



特集

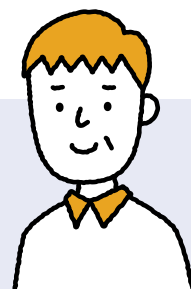
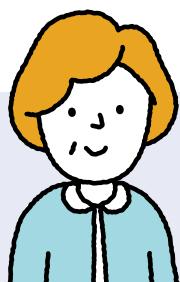
- 「新しい認知症観」を知ろう!
- ご存じですか?スポーツ推進委員

認知症カフェで楽しくおしゃべり  
【ほっとカフェわたの実】

市内各地で開催している認知症カフェでは、  
認知症の人やその家族が集い、おしゃべりや  
レクリエーションを楽しんでいます。

# 「新しい認知症観」

を知ろう! ～認知症になっても  
自分らしく生きる～



認知症は誰もがなり得る身近な病気です。厚生労働省では、2040年に65歳以上の5人に1人が認知症になると推計しており、今後ますます認知症の方が増えると予想されています。

「人生100年時代」を見据え、認知症になっても自分らしく生きていくために、本人、家族、地域が認知症とどのように向き合っていけば良いのか考えてみましょう。

● 問い合わせ／長寿支援課 基幹包括支援センター係 内線5758

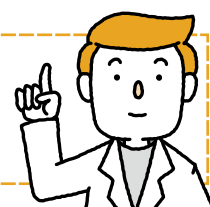
## 人はいずれ認知症になるもの

加齢とともに認知症の発症リスクは高くなり、90歳代で70%程度の人に認知機能障害が現れます。

「若年性認知症」のように、若くても認知症を発症することもあります。認知症の一手手前である軽度認知障害(MCI)の段階で、早期発見、治療を始め、できるだけ長く生活に支障なく過ごせることを目指しましょう。

### 軽度認知障害(MCI)とは?

ものの忘れはありますが日常生活には支障がなく、全般的な認知機能は正常なので認知症とは認められない状態です。この段階で治療をしないと症状が進行し認知症へ移行すると言われます。



## 「今からできること」認知症の予防と脳の活性化

認知症の予防には、日々の生活習慣が大きく関係します。生活習慣はこどもの頃から徐々に形成されるので、どの世代にも関係する大切なテーマです。いつからでも遅くありません、できることを始めましょう。

### 認知症の予防につながる生活習慣

- ✓ 質の良い睡眠
- ✓ 適度な運動
- ✓ バランスの取れた食事
- ✓ 健康診断の受診(年1回)

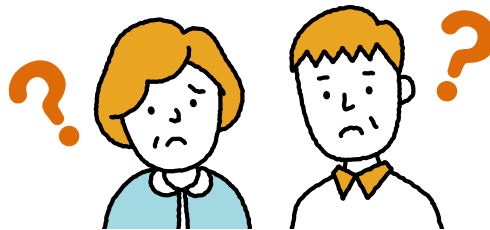


### 脳を活性化させるポイント

- ✓ 人と会って話をする
- ✓ 趣味や楽しみを持ち続ける
- ✓ 新聞や本を読むなど頭を使う
- ✓ 笑いを忘れず過ごす



# 認知症かも？



# 困ったときの 相談先

## かかりつけ医

まずは**ご本人をよく知っている、かかりつけ医へ相談**をしてみましょう。状況に応じて認知症相談医や認知症サポート医、認知症医療疾患センターを紹介してくれます。

### ● 病院受診のコツ



認知症が疑われる症状が出た時に、周囲の方は症状に気づいても、ご本人は「まだ大丈夫」と病院受診が難しい場合もあります。かかりつけ医での定期健診などとあわせて、「脳の状態も診てみませんか」など伝え方の工夫で受診できる場合があります。

### ● 認知症初期集中支援チーム

ご本人の状態に応じた医療受診や介護サービスの利用などについて、専門医、保健師などの専門職で構成されたサポートチームで集中的に支援します。

## 地域包括支援センター・長寿支援課

病院受診が難しい場合は、**長寿支援課、地域包括支援センターへご相談**ください。そのほか、高齢者の生活や介護、健康について全般的な相談ができます。予防の取り組みについても案内していますのでお気軽にお問い合わせください。

