

認知症に対する取り組み

詳しくは地域包括支援室（☎ 43-5237）まで
お問合せください。

相談窓口

南あわじ市地域包括支援室 ☎ 43-5237

認知症相談センター

認知症初期集中支援チーム

緑風在宅介護支援センター

☎ 45-1718

どんぐりの里在宅介護支援センター

☎ 36-5630

三原在宅介護支援センター 太陽の家

☎ 43-3803

三原在宅介護支援センター やすらぎ

☎ 42-6006

南淡在宅介護支援センター やすらぎ

☎ 53-0030

ひょうご若年性認知症生活支援相談センター

☎ 078-242-0601

認知症相談医療機関（市内 23 カ所）

介護予防・通いの場・家族支援

いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・
しゃきしゃき百歳体操

運動・社会参加は認知症予防に効果があると期待
されています。しゃきしゃき百歳体操は脳トレ体操。

スマイル（認知症）カフェ

認知症の人とその家族、地域の人誰もが集える場
タッチパネルで簡単にできる物忘れチェック実施中
毎月第4金曜日 14:00～16:00 いちばん星

認知症を支える家族の会 スマイル

毎月第2水曜日 14:00～15:00 市地区公民館

「チームオレンジみなみあわじ」

見守り・話し相手になる・一緒に趣味の活動に参
加するなど、地域で暮らす認知症の人や家族のニー
ズと、認知症サポーターを結び付けるための取り組
みです。認知症の普及啓発活動も行っています。

見守り

高齢者等 SOS ネットワーク事業

認知症などにより所在不明になる可能性のある
人を事前に登録しておくことで、早期発見や日頃の
見守りができ、本人や家族の安心につながります。
希望者には見守り QR シールを配布し、服や持ち
物などに貼り付けることで、早期に身元を判明する
ことができます。

また、認知症役の人を探して適切に対応する模
擬訓練も実施しています。

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を見守り、支援するサポ
ーターを養成。認知症に関する正しい知識や対応方
法についての普及啓発を行います。

認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターが、実践の場で必要となる認知
症に関する知識と、認知症の人と身近に交流する
際の対応スキル等を修得することを目指します。

世界アルツハイマー月間イベント 映画上映会

認知症になっても、本人の希望や周囲の理解の
中で役割と尊厳をもっていきいきと暮らす姿を実話
をもとに描いた映画「オレンジ・ランプ」を上映し
ます。

当日、会場ではタッチパネルで簡単にできる認
知症チェックや、認知症を支える家族の会スマイル
主催の認知症カフェも開催しています。

認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色
の物を身に付けてお越しください。

日時 9月11日（水）13:30～（開場 13:00～）

場所 市地区公民館2階大ホール

費用 無料（定員 100 人）

申込み・問合せ先 地域包括支援室 ☎ 43-5237



申込みフォーム

認知症になっても 安心して暮らせるまち

南あわじ市地域包括支援室 ☎ 43-5237

写真：認知症を支える家族の会 スマイル

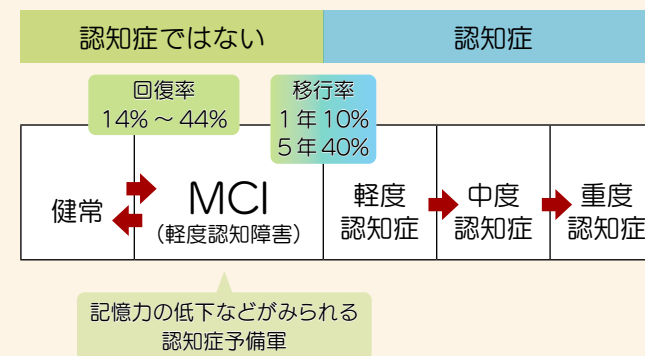
2025 年には、65 歳以上の5人に1人が認知症になると試算されており、家族や近所など身近な場面で認
知症の人に会うことが、ごく当たり前の世の中になります。南あわじ市では、認知症の人が安心して暮らせる
まちづくりに取り組んでいます。

認知症とは

認知症は、病気などで脳に機能しない箇所ができる
ことでさまざまな障害が起こり、およそ 6 カ月以上、日
常生活に支障が継続している状態です。いきなり発症
するわけではなく、一歩手前の段階（MCI（軽度認知
障害））があります。この段階で対処すれば認知機能の
回復や維持ができることがあり、早期発見、早期治療
が最も重要な認知症予防となります。

認知症と診断されても、何も分からなくなったり全て
の事ができなくなるわけではありません。できているこ
と、やりたいことを続けられるように、家族や身近な環
境で味方になってくれる人を見つけることが大切です。

認知症の経過



「認知症を支える家族の
会スマイル」について
ご紹介ください。

この会は、平成23年に立
ち上げました。家族が認知
症になって、介護で辛い思
いをしても、この会の仲間
がいることで孤独を感じる
ことのないよう、体験談を
聞いたり悩みを話したりで
きる交流の場です。認知症
のご本人と家族が和やかに
過ごせるように、この会が
少しでもお役に立てばと思
っています。

「スマイル」の良いとこ
ろを教えてください。



森邦彦会長

「認知症を支える家族の
会スマイル」の森邦彦会
長にお話を伺いました。

「今後、「スマイル」でや
ってみたいことはあり
ますか？」

今後は、ますます認知症
の方と介護をする家族の方
が増えていくことが見込ま
れます。「スマイル」では
出張認知症カフェなどを開
催して認知症の知識を広
め、悩んでいる人のお手伝
いできればと思っています。

「認知症の方の介護は、ス
トレスをためないこと
が大切なんですね。」

そうですね。ストレスは
ためないことが一番です
が、たまったらすぐ解消す
ることが大切です。熱中
できる趣味などを作って、ス
トレス解消の方法を持つて
おくことが大切だと思います。

「涙ありの場です。介護
を終えた先輩の体験談を聞
くこともできます。話すこ
とでストレスを分散し、帰
るときには抱えている荷物
を少しでも軽くしてもらえ
たらと思っています。」