



# あさおオレンジ通信 第2号

編集：麻生区認知症ケアワーキングチーム 平成27年3月16日発行

●麻生区内の地域包括支援センター  
キャラバンメイト（川崎市認知症ネットワーク所属）  
麻生区役所地域保健福祉課、高齢・障害課

発行：麻生区役所高齢・障害課（電話044-965-5148）

\*川崎市は認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

## 特集記事

### ～認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)～



ホームページより

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000072246.html>

高齢者の4人に1人が認知症の人または予備群。高齢化の進展に伴い、認知症の人はさらに増加。

2012年（平成24）**462**万人（約7人に1人）



2025年（平成37）**700**万人（約5人に1人）

認知症の人を単に支えられる側と考えるのではなく、認知症の人が認知症とともによりよく生きていくことができるような環境整備が必要とされています。

## 新オレンジプランの考え方

認知症の人の意思が尊重され、出来る限り**住み慣れた地域のよい環境**で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。

新プランの対象期間は「**団塊の世代**」が75歳以上となる2025（平成37）年だが、数値目標は介護保険に合わせて2017（平成29）年度末等の予定。

策定にあたり認知症の人やその家族など様々な関係者から幅広く意見を聴取しました。

## オレンジプラン七つの柱

- ①認知症への理解を深める  
**普及・啓発**の推進
- ②認知症の容態に応じた  
適時・適切な**医療・介護**の提供
- ③**若年性認知症施策**の強化
- ④認知症の人の**介護者の支援**
- ⑤認知症の人を含む高齢者に  
**やさしい地域づくり**の支援
- ⑥認知症の予防・診断・治療など  
**研究開発**及び成果の普及の推進
- ⑦**認知症の人やその家族の視点**の重視

認知症サポーター養成講座の卒業生

～活動紹介～

麻生区には、「認知症カフェ」と呼ばれる交流の場が3箇所あります。今回は、「**オレンジリング百合ヶ丘**」で活動されている認知症サポーターの活動風景・内容を、ご紹介いたします。

2月20日（金）高石公民館にて、お茶とお茶菓子をいただきながら、サポーターの中村さんを中心に「**折り紙教室**」が開かれている様子です。当日は、認知症の人と家族の会・神奈川支部と鎌倉市役所の方がカフェの様子を見学されました。

オレンジリング百合ヶ丘

代表世話人：伊藤さん 044-954-0389



【認知症の相談先】 ※相談は無料 **川崎市認知症コールセンター サポートほっと** ?



☎ 0570-0-40104

相談日：月・火・木・金、第1・第3（日）10～16時

第2・4（木）は20時まで ※ 第4（木）の午後は専門医相談

## 認知症予防ワンポイント講座



①なぜ有酸素運動が認知症予防に効果的なのか？

- 脳に酸素が取り込まれ、脳内の血流がよくなります！
- アルツハイマー型認知症に関係している脳内のアミロイド斑（老人斑）の量が少なくなります！

②有酸素運動って、どんな運動??

- ウォーキング ●水泳
- サイクリング ●ラジオ体操 など



身体に酸素を取り込みながら行う体操のことです！

③ウォーキングのすすめ

- 認知症予防に効果的なウォーキングの目標  
1日7000歩から8000歩  
1日30分の早歩きを週5回程度（10分×3回）
- 歩き方  
「ややきつい」と感じられるくらいの速さで歩幅を  
普段より1～2割広げて歩くとよい

### 認知症の方、ご家族をサポートするサービス

●徘徊高齢者等SOSネットワーク事業  
地域において早期に発見できるよう、各区内の関係機関をネットワーク化しています。事前登録で、保護された時の身元確認を円滑にできます。

●徘徊高齢者発見システム事業  
高齢者に端末を携帯していただき、行方不明になった時に電波をキャッチし、現在地をお知らせします。

◇問い合わせ先◇

麻生区役所高齢・障害課 ☎044-965-5148



徘徊高齢者等  
SOSネットワーク事業  
～ワンポイントアドバイス～

- 登録には写真が必要です！  
全身写真&上半身（アップ）  
※ここがポイント！  
背景は、明るめの場所で撮影  
しましょう！

麻生区では、今年度も『認知症サポーター養成講座』を2回開催しました！

認知症サポーターとは？

H.26.10月

認知症の方とご家族を温かく見守る応援者です！

●養成講座開催のお問い合わせは…

- 川崎市高齢社会福祉総合センター  
TEL044(976)9001
- 麻生区役所 高齢・障害課  
TEL044(965)5148
- 皆様がお住まいの最寄りの  
地域包括支援センターまで

1. 柿生アルナ園 044(989)5403
2. 栗木台 044(988)5160
3. 虹の里 044(986)4088
4. 片平 044(986)4986
5. 百合丘 044(959)6522
6. 新百合 044(969)3388
7. 高石 044(959)6020

●5名以上で、お申込みください

### 【編集後記】

TVや新聞等の報道で「認知症」についての番組や記事を多く目にするようになりました。国から本格的に認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）が公表されたため、いち早く特集記事で「考え方」や「取り組まれる内容」についてご紹介させていただきました。

今後も、認知症を正しく理解し、安心して暮らせる「人とまちづくり」を目指し、麻生区の「認知症ケア」を推進していきます。