

つながる笑顔 これからも自分らしく

高齢の方の約3人に1人が 認知症・軽度認知障害に なる時代へ

認知症は誰にとっても身近なものになってきています。2040年には約1,200万人が認知症や軽度認知障害になると予測されています。これは高齢の方の3.3人に1人の割合です。誰もが当事者や家族になる可能性があるからこそ、全ての人が自分らしく前向きに暮らし続けられる社会を築くことが重要です。



小さな不安も気軽に話せる 身近な居場所「堺ぬくもりカフェ」

堺ぬくもりカフェ(堺市認知症カフェ)は、当事者や支援者、地域に住んでいる方など、どなたでも参加できる交流の場です。市内の介護施設や地域包括支援センターなどで定期的に開催され、情報交換やレクリエーションを楽しめます。介護する方のレスパイト(休息)の場としても利用できます。



詳しくは
こちら



笑って話すことは大切！

毎月このカフェに来るのを楽しみにしています。1人だと落ち込んでしまう時もありますが、ここに来ればみんなが笑顔で話してくれるので、私も自然と笑顔になります。しんどいことや困っていることを気兼ねなく言い合える仲間や友達、とても大切です。外に出て体を動かすきっかけを作る意味でも「堺ぬくもりカフェ」は大切な場所です。

(ユリ子さん／写真左)



最初は表情が硬い方も、交流しているうちに笑顔になっていきます。家族で定期的に集まる場として利用される方もいますよ。

認知症に対する 新しい考え方が広がっています

「新しい認知症観」という言葉を聞いたことはありますか。これは「認知症になっても自分らしい生き方を楽しみ、仲間と支え合いながら希望を持って暮らすことができる」という考え方です。堺にも生きがいを持って前向きに過ごしている認知症当事者の方がたくさんいます。



人と交わる機会を大切に

誰かと話したり笑い合ったりすることは、脳を刺激して活動意欲を高める効果が期待できます。逆に、家に閉じこもってしまうと、認知機能の低下が進む可能性もあります。認知症と診断されても友人や家族と楽しい時間を過ごすこと、前向きに取り組める趣味や日課を持つことが認知機能の維持に役立ちます。



堺ぬくもりカフェのひとつ「アモールカフェ」で
風鈴作りを楽しむご家族



INFORMATION

皆さんも当事者を支える一人に 堺市みまもりあい事業

詳しくは
こちら



ICTを活用して行方不明になった高齢の方などの早期発見につなげる事業です。アプリをダウンロードするだけで、どなたでも協力者になることができます。

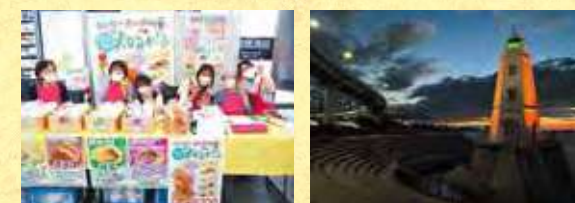


衣類などに張り付けできる
緊急連絡用ステッカー
「みまもりあいステッカー」

今年もやってきます！ 認知症にやさしいまち SAKAI月間

9月の認知症月間に合わせて、認知症の基礎知識を学べるパネル展や、認知症の方が活躍する事業所による物販会、認知症啓発を目的としたオレンジライトアップなどを行います。

詳しくは
こちら



(日時) パネル展: 9月16日12時～30日16時
物販会: 9月19・26日11時30分～13時
(場所) 堺市役所本館1階エントランス

映画上映会 「ばけますから、よろしくお願ひします。 ～おかえり お母さん～」

申込フォーム

令和元年度文化庁映画賞を受賞した映画の続編を上映します。

(日時) 9月29日(月)13時45分～15時45分
(場所) 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)

(要申込) 9月8日から申込フォームか回へ。先着順
(回) 包括支援センター統括課(☎238-3636 FAX 238-3639)



外出も運動も続けています！

ケアマネジャーさんに誘われて、この春からソフトボールに参加するようになりました。いろいろな年代の人と交流して体を動かすと、気持ちが前向きになります。まだ1人で電車に乗って外出もしますし、好きな運動も続けています。認知症と診断されても、体を大切に好きなことを続けていれば毎日を楽しく過ごせますよ！

(Yさん)

