福祉法人慶徳会地域相談支援室）
☎ 657-7717