

特集 認知症とともに生きる時代へ

厚生労働省によると、認知症高齢者の数は、2025年に全国で約471万人、65歳以上の高齢者の約8人に1人に達すると見込まれています。これを宇土市の人口に置き換えると、約1,400人に相当します。加えて、65歳未満にも若年性認知症の人がいることを考えれば、普段の生活の中で認知症の人と接することは当たり前の時代になってきているのではないのでしょうか。

9月は「認知症月間」です。今回の特集では認知症予防と家族介護者への支援にスポットを当てて認知症に向き合います。認知症になっても安心して暮らせる宇土市を目指して、ともに考え、ともに学んでいきましょう。

宇土市では、昨年からオレンジガーデニングプロジェクトに参加しています。認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色で市内を彩るこの活動。認知症月間の9月に皆さんも身近にオレンジの花を飾ってみませんか。詳しくは6ページをご覧ください。



今、改めて防災について考えてみましょう

9月1日(日)は「防災の日」です。また、8月30日(金)～9月5日(休)までは、「防災週間」と定められています。この機会に改めて防災について考えてみませんか？取り組みやすい備えとして、ローリングストック法を紹介します。

ローリングストック法

これまでの災害用備蓄は、乾パンや懐中電灯など普段使わないものを用意する特別なことと考えられていました。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら、簡単で無駄にならない備蓄ができます。また、日頃利用している食料品に加え、ガスコンロなどの熱源も準備しておく、レトルト食品やカップ麺など、食べられる商品の幅を広げることが可能です。温かい食事は体も温まり緊張感や不安を和らげることにつながります。



岡危機管理課 危機管理係 ☎(27)3304

CONTENTS

- 3 認知症とともに生きる時代へ
- 8 金属類は資源ごみです
- 10 いきいきスポーツ教室参加者募集
- 11 令和6年度宇土市生涯学習講座(後期)の受講者を募集します
- 12 くらし情報
- 18 子育て情報
- 19 高齢期の食生活のポイント
- 20 令和6年度新たに住民税非課税等となる世帯への給付金
「定額減税しきれないと見込まれる方」への給付金
消費者トラブル注意報
- 21 くらしの無料相談窓口
- 22 知っておきたい国民年金
- 23 私たちと人権98
- 24 くまもと子ども芸術祭 2024 in うと
- 26 うとのできごと
- 29 市民のひろば
- 30 温故知新 うと学だより
- 31 図書館だより
- 32 宇土市空家バンク登録物件募集中
宇土市の旬を届ける実行協議会からのお知らせ
- 33 広報うと「クーポン券」協力企業を募集します
ALT's UTO log !
- 34 元樹だより
香典返し
編集後記
- 35 ハッピーバースデー
- 36 カレンダー

今月の表紙

友遊宇土で100歳体操に取り組みされていた皆さんに協力いただき、手でハートマークを作っていただきました。皆さんとても明るく、とても積極的で笑顔が輝いています。撮影後「これが表紙にどんななら、どおし」という楽しそうな声が聞こえてきましたが、ありがたく表紙に使わせていただきました。



データで見る宇土市

人口・世帯数		交通事故発生件数		火災発生件数	
(R6.7.31現在)		(R6.1.1～7.31)		(R6.1.1～7.31)	
人口：36,187人	(-18人)	発生件数	31件(-9件)	発生件数	6件(+3件)
男性：17,397人	(-7人)	負傷者数	37人(-20人)	建物火災	2件(±0件)
女性：18,790人	(-11人)	死者数	1人(+1人)	その他火災	4件(+3件)
世帯：16,115世帯	(-36世帯)	()は前年前月比		()は前年前月比	
()は前月比		準備よし！あなたを守る 反射板		火を消して 不安を消して つなぐ未来	

1 認知症を予防する

認知症の予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を遅らせる」という意味です。予防には脳に刺激を与えることが重要で、他者交流と運動が有効です。



お元気クラブ紹介

自分らしい生活を続けていくためには、元気なうちから適度な運動を続けることが重要です。おおむね65歳以上を対象に、身近な公民館などで開催しています。サポーター養成講座を受講した介護予防サポーターがお手伝いします。

参加者にインタビュー

網津地区 高木さん



活動に参加して明るくなり、体も鍛えられると同時に新たなつながりや趣味が増えて、充実感を感じています。日常を良い方向に変えてくれています。

網津地区 伊勢さんご夫婦



楽しみや笑顔が増し、外出時の皆さんの優しさが嬉しいと感じています。さらに、家でできる筋トレなどの取り組みが相乗効果を生みます。認知症予防にも役立っています。

◆開催場所

	場 所	開 催 日	時 間
宇土地区	南段原公民館	第2月曜日	10:00～11:00
	入地団地	第2水曜日	9:30～11:00
	三拾町中野公民館	第3木曜日	13:30～15:00
	城之浦一区公民館	第4火曜日	10:00～11:30
	旭町江部公民館	第4金曜日	13:30～15:00
轟地区	宮庄公民館	第1月曜日	13:30～15:00
	飯塚公民館	第1水曜日	13:30～15:00
	轟地区公民館	第3金曜日	13:30～15:00
	椿原公民館	第4金曜日	10:00～11:30

