

## 認知症の人を地域で支える取り組み

認知症は早期に発見し、適切な治療やケアを受けることで、進行を遅らせたり、症状を緩和することができます。認知症の人と家族を支える取り組みやサービスなどがあります。介護や認知症に関する相談については、P34をご覧ください。

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り・支える認知症サポーターの養成に取り組んでいます。町内会や老人クラブなどの地域団体の会合、企業や商店の研修、学校での授業などに講師が向かい、講座を行います。

- 講座内容
- 認知症とは
  - 認知症の人の気持ちについて
  - 認知症の人との接し方について
  - 認知症サポーターとは など

お問い合わせ お申し込み 認知症サポーターキャラバン事務局 (北九州市社会福祉協議会)  
☎ 093-873-1296



費用 無料

## 認知症サポーターメール配信システム

メールアドレスを登録した認知症サポーターに対し、認知症に関する講演会や認知症等による行方不明者の情報(認知症行方不明者等SOSネットワークシステム登録者のみ)をメールで配信しています。

お問い合わせ 認知症サポーターキャラバン事務局  
(北九州市社会福祉協議会)  
☎ 093-873-1296

## 認知症行方不明者等SOSネットワークシステム

認知症の高齢者等の情報をあらかじめ登録しておくことで、万一、所在不明となった場合に、警察と行政機関や交通機関、地域ネットワークの協力機関と連携し、行方不明者の情報提供・情報共有を行い、早期発見・早期保護を図るしくみです。

お問い合わせ お住まいの区の区役所高齢者・障害者相談係  
お申し込み 各地域包括支援センター

## 認知症カフェ

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場である「認知症カフェ」の設置を推進しており、市内各地で開催されています。

お問い合わせ 保健福祉局認知症支援・介護予防センター  
☎ 093-522-8765

## 北九州市見守りシール

2次元コードが印刷された見守りシールを認知症高齢者の衣類や杖などに貼っておくことで、所在不明となった場合に発見者が2次元コードを読み取ると家族と連絡が取れるようになります。

お問い合わせ 保健福祉局認知症支援・介護予防課  
☎ 093-582-2063

参加者  
募集中

## 北九州市介護支援ボランティア事業「みんなで参加、みんなが主役」

## 「介護支援ボランティア事業」ってどんな事業？

健康増進や生きがいづくりを目的として高齢者(65歳以上の人)が介護保険施設等でボランティア活動を行った場合にポイントを付与し、ポイント数に応じて換金できる事業です。

## どうやってポイントを貯めるの？

1回のボランティア活動で200ポイントが付与されます。1ポイントを1円として、年間5000ポイントまで換金または寄付できます。

## どうやったら参加できるの？

参加できる人は、北九州市にお住まいの65歳以上の人です。(北九州市の介護保険第1号被保険者)

ボランティア希望者向けの研修を受けていただいた後、ボランティアとして登録していただけます。

登録後、ボランティアを募集している介護保険施設等をお知らせいたしますので、募集している活動内容などを参考に施設等にお申込みください。

活動の流れ

研修を受けよう

ボランティア登録

施設等へ申込み

ボランティア活動

ポイント換金

《管理機関》

お問い合わせ 北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター  
(☎ 093-881-6500)

詳しくはこちら



# 北九州市が実施している 高齢者の介護予防のためのプログラム(一部)



## サロンで健康づくり

地域で行っている高齢者サロン等へ健康づくり・介護予防(運動・栄養・口腔・健康講話)に関する講師を派遣します。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

## 高齢者地域交流支援通所事業

介護予防のプログラムや健康チェック・レクリエーションなどを実施します。

お問い合わせ 地域包括支援センター  
各区役所保健福祉課高齢者・障害者相談係

## 公園で運動教室

高齢者の介護予防に効果のある健康遊具を設置した公園で、運動教室や体験会を開催します。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

## シニア食育講座(講師派遣)

管理栄養士が、食の大切さや食事のバランス、必要量などについて講話や調理実習などを行います。

## 食卓相談

管理栄養士が、食生活についての個別相談を行います。



お問い合わせ  
各区役所保健福祉課地域保健係

## 百万人の介護予防事業

北九州市オリジナルの介護予防体操(きたきゆう体操・ひまわり太極拳)の普及教室、普及員養成講座の開催や、グループに講師を派遣する体験会等を行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

## 高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室

自宅でも継続して取り組むことのできる簡単な筋力向上運動やストレッチなどを行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

## 尿もれ予防体験会

尿もれに関する基礎知識や尿もれ予防体操などを学べる体験会を開催します。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

## 健口(けんこう)ストレッチ講座

歯科衛生士を派遣し、お口の元気体操などの指導を行います。

お問い合わせ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

## 健口(けんこう)相談(お口の元気度チェック)

歯科医師によるお口の機能(噛むことや飲み込むことなど)に関する相談や、歯科衛生士による口腔ケアの指導を行います。

お問い合わせ  
保健福祉局 認知症支援・介護予防センター



※実施時期、実施場所、参加方法等はそれぞれの問い合わせ先にお問い合わせください。

お問い合わせ

- ◎ 保健福祉局 健康推進課 ☎ 093-582-2018
- ◎ 保健福祉局 認知症支援・介護予防課 ☎ 093-582-2063
- ◎ 保健福祉局 認知症支援・介護予防センター ☎ 093-522-8765
- ◎ 各区役所保健福祉課 地域保健係 (P36 参照) ◎ 地域包括支援センター (裏表紙参照)

## 健康づくり・介護予防

北九州市では各種健康診査を行っています。疾病の早期発見に加え、自らの健康状態を把握し生活習慣を見直す機会にもなりますので、定期的に受診しましょう。

また体は使わないでいると、徐々に機能が低下してしまいます。できることはなるべく自分で行うなど、日々の生活において体を動かすことは、心身の機能を向上させ、自分らしく自立した生活を目指すことに繋がります。

北九州市では、高齢者の健康づくりや介護予防のためのプログラムをご用意しています。あなたらしく生きるために、できることから始めてみませんか。

