

## 広島市庚午地域包括支援センター広報紙



第17号

タイムス

ごーこ  
ちゃん

つーさくん

## 地域包括支援センターって何をするところ？

高齢者の身近な相談窓口として、地域で暮らす皆さまを介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支える窓口です。保健師（看護師など）や主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職員が相談や支援にあたります。個人に対しての支援だけでなく、町内会などの諸団体の方々や地域の病院関係の方々とも連携して地域づくりにも力を注いでいます。どうぞお気軽にご相談ください。



## 広島市庚午地域包括支援センター

〒733-0861

広島市西区草津東二丁目8-5

TEL 082-507-1210

※職員が高齢者宅への訪問や地域行事への参加などで不在の場合もございます。  
来所される際はあらかじめお電話いただくとスムーズです。



駐車場もございます。  
No.9、No.10へ駐車ください。

## オレンジともしびの輪 来てみんなさい！認知症フェス(パート4)

日時：10月26日(日) 10:00~12:00 場所：庚午北集会所

ミニ講座「認知症とは…」

あんしんホーム 施設長 岩田 学 氏



当事者と支援者の対談を聞く前に、「認知症とは…」のお話と、自身が子供の頃やグループホームの管理者として認知症の方と関わる中での体験談を交えてお話下さいました。中でも「事実」と「真実」の違いの話がとても印象的でした。事実の一つしかないが、真実は一人一人の解釈によって変わるため、人の数だけある。認知症の方にとっての真実に自然と寄り添う関りができたらいいですね。また、昨年施行された「認知症基本法」から「新しい認知症観」についてお話頂きました。これまでの認知症観(他人事・なりたくない・何も分からない等)から新しい認知症観(我が事・お互い様・分かる事できる事がたくさんある等)に皆で変えていきたいですね。

対談 当事者発信～当事者と支援者の絆～ 当事者のK氏 と 支援者の若年性認知症サポートルーム 木田裕子氏

K氏：認知症になることを不安に感じられる方が多いと思うが、認知症はある日突然なるものではなく徐々に進行していくものだと思う。不安がストレスにならないように生活してほしい。私はこれからも、なるべく楽しみを見つけてながら生きていきたいと思っている。皆さんも是非楽しみを持って生きていきましょう！

今回の認知症フェスは、若年性認知症の当事者の方の生の声をお聞きできる貴重な機会でした。この機会を通じて、若年性認知症や認知症は「他人事」ではなく、**誰もが向き合う可能性のあるもの**であることを改めて共有することができました。

支援者からは、社会参加の重要性や「伴走者」としての寄り添いの姿勢が語られました。今回の学びを地域に広め、庚午・草津地域の認知症支援の輪、ともしびの輪が広がっていくことを願い、今後も活動していきます！



↑ 対談の様子  
↓ 会場の様子





「オーラルフレイル」を予防していきいき元気な生活をおくりましょう



「オーラルフレイル」をご存知ですか？

「オーラルフレイル」は、歯や口の機能の衰えのことで、お口の老化現象のはじまりといわれています。

歯周病を放置すると動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病の進行につながります。

歯周病の進行により歯を損失し、噛むことが出来なくなると窒息につながり、また栄養が取れなくなります。

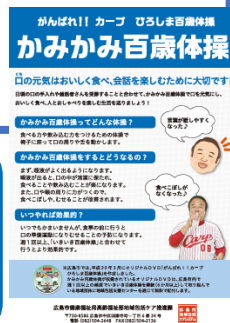
低栄養となると身体活動が低下し社会参加が減少し、うつうつとした気分で過ごす時間が増加し、複合して生じる不自然な衰えとなります。 **歯や口の機能が重要な役割を果たしているのです！！**

食べ物を美味しく食べるために「オーラルフレイル」対策をスタートしましょう♪



包括

定期的な歯科受診でお口の衛生状態を良くするとともに、広島市ではお口の力をつける「かみかみ百歳体操」が、多くの「いきいき百歳体操」の場で行われています！ぜひ参加してみてください。



## 健康・介護相談会を開催してます！



『年金支給日』に「健康・介護相談会」を開催しています。

庚午ほほえみネットの「高齢者110番取り次ぎサービス」にご協力頂いている、庚午郵便局さま・庚午北郵便局さま・広島銀行(庚午支店)さま・広島信用金庫(庚午支店)さまにお邪魔させて頂き、地域包括支援センターの啓発はもちろん、相談しやすい雰囲気を中心掛けています！

見かけたら、声を掛けていただけると嬉しいです！ ※開催日程は各店舗で異なります



## 年末年始に気を付けたい！ ～消費者トラブル～



## ① 海産物などの送り付けトラブル

身に覚えのない、宅配物は中身を開けずに捨てるが鉄則です。開けた場合も、頼んでなければ捨てましょう。



## ② 悪質な不用品回収事業者によるトラブル

“無料” “格安” というキャッチセールスに惑わされず、家族と相談し不用品回収事業者を決めましょう。

## ③ テレビショッピングでのトラブル

電話通販はクーリングオフ制度対象外です。本当に必要か見極め買いましょう。仮に返品したい場合は、各社の**返品特約**を確認しましょう！

困った時は一人で悩まず

消費者ホットライン『188』へ連絡

## 編集後記

こんにちは！ 庚午地域包括支援センターです。

今年度2回目の庚草タイムスをお読みいただき、ありがとうございます。

寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回1面で紹介した認知症フェスでは、総勢54名の方にご参加頂きました。今回お話をいただいた若年性認知症の当事者の方からの「**認知症だからできないだろうと先回りしないで**」「**楽しみを持って生きていきたい**」という力強いメッセージは、我々の支援のあり方を根本から見直すきっかけになりました。認知症であってもなくても誰もが住みやすい庚午・草津地域を目指して、これからも皆様とともに地域づくりに取り組んでまいります。2026年もどうぞよろしくお願いいたします。