☎あさひコート(宇土・轟・花園地区)

☎(23)5266

☎景雅苑(網田・網津地区)

☎(27)1708

(R6年5月現在)※地区順

	場 所	開 催 日	時 間
花園地区	松山団地公民館	第2火曜日	10:00～11:30
	境目地区公民館	第3月曜日	10:00～11:30
	善道寺公民館	第3木曜日	10:00～11:30
	立岡公民館	第3金曜日	10:00～11:30
	岩熊公民館	第4木曜日	13:30～15:00
網津地区	直築公民館	第1月曜日	10:00～11:30
	小規模多機能型 居宅介護あじさい	第1水曜日	9:30～11:00
	割井川公民館	第4月曜日	9:30～11:00
網田地区	古場田公民館	第2火曜日	13:00～14:30
	赤瀬公民館	第3木曜日	9:30～11:00
	長浜福祉館	第4火曜日	13:30～15:00

※祝日などで日程・時間が変更になることもあります。

ふれあいクラブ紹介

外出の機会を増やすことが、認知症予防にも効果的です。介護予防や地域の支え合いを目的とした活動で、ビデオ体操やサポーターさんによるレクリエーション、茶話会や食事会など、さまざまな取り組みを行っています。詳しい内容は、下記までお問い合わせください。

☎市社会福祉協議会

☎(23)3756



友遊宇土(老人福祉センター) 友遊西部(西部老人福祉センター)紹介

楽しんで過ごせる催しが、いろいろ開催されています。皆さんも参加してみませんか。60歳以上の人ならどなたでもご利用できます。(入館料100円、市外の人300円)

☎友遊宇土(老人福祉センター)

☎(22)1008

☎友遊西部(西部老人福祉センター)

☎(27)1688

▶利用時間: 9:00～17:00

▶休館日: 土曜日、日曜日、祝日、12/29～1/3



ミュージックカフェ

100歳体操

囲碁クラブ

ミュージックカフェでフラダンスの披露

これからの未来を示す認知症基本法

認知症基本法とは

令和5年6月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(通称:認知症基本法)」が成立し令和6年1月1日に施行されました。認知症基本法は、法律の目的や基本理念、認知症施策推進基本計画、基本的施策、認知症施策推進本部の設置などについて定めています。さらに、国や地方公共団体、事業者、国民の責務を規定しています。

この法律では、共生社会を「認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力のある社会」と定義しています。

※認知症とは「アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態として政令で定める状態」をいいます。

認知症基本法の目的

「認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進」することが認知症基本法の目的です。

7つの基本理念

- ①ご本人・ご家族の意向尊重
- ②国民の理解による共生社会の実現
- ③社会参加できる機会の確保
- ④切れ目のない保健医療サービス・福祉サービスの提供
- ⑤ご本人・ご家族などへの支援
- ⑥予防・リハビリテーションなどの研究開発の推進
- ⑦各関連分野の総合的な取り組み

3 認知症に関する相談窓口

市高齢者支援課

☎(27)3320

▶受付時間:8:30～17:15

※土日祝日・年末年始を除く

住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して安全に暮らしていけるように、介護保険制度や認知症の人の介護保険利用方法などについて、質問・相談をお受けします。

市地域包括支援センター

全域(花園・轟担当)☎(24)1555
 ブランチ本町(宇土・走潟担当)☎(23)5266
 ブランチ西部(緑川・網津・網田担当)☎(27)1010

▶受付時間:8:15～17:15

※土日祝日・年末年始を除く

地域で暮らす皆さんが、その人らしい生活を続けられるように介護・福祉・医療・保健の多方面から総合的に支援する相談窓口です。

認知症初期集中支援チーム (市地域包括支援センター内)

認知症が疑われる人または認知症の人やその家族を訪問し、相談に応じます。ご本人やご家族の状況に合わせた病院受診やサービス利用、ご家族の負担軽減などの支援を行います。対象となるのは40歳以上で、自宅で生活をし、認知症の症状などでお困りの人です。

くまもと心療病院 認知症疾患医療センター

☎(22)1106

▶受付時間:9:00～17:00 ※土日祝日・年末年始を除く

認知症に関するお悩みや心配ごとの相談を受ける医療機関です。

相談内容例…医療機関に受診する前の相談、患者様やご家族の希望に沿う認知症専門医療機関の紹介、認知症の早期発見のための相談、入院や入所に関する相談、認知症の原因を特定する診断および診断に基づいた治療、認知症の人の対応方法の相談



県認知症コールセンター(ほっとコール)