### ● もの忘れ相談票

「もの忘れ」の症状をチェックできます。相談やかかりつけ医へ受診の際に活用ください。



## 暮らしを支える仕組み

自分らしく生活するための支援を紹介します。

### 介護保険制度

自立した生活を支援するために必要なサービスを、要介護度に応じて提供できるように関係機関と調整します。介護認定を受けずに利用できる介護予防サービスもあります。

お近くの地域包括支援センターへ、お気軽にお問い合わせください。

### GPS機能付端末 利用補助事業

GPS機能付端末を新たに利用する方へ補助金を交付します。

認知症高齢者の安全確保と家族の精神的負担、経済的負担の軽減につながります。

詳しくはこちら▶



### 成年後見制度

認知症などで、契約や手続き、財産管理などを1人で判断することが心配な人や難しい人をお手伝いする制度です。

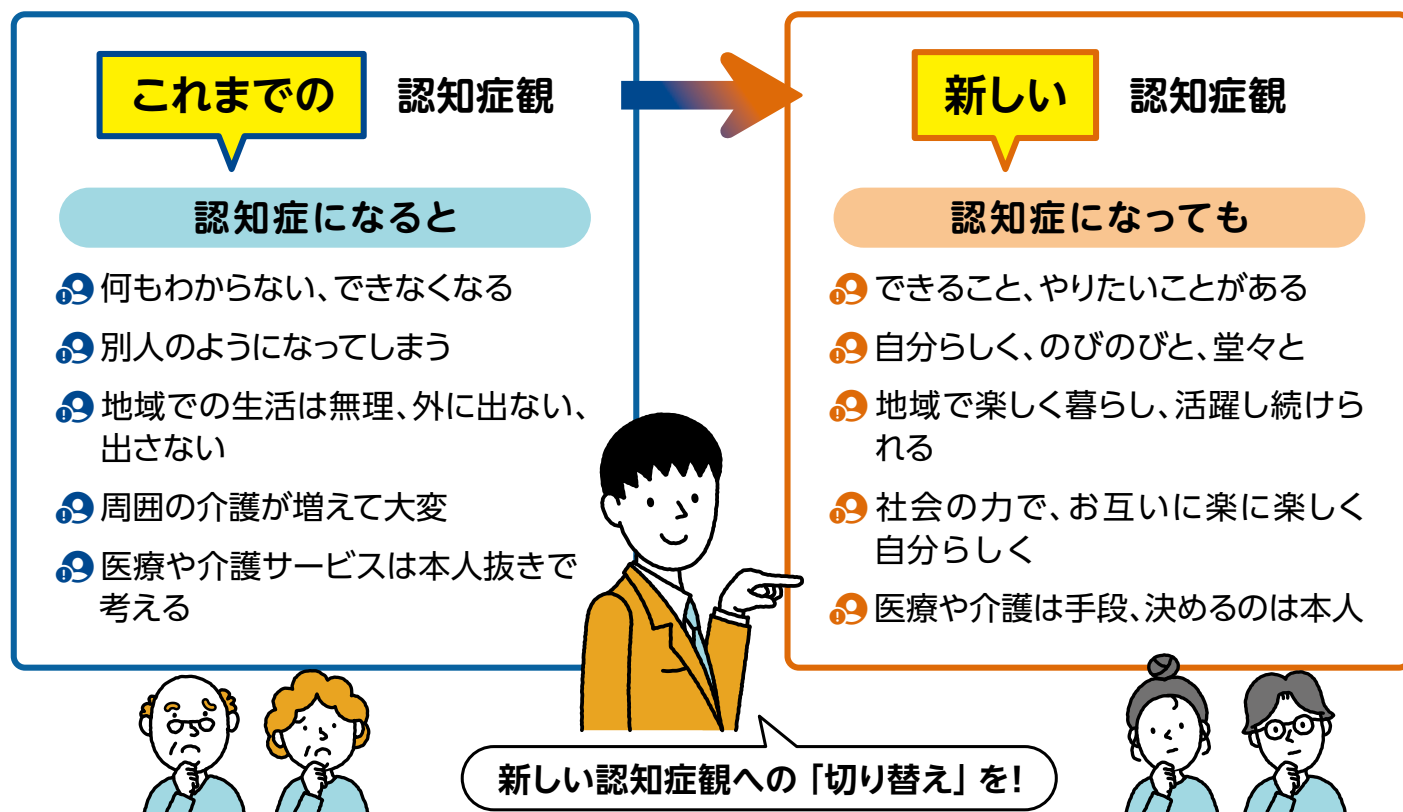




## 新しい認知症観

認知症と聞くと不安を感じる方も多いと思います。内閣府の調査（令和7年10月速報「認知症に関する世論調査」）では4割の方が認知症は「身の回りのことができなくなり介護施設でのサポートが必要となる」イメージと答えています。自分が認知症になった時の不安として「家族に負担をかける」「できたことができなくなる」「家族や大切な思い出を忘れてしまう」という答えが上位を占めており、悲観的なイメージが根強くあります。

認知症は誰もがなり得る病気です。認知症になったとしても、できることややりたいことを、住み慣れた地域で希望をもって自分らしく暮らすことができる「新しい認知症観」で、認知症を理解していくことが大切です。



## 地域で認知症の方を支える

### 認知症ささえあい講座（認知症サポーター養成講座）

認知症についての正しい知識や認知症の方とのかかわり方などが学べます。

地域、職場、学校などさまざまな場所で、キャラバン・メイトというボランティア講師が講座を開催します。受講者は、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」として認定します。

受講者の証として配布するバッジ



## 認知症カフェ

認知症の方やその家族が、地域の方や支援者の方々と参加できる集いの場です。参加者や医療、介護専門職と気軽に相談ができるほか、茶話会などを通してお互いを理解し合う場として、全国各地で開催されています。

