認知症になっても安心して暮らせるまち



もの忘れが増えた、今までできていたことが難しくなったなどの気になる変化はありませんか？

現在65歳以上の3人に1人は認知機能の低下や認知症を発症すると言われており、認知症は誰もがなり得る病気です。

今月号では、認知症当事者の声を紹介するとともに、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちづくりの取り組みを紹介します。

問　町地域包括支援センター☎34-2104

TONウォークinたわらもと2026フィナーレの様子

当事者の声の紹介

認知症当事者から寄せられた、日々の思いや願いを紹介します。これからしたいこと、大切にしたいことなど、一人ひとりの言葉に耳を傾け、本人の思いや希望を知るきっかけにしてみませんか。

- 何か迷っていたり、困っている時は声をかけてほしい。ゆっくり話を聞いてほしい。
- 記憶が残っている間に、もう一度旅行に行きたい。
- 今まで通り、お友達とおしゃべりしたい。
- 一人の町民として、当たり前に地域で暮らしていきたい。
- 「認知症になること」と「不幸になること」は、結びつけないで。楽しく生きている人はいる。
- 変わらずに接してほしい。

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症に関心のある人が気軽に集まり、交流できる場です（毎月開催）。ぜひお気軽にご参加ください。

11月開催情報
日時　11月24日㈫
　　午後1時30分～2時30分
場所　トモルテたわらもと2階
問・申込　町地域包括支援センターへ



ともに生きていくまちプロジェクト Tawaramoto2.0

町では、認知症の有無にかかわらず歳を重ねても自分らしく過ごせるまちづくりを、町民の皆さんとともに進めています。

今年度新たに始めた取り組み

難聴高齢者への補聴器購入費助成

加齢による聞こえの不安を支援します。

対象　町内在住で 65 歳以上の人
（施設入所者を除く町民税非課税の人）

助成額　購入費の 2 分の 1（上限 2 万円）

※申請には医師の意見書などが必要です。

※購入前に申請してください。詳細は、QR コードから。

一人暮らし高齢者支援

一人暮らし高齢者に対し、専門職などが直接訪問し、生活状況などの確認を行い、必要に応じて各種事業や介護保険サービス、見守りなどの支援につなげます。

認知症見守りステッカー事業

認知症の人に対しての見守りや対応ができる協力店舗に掲示しています。協力事業者を募集しています。



認知症に対する主な取り組み

予防

●認知症予防教室

脳トレや筋力アップ運動講座の開催。

●「軟骨伝導イヤホン」の普及

耳穴をふさがず補聴器が苦手な人にも使いやすいイヤホンを、認知症予防教室で普及。

相談・初期対応

●認知症ガイドブック（ケアパス）

認知症の人や家族が受けられる支援などについて、初期から重度までの流れを示すガイドブック。



●認知症地域支援推進員による相談

本人や家族のそれぞれの悩みに寄り添い、今後のことについて一緒に考えます。

●認知症初期集中支援チーム

医療専門職チームが自宅を訪問し、適切な医療・介護のサービスの紹介や、困りごとに対して一緒に解決策を考えるなど一定期間集中的に支援します。

日常の見守り

●チームオレンジ



認知症サポーターなどが、認知症のある人やその家族の思いに寄り添い、地域での暮らしを支える取り組みです。

行方不明時の早期発見体制

●行方不明高齢者等の早期発見体制（SOS ネットワーク）

認知症のある人などが行方不明になった際、警察や町、地域の関係機関などが連携し、早期発見を目指す仕組みです。

●見守りシール

保護された際に早期に身元確認を行うためのシールの配布。



●警察犬による捜索

町が行方不明者の発生連絡を受け、警察犬による捜索が必要と判断した場合に、日本警察犬協会奈良県支部へ出動を要請できる仕組みです。

ご長寿おめでとうございます！

町内に住むご長寿の人（100 歳到達者や男性最高齢者）のもとを高江町長が訪問し、敬老のお祝い品や表彰状を贈呈して長寿を祝いました。

お祝いしたご長寿の人たちの写真を Facebook でも公開しています。



男性最高齢おめでとうございます

103 歳　中嶌 政信さん

100 歳おめでとうございます


松井 澄子さん


長井 義子さん


辻 重子さん


松田 利子さん


堀川 春子さん


堀内 芳子さん




矢尾 フミヱさん


和田 須美野さん

秦 シゲ子さん　乾 久二男さん　井上 美代子さん
森本 悦子さん　松井 すみ子さん　西尾 榮一さん



たわらもとで見つけた！
いきいきご長寿 数珠つなぎ
第 24 回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。体を鍛えられ、仲間も増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。

多健康体操教室

町介護予防リーダー養成講座の受講をきっかけに、体操方法などを学び、平成 22 年に「多健康体操教室」をスタート。

平成 30 年 7 月から「いきいき百歳体操」を開始するほか、オリジナルの体操や「誤嚥にナラん！体操」を取り入れ、多種多様な運動で飽きないように工夫されています。

活動について

実施日　毎週水曜日　**開始時間**　午前 9 時から
場所　多自治会館
参加条件　多自治会員
登録人数　14 人（令和 8 年 10 月 1 日時点）



いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…
- やってみたい人
- 体操する団体を立ち上げたい人
- 体操場所を提供できる人

ぜひ下記の連絡先へご相談ください

▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

問　町地域包括支援センター　☎ 34-2104

いきいき百歳体操、続けてます！

91 歳の最高齢世話役さんが教える 健康長寿の秘訣

人前に出ることで気持ちに張り合いが出る

平成 22 年の立ち上げからずっと世話役を続けており、今でも、前に立ち講師として体操指導をしています。

体操を続けているおかげか、今でも農作業をすることができています。

最近は、膝も痛くなりあぜ道でもよく転倒することがありますが、家で閉じこもるよりは、週 1 回でも体操に出向き、人前で話すことで元気を取り戻せます。ここへきたら気が引き締まり、ほど良い緊張が毎日にメリハリを与えてくれています。これからも、できる限り自分のためにも続けていきたいです。


山田健二さん


前に立って体操指導を行う様子

世話役さん

町のリーダー研修や予防教室などに積極的に参加し、学んだことを教室の運動に取り入れています。


左から
植村勝子さん、松本實子さん、山田健二さん