☎096(355)1755

▶受付時間:9:00～16:00

※水曜日以外毎日 ※土日祝日も開設

電話相談窓口。介護の仕方、介護上の悩みや愚痴、将来への不安などに対し、認知症の人を介護した経験のある人や専門の職員が丁寧に対応します。相談は無料です。

市社会福祉協議会

☎(23)3756

▶受付時間:8:30～17:15

※土日祝日・年末年始を除く

地域福祉権利擁護事業を行っています。判断能力の低下が少しあり、日常的な面の援助を受ければ生活が成り立つ人が対象です。日常的な面の支援とは、福祉サービスの相談や手続き、日常的な金銭管理などです。

成年後見支援センター (市社会福祉協議会内)

成年後見制度に関する相談を受ける機関です。成年後見制度は判断能力が十分でない人が対象となります。本人の権利を守る援助者(「成年後見人」など)を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

認知症フォーラム in うと 2024

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症フォーラムを開催します。今年度は、認知症介護を体験したご家族をお招きして、認知症の人とともに生きることや、家族の想いなど、貴重なお話をいただきます。ぜひご参加ください。

▶日時:9月28日(土)

10:00～11:30(受付:9:30～)

▶場所:市保健センター 2階

▶内容:認知症と口腔ケア、認知症とともに生きる社会へ

▶参加費:無料

※事前の申し込みは不要です。

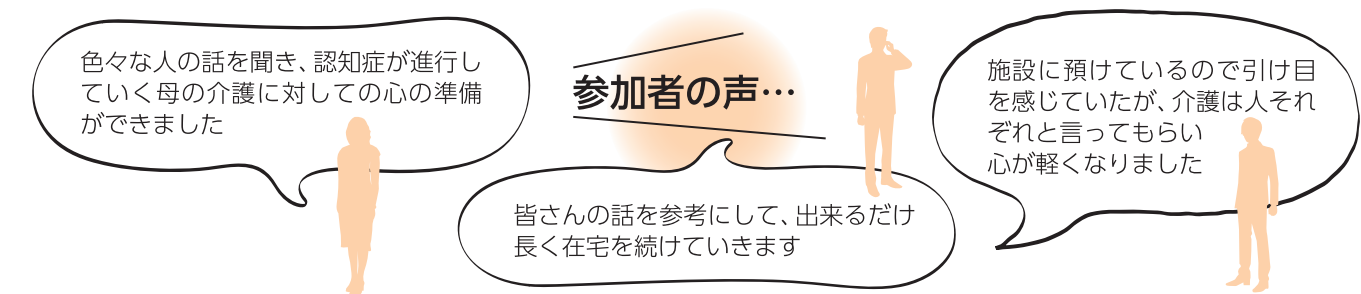
〒市地域包括支援センター(門司・徳永)

☎(24)1555

2 家族介護者への支援

認知症家族介護者のつどい・介護者のつどい

市ではあさひコートと景雅苑の2か所で介護者のつどいを開催しています。日頃、在宅介護をされているご家族様がホッとて頂く時間や悩みを共有するもの同士が集える場を提供します。参加者の介護実体験についてお話していただいたり、相談やアドバイスなど行っています。お茶や茶菓子を食べながら、のんびりした雰囲気の中で本音で語り、ほっとひと息つきませんか? 介護に悩んでいる皆さん、一度参加してみませんか?



認知症家族介護者のつどい

▶日時:奇数月の第3土曜日 13:30～15:00

▶場所:あさひコート

▶対象者:認知症の人、または疑われる人を介護している家族など

▶参加費:無料

「認知症家族を支援し隊」の宇土みどりさんを講師に迎えています

※次回は9月21日(土) 開催予定

〒あさひコート

☎(23)5211



介護者のつどい

▶日時:9月12日(木)、令和7年3月13日(木)

13:30～15:00開催予定

▶場所:景雅苑

▶参加費:無料

▶対象者:介護をしている家族など

◎介護者も高齢、交通手段が乏しい地域など参加しなくても出来ない人は送迎の個別対応を行います。

〒景雅苑 ☎(27)1708



オレンジガーデニングプロジェクト

オレンジガーデニングプロジェクトは、2020年に新潟県長岡市で始まった「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなでつくっていこう!」という活動で、全国各地に広がっています。

市でも、昨年からの活動に参加しています。【認知症とともに生きる】をスローガンに掲げ、サブテーマを『オレンジのこみちをあなたと歩いていく』として、9月に介護事業所、有料老人ホームなどにも協力いただき、各施設や市役所庁舎内、市立図書館にオレンジ色の花を咲かせました。オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラー、9月は認知症月間です。

皆さんも身近にオレンジの花を飾ったり、認知症の正しい知識を学んだりして、認知症のことを身近な『じぶんごと』として考えるきっかけにしてみませんか



今年は、椿原町にお住いの齊藤唯男様にマリーゴールドの花の種を寄贈いただきました。市内のどこかで、オレンジ色の花が可憐に咲いていると思います。今年度の活動については、市のLINEなどでもお知らせする予定です。