笑顔で過ごす時間
オレンジカフェで介護予防

問　長寿介護課高齢者支援班　☎22-9133

平戸市の現状

高齢化が進む中、平戸市における高齢者人口・高齢化率は令和6年4月時点で、1万1千990人・42.38％と高い水準となっています。また、65歳以上の要介護・要支援認定者のうち、認知症日常生活自立度Ⅱa（※1）以上の人は、令和6年4月時点で1千464人と、65歳以上の12.7％を占めています。

「認知症」は、誰でも発症する可能性のある病気です。認知症を他人事と思わず、自分事として考え、正しい知識を身につけることが大切です。

そこで平戸市では、認知症を正しく理解し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して、尊厳のあるその人らしい生活を続けていけるようなまちづくりを進めています。その1つにオレンジカフェがあります。

※1　日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態。

オレンジカフェとは？

認知症の人やその家族、地域住民などが気軽に立ち寄り、交流することができる場で「認知症カフェ」と言われます。

平戸市のオレンジカフェでは、認知症予防に加えて、介護予防にも力を入れています。

活動の内容はさまざまですが、お茶やお菓子を楽しみながら、情報交換したり、体操や脳トレ、認知症・介護予防の講話を聞いたり、医療や介護の専門職に相談することもできます。

現在、平戸市内10カ所で開設していて、だれでも参加できます。お気軽に相談してください。

相談窓口

オレンジカフェや認知症について詳しく知りたい場合は、長寿介護課高齢者支援班（地域包括支援センター）もしくは14ページに掲載しているオレンジカフェ一覧の連絡先へお問い合わせください。

3

1

4

2

1＿介護予防カフェ「よろうで喫茶」脳トレクイズの様子／2＿介護予防カフェ「毎快Deカフェ」でコースター作りをしながら談笑する皆さん／3＿認カフェ「いなほ」でスクウェアステップを体験する参加者／4＿介護予防カフェ「えつなん」お手玉ゲームの様子

介護予防カフェ「えつなん」

Interview

昨年度まで、中部地区には介護予防カフェがなく、平戸荘が無償で会場を提供してくれると聞き、中部地区の民生委員定例会でボランティアの話をしたところ、多くの人が手を挙げてくれたので、今年4月から15人のボランティアスタッフで、介護予防カフェ「えつなん」を開設しました。

会場を提供してくれた平戸荘からも参加してもらい、飲み物の準備や、チラシ作成など、ご協力いただいています。

カフェでは、血圧・体温測定、お手玉を使ったゲームや茶話会を行っており、参加者が楽しそうにしているのを見て、やりがいを感じています。

今後もいろいろなことに取り組み、誰でも参加できる、「参加して楽しかった、また来たい」と思える場所にしたいです。

介護予防カフェ「えつなん」
代表　濵田（はまだ）　三美（みつよし）　さん

参加者の声

- 自宅でも、空き時間に体操や、お手玉の練習を行い、介護予防に気を配っています。
- できるだけ、外に出てさまざまな活動に参加するようにしています。カフェは毎回楽しく、参加すると気持ちが明るくなります。

認カフェ「いなほ」

Interview

認知症になったらすぐに施設に入所するのではなく、できるだけ自宅や地域で生活できるようになってほしいです。

そのために、認知症の予防と正しい知識を多くの人に身に付けてもらえるよう、認知症カフェを行っています。

カフェでは、参加者に楽しんでもらえるようスタッフ自らが楽しむことを心がけており、「参加して楽しい、また次も来たい」と感じてもらい、それが認知症の予防に繋がるよう活動しています。

カフェを始めて5年ほどになり、たくさんの人に参加いただいていますが、参加したことがない人にも興味を持ってもらえるよう周知し、多くの人に参加してほしいです。

いなほグループホーム
施設代表　塚本（つかもと）　吉弘（よしひろ）　さん
（認知症トレーナー）

参加者の声

- 睡眠の講話を聞いて、自宅で睡眠前の呼吸法を実践し、よく眠れるようになりました。
- スクウェアステップや、脳トレゲームなど楽しく取り組んでいます。初回から毎回欠かさず参加しており、毎月楽しみにしています。