### 飯田市の認知症カフェ（開催場所）

令和8年1月現在

- 🗨️ **ほっとカフェわたの実**  
(特別養護老人ホーム飯田荘／橋北)
- 🗨️ **オレンジカフェあぐり**  
(小規模多機能型居宅介護あぐりかなえ／県)
- 🗨️ **つどいカフェあかり**  
(かなえ地域包括支援センター／県)
- 🗨️ **ゆうゆうカフェ**  
(老人介護保険施設ゆうゆう／上郷)
- 🗨️ **ゆいの会オレンジカフェ**  
(七和の里／龍江)



つどいカフェ  
あかり

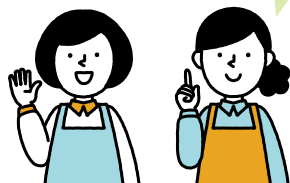
★みんなで体操



ほっとカフェ  
わたの実

★おしゃべり

### 「ほっとカフェわたの実」参加者の声



😊 いろんなことを忘れてしまうけど、ここでは笑い合える。  
こういう場に出ることが健康のために大事だと思う。  
来られるうちは来たい。



本人



家族

😊 ここには家族を介護してきた方がたくさんいる。いろんな人の意見を聞いて励まされる。  
また、介護とは関係のない世間話で笑い合うことが息抜きにもなるので、こういう場は  
ありがたい。認知症を知ってもらい理解が広まってほしい。

## 若年性認知症本人ミーティング

64歳以下で認知症を発症した方（若年性認知症）が集まり、お互いの経験や希望を話し合い、これからの暮らしや地域づくりについて一緒に考えます。また、家族の方も参加し交流を行っています。



★ポッチャで交流

😊 自分のことを同じ立場で話せる場が  
あって嬉しい。  
😊 やりたいことを尊重してくれる。



本人



家族

😊 悩みを話せると息抜きになる。  
😊 本人が他の人と楽しく過ごせる場が  
あって嬉しい。



# ご存じですか？スポーツ推進委員



● 問い合わせ／生涯学習・スポーツ課 スポーツ振興係 内線3751

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法に定められ、教育委員会から委嘱を受けて活動しています。任期は1期2年間ですが再任も可能です。飯田市では、地区から推薦された方と公募で選ばれた方、合わせて33名の方がスポーツ推進のため各地区で活躍しています。



