

【特集】 広げよう。オレンジの輪

認知症の人と家族の会

背負っている荷物を
少しずつ、降ろして。

「ど
んな話を聞いてもびっく
りしないから」。

そう話す堀内さん。認知症の親
を介護している相談者にありのま
まの話を促します。

認知症と家族の会は、認知症の
本人、専門職が互いに励まし合い、
助け合って、認知症になっても安
心して暮らせる社会を目指してい
ます。松本地区会代表の堀内さん
は、自らも家族の介護を40年近く
経験しました。

「私もおばあちゃんにお金を盗
んだと疑われたときは、一晩泣き
腫らしました」。堀内さんは認知
症の義母の介護をはじめて間もな
い頃の体験を思い起こします。

「今思えば、私も症状のことを
よく知っていたら、うまくかわし
て心の負担も減ったかもしれない
」と、認知症の患者に起こる特
徴的な症状を学ぶことの重要性を
話します。



認知症の人と家族の会
松本地区会代表
堀内 美保子さん

また、この会は松本市を中心に
開催していますが、地元でない近
隣市町村の介護者も多く参加して
います。

「地元ではしゃべりたくないこ
とも、ここなら話せるかもしれま
せん。解決なんてことはなかなか
ないと思いますが、少しでも心が
ほぐれれば」。堀内さんは穏やか
に語り掛けます。

オレンジカフェ（認知症カフェ）

楽しみながら、
不必要な不安を和らげる。

人と人をつなげる認知症カ
フェ。当事者と家族が集う
だけでなく、地域の高齢者も、お
茶を飲んだり、音楽を楽しんだり
しながら、交流を深める場所とな
っています。

「なないろカフェ」は、小規模
多機能型居宅介護ななきの家（明
科七貴）が主催する認知症カフェ
です。

「世代を超えて自然な形で交流
し、楽しんでもらえたら」と話す
のは、管理者の飯沼さん。平成29
年度にスタートしてから、参加者
が少しずつ増えています。施設は、
地域活動が盛んな明科・上押野区
にあり、地域住民とも深い関わり
を持つようになりました。

「高齢になれば、辛いことも
知れませんが支えてもらうことを
受け入れていく必要があります。
支える経験をすることで、支えら



ななきの家 飯沼 みきさん

れることを受け入れやすくなるの
では」。

現在、コロナ禍の影響で、地域交流
事業は、さまざまな課題を抱えて
います。当面は状況を見ながら開
催を判断することになりますが、
なないろカフェでは広い敷地を活
用した活動が検討されています。

「カフェでの交流を通して、老
いに対する不必要な不安を和らげ
ていただけたら」と飯沼さんは話
します。

安曇野市オレンジキャンペーン！

国際アルツハイマー病協会は世界保健機構と
共同で毎年9月21日を「世界アルツハイ
マーデー」と制定しました。また9月を「世界ア
ルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行
っています。市でも認知症への正しい理解を広め
るため、各種イベントを9月中に開催します。

市役所をライトアップ！

- 日時 9月16日（水）18時～20時
- 場所 市役所南側

市役所ロビーでのパネル展示

- 日時 9月7日（月）～18日（金）
- 場所 市役所1階 東側ロビー

認知症に関わる図書コーナー

- 日時 9月8日（火）～22日（火）
- 場所 市内図書館特設コーナー

まずはご相談ください

地域包括支援センターは高齢者の方はもちろん、高齢者のご家
族や近所にお住まいの方もご相談いただけます。保健師、社
会福祉士、主任介護支援専門員等が様々なご相談をお伺していま
す。お気軽にご相談ください。

相談内容	主な窓口	電話
<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症に関すること ● 介護全般に関すること ● 権利擁護に関すること 	中央地域包括支援センター (市役所1階西側) ★豊科・明科地域担当	72・9986
	北部地域包括支援センター (市役所穂高支所内) ★穂高地域担当	81・0760
	南部地域包括支援センター (市役所三郷支所内) ★三郷・堀金地域担当	77・4007

代表ファクス：71・2503

地域で支える。見守る。

ご近所で支える「認知症見守りネットワーク」

認知症が進むと、外出時に道に迷ってしまい、家に帰れなくなってしまう
ことがあります。「認知症見守りネットワーク」は、本人の家族な
どの希望により、よく利用する店や周囲の人と病状などの情報を共有し、外
出の際に見守っていただく取り組みです。ご近所の見守りで、徘徊の早期発
見や事故防止を図ります。

民間事業者と協定結ぶ「地域見守り活動」

市では、市内の企業や団体などの民間事業者と協定を結び、高齢者や障
がい者の孤独死の防止や徘徊による事故防止・徘徊時の発見等に努め
る見守り活動を実施しています。市は、協定者から異変察知の連絡を受けた
場合には、安否確認のほか、必要な場合には、民生児童委員などと連携し、
日頃からの支援を行います。



気軽に参加できます（H29撮影）



地域見守り活動協定者のステッカー

人と人をつなげる「オレンジカフェ（認知症カフェ）」

認知症が気になってきた人、認知症に関心のある人など、どなたでも
集える場所です。ボランティアを募っている団体もあります。
●市内のオレンジカフェ／オレンジカフェ花木（豊科）／ひだまりサロ
ン（豊科）／からだ堂カフェ（豊科）／なかもらカフェ（穂高）／オレン
ジカフェだいたい（三郷）／オレンジカフェ山吹（三郷）／オレンジカ
フェきずな（堀金）／なないろカフェ（明科）

※新型コロナウイルス予防の影響で中止の場合があります。