

認知症の人と家族を 地域で支える

市内で行われている認知症の人やその家族を支える
取り組みを紹介します

認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人、専門職など誰でも参加できます。参加者は交流しながらゆったりと過ごし、認知症についてもわかりやすく学ぶことができます。

名称	場所	開催日	時間
つくしカフェ	市総合福祉センター	偶数月第1火曜日	10：00～11：30
土師カフェ	土師地域交流サロン	奇数月第2火曜日	
尻海カフェ	玉津コミュニティ	毎月第4金曜日	
五感カフェ	創心会五感リハビリ 倶楽部邑久	毎月第2土曜日 (変動あり、要確認)	変動あり
喫茶せとうち	特養せとうち	毎月第4月曜日	13：30～15：30
Fashion with Café	出張します（要相談）	依頼後調整	要相談



尻海カフェの様子

■出張カフェをぜひご利用ください！

興味はあるけれど交通手段がなく参加が難しい人、会場が遠方で参加できない人向けに、お住まいの地域の集会所などに出向く「出張カフェ」があります。認知症カフェに参加できない人や、認知症が心配な人が地域にいる場合は、まずはご相談ください。



認知症介護家族の交流会

「認知症介護家族の交流会」は、認知症の人を介護している家族が同じ立場で、悩みを語り、想いを分かち合い、また介護について勉強することで、気分転換できる場として開催しています。また、年に1回、認知症の専門職からアドバイスをもらえる研修会も開催しています。

開催日	開催内容	場所	時間
9月1日（火）	研修会	市総合福祉センター	10：00～11：30
11月10日（火）	座談会	土師地域交流サロン	
令和9年1月12日（火）		土師地域交流サロン	
令和9年3月2日（火）		市総合福祉センター	

Check!!

LINE やインスタグラムで
認知症カフェやイベント
の開催情報、社会福祉協
議会からのお知らせなど
を発信しています。


LINE


Instagram

もの忘れ相談会を開催します

「同じものを何度も買ってしまう」「探し物をするが増えた」など、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。相談は予約制（1人約30分）です。電話、FAX、市ホームページのメールフォームから相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。

- ▷対象 もの忘れや認知症が心配な本人または家族
- ▷日時 10月1日（木）午後1時30分～午後3時
- ▷場所 市総合福祉センター
- ▷相談対応職員 保健師、社会福祉士、看護師など
- ▷予約期限 9月25日（金）



市ホームページ



☎健康長寿課 ☎0869-24-8031 FAX 0869-24-8840

チェックリストで確認しよう！

元気なうちから 「フレイル予防」



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」の大きく3つに分かれており、これらが連鎖していくことで老い（自立度の低下）は急速に進みます。身体の問題だけではなく、社会参加が少なくなることでフレイルになる人もいます。

☎瀬戸内市地域包括支援センター
（瀬戸内市社会福祉協議会内）
☎0869-24-7718

✔ やってみよう！フレイルのセルフチェック

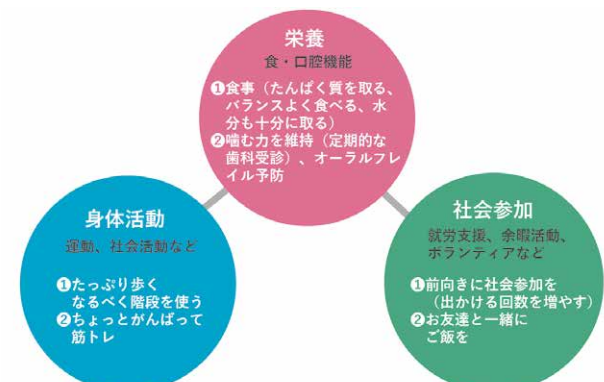
フレイルは、25項目の基本チェックリストで確認することができます。ぜひ、チェックリストでいまの状況を確認してみましょう。気になる人は、地域包括支援センターへご相談ください。

- | | |
|--------------------------|----------|
| ●この1年間に転んだことはありますか | はい / いいえ |
| ●6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか | はい / いいえ |
| ●半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | はい / いいえ |
| ●週に1回以上は外出していますか | はい / いいえ |
| ●今日が何月何日かわからないときがありますか | はい / いいえ |

厚生労働省
基本チェックリストの
質問項目から一部抜粋

フレイル予防の3つの柱

フレイル予防の3つの柱は、「栄養（食・口腔機能）」「身体活動（運動）」「社会参加」です。「栄養」「身体活動」「社会参加」は、心と体の健康を守るためにとても大切な要素であり、それぞれが互いに影響し合っています。どれか1つでも不足すると、心と体が健康な状態で過ごすことが難しくなります。年齢を重ねても、いつまでも元気に過ごすために3つの柱を意識して、日常生活を送りましょう。



出典：厚生労働省「厚生労働」（2021年11月号）

はつらつ教室もフレイル予防の場のひとつです

はつらつ教室は、地域の皆さんと楽しく体操に取り組む「通いの場」であり、「フレイル予防の場」のひとつでもあります。地域の集会所や公会堂、コミュニティセンターなどを活用し、ストレッチや足腰を強くする「筋力トレーニング」などの運動、栄養や口腔機能などの講話、レクリエーションに取り組み、元気に過ごすための方法を学ぶことができる教室です。

教室終了後は、自主活動グループ「はつらつ教室OB会」となり、引き続き地域で体操に取り組み、社会参加できる場のひとつとなっています。「地域に集まる場がほしい」「はつらつ教室について知りたい」など、元気な地域づくり・体づくりに興味のある人は、ぜひ参加してみませんか。

はつらつ教室 OB 会の
開催場所は、社会福祉
協議会ホームページに
掲載しています



瀬戸内市社会福祉協議会
ホームページ