飯田市スポーツ推進委員協議会 会長 井坪 晃俊さん（上郷地区）

スポーツ推進委員はニュースポーツのルールを教えるだけでなく、みんなで楽しむ場づくりや雰囲気づくりも得意としています。ぜひお気軽にお声がけください。



## こんな活動をしています



高校生から地域住民と交流できるスポーツを教えてほしいとの依頼を受け、「**囲碁ボール**」を紹介。



小学校の人権の授業で、障がいのある方でも楽しめるスポーツ「**ボッチャ**」を紹介。



障がいのある方の「**車いすバスケット**」体験の補助。



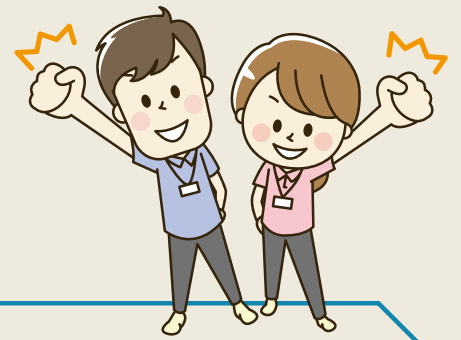
健康増進のための地域事業で、「**ポールウォーキング**」を紹介。

## スポーツ推進委員イチ押しニュースポーツ

市ではさまざまなニュースポーツの道具を貸し出しています。

借用方法などは市ウェブサイトをご覧ください。

☎ 129129129



### キンボール

1チーム4人、3チームで同時にプレーし、ヒットやレシーブを繰り返します。ミスをしたらミスをしたチーム以外の2チームに得点が与えられます。使用するボールは直径122cmと巨大ですが重さが1kgしかないため、ヒットした後、空中で長い時間浮いていることができます。



- 3チームで楽しめる
- 点数が均等に入るので大差がつかない
- ボールが大きいので見ていて面白い

ボールは3人で支えます。1人が「**オムニキン〇〇**（相手チームの色）」と宣言してから、両手でボールを飛ばします。



コールされたチームはボールが床に落ちる前にレシーブします。

### ラダーゲッター

ヒモでつながっている2個のボールをラダー（ハシゴ）に向かって投げ、ボールがラダーに引っかかると得点となります。ラダーの点数は下から1、2、3点となり、引っかかると得点になります。床にバウンドして引っかかると、どのラダーでも5点となります。21点先取で勝ちとなります。



- ルールが簡単。すぐに楽しめる。
- こどもも楽しめる

真ん中のラダーに引っかかりました。これで2点です。



ボールを投げます。





## 若者の門出を祝う 飯田市二十歳の集い



鼎地区二十歳の集い（鼎文化センター）



二十歳の集い実行委員（上郷地区）

1月11日、市内16カ所で二十歳の集いを開催し、708名が参加しました。

鼎地区では上茶屋獅子舞保存会による祝舞のほか、実行委員が二十歳を機に学び直した地元の獅子舞について発表がありました。地域から激励のメッセージもあり、二十歳の皆さんが地元を見つめ直し、今後の生き方を考える機会になりました。

## 1年間の平穏無事を願い 飯田市消防出初式



少年少女消防クラブ、赤十字奉仕団も参加

消防団員など約500名が参加し、1月12日、飯田文化会館で開催しました。長年、消防団員として活躍された方や火災予防に積極的に取り組んでいるまちづくり委員会などが表彰されました。

## 飯田市上郷出身 小池莉希さん 箱根駅伝で区間賞



市長、教育長に報告（1月6日）

飯田市出身で創価大学3年の小池莉希<sup>りき</sup>さんが1月2日、3日に開催された第102回箱根駅伝の6区に出走し、区間新記録にあと1秒と迫る記録、56分48秒で区間賞を獲得しました。



市公式SNSでも市内の出来事やイベントなどを配信しています。  
ぜひご覧ください。

QRを  
スキャン



Instagram

## 小さな世界都市をめざして 飯田国際交流の夕べ



飯田下伊那に暮らす外国籍の皆さんと地域の皆さんが、世界各国の料理や踊り、民族衣装などで交流しました。学生ボランティアも多く参加し、イベントを盛り上げていました。

## 過去最多の参加チーム数 第10回みなみ信州駅伝



過去最多の171チーム、976人が参加して第10回記念大会が12月7日に開催されました。

強風吹き荒れる中でしたが、選手たちは沿道の声援を受けながら松尾地区を駆け抜けました。

## 地域で学んだ成果を発表 地域人教育成果発表会



ブランド豚のPR活動をした班の発表

飯田OIDE長姫高校商業科の生徒が地域の課題解決に向けて活動し、地域を学ぶ授業「地域人教育」の発表会があり、PR活動やかるとの制作、イルミネーションを実施した活動などの発表がありました。

## NIPPON防災遺産 かわらんべが優良認定



市長へ認定報告をする伊藤館長

三六災害などの地域で発生した災害の状況を伝え、教訓を伝承する活動が評価され、内閣府と国土交通省から「NIPPON防災遺産」として、天竜川総合学習館かわらんべが優良認定されました。

# 現代版 養生訓

歯科口腔外科  
酒井 佑 樹 医師

## インフルエンザ予防と歯磨き

毎年この季節になると大規模な流行を繰り返す「インフルエンザ」。子供から高齢者まで幅広い世代で発症し、あっという間に感染が広がります。特に今年度は昨年度よりも1カ月早く流行シーズン入りし、学級閉鎖など影響を受けた方も多いのではないのでしょうか。

インフルエンザ予防には「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」「こまめな換気」などが有効ですが、実は「歯磨き」も効果があることをご存知でしょうか。

インフルエンザはウイルス感染が原因で発症しますが、喉などに付着しただけでは発症しません。ウイルスがもつ「酵素」を使って細胞に入り込むことで感染し増殖します。実はこの時、歯周病の原因となる歯周病菌がウイルスの「酵素」の動きを活性化させ、感染を拡大させることがわかっています。しかも厄介なことに歯周病菌はプラーク（歯垢）と呼ばれるバリアの中に潜んでおり、抗生物質や免疫細胞から身を守っています。

この時に有効なのが「歯磨き」です。「歯磨き」で歯垢ごと取り除くことで歯周病菌を除去することができます。信州大学が塩尻市で行った調査では口腔状態が悪い人は、良好な人に比べ1.6倍もインフルエンザの受診率が高いという結果になりました。

この歯周病菌は肺炎の原因にもなります。実際口腔ケアを行い、細菌を減らすことで肺炎の発症と死亡が抑制されるという結果も得られています。当院では肺炎などを予防するために手術の前後に口腔ケアを行わせて頂いています。これらのケアや歯磨き指導、磨き残しの除去はかかりつけの歯医者さんでも受けることが可能です。

まだまだ寒さが残るこれからの季節、日頃の感染対策に、「歯磨き」してみませんか？

飯田市立病院 〒395-8502 飯田市八幡町438 ☎0265(21)1255

Vol.57

### 一目惚れ～『手から、手へ』との出会い

## 市長室から

市長 佐藤 健

その本は、私が泊まった宿のロビーの本棚に、『セロ弾きのゴーシュ』と並んでそこに居ました。背表紙に「植田正治」という懐かしい名前がありましたので、「ゴーシュ」と一緒に手に取りました。

植田正治さんは、鳥取県境港市出身の写真家で、鳥取県庁に勤務していたことのある私にとっては大変なじみのある方です（福山雅治さんが写真の師匠と仰いでいたことをご存じの方もいるかと思います）。

『手から、手へ』と題されたその本は、見開きの右ページに池井昌樹さんの詩「手から、手へ」の一節が、左ページに植田正治さんの写真が配されていて、開いた瞬間からまさに一目惚れ、一気に引き込まれました。

この本を企画した山本純司さんも、ある会で耳にした池井さんの「手から、手へ」に心を掴まれ（「一耳惚れ」という言葉はあるのでしょうか?!）、詩集を買い求め、植田さんの写真と合わせて絵本にすることを決意した、とあとがきに書いていましたが、私も「ゴーシュ」が引き合わせてくれたこの本との出会いに運命的なものを感じ、その場でネット注文したことでした。

出版されたのは2012年と比較的最近ですが、昭和初期を思わせる落ち着いた装丁は、いずれ「ロングセラー絵本」と呼ばれるに相応しい風合い。そのことも含めて、親から子へと永く伝えていきたいという思いが詰まった一冊。出会えたことに感謝、です。