

笑顔あふれるまち！

三股町

おれんじだより

2026

2月

VOL.5



1年のはじまりにこころがけたいこと

～認知症とともに安心して暮らすために～

新しい年のはじまりは、地域のつながりを見つめ直す良い機会です。認知症は、だれにとっても身近なものです。地域みんなで支え合うことで、安心して暮らせるまちになります。

* 見守りの気持ちを大切に

あいさつや、ちょっとした声かけは、大きな安心につながります。「おはようございます」「寒くないですか」そんな一言が、地域の見守りになります。

* いつもと違う様子に気づいたら

道に迷っているような様子や、困っている様子を見かけたときは、やさしく声をかけてみましょう。判断に迷う時は、無理をせず、地域の相談窓口につなぐことも大切です。

* 認知症への理解を深める

認知症があっても、その人らしさはかわりません。「できないこと」ではなく、「できること」に目を向けることで、あたたかな関わりが生まれます。

* ひとりで悩まず相談しよう

地域には、専門職や支援団体、相談窓口があります。困ったときは、つなぐこと・相談することも支え合いの1つです。

* だれもが安心して暮らせる地域へ

小さな気づきとやさしさの積み重ねが、認知症のある人にも、家族にも、そして地域全体にも安心をもたらします。

* 相談窓口 *

三股町地域包括支援センター

☎ 0986-52-9063



認知症の相談にもいれる みやざきオレンジドクターがいます



宮崎県では、一定の研修を修了した「認知症サポート医」や認知症患者への対応に意欲をもつ「かかりつけ医」を、「みやざきオレンジドクター」として公表・登録することで、県民にわかりやすい認知症の相談窓口として、早期診断・早期対応の実現、認知症の容態の変化に応じた適時・適切な医療・介護サービスの提供ができる仕組みを構築しています。

＜オレンジドクターの役割＞

- (1) 認知症に関する相談に応じる。
- (2) 診察時に認知症の疑いを感じたら、専門医療機関への受診を促す。
- (3) 専門医療機関への受診後も日常診療で本人や家族に寄り添う。
- (4) 行政や地域包括支援センター等と連携する。
- (5) 認知症の医療およびケアに対する正しい知識の普及・啓発に協力する。

三股町内のオレンジドクターがいる医療機関

・坂田医院 ・長倉医院 ・大悟病院

あしたを
変える
心がけ

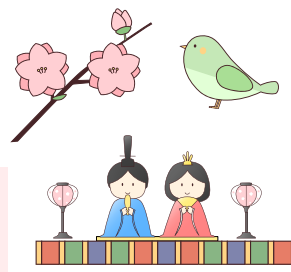


北諸県郡・都城地区のオレンジドクターの情報は認知症ケアパス「あしたを変える心がけ」に掲載しています。最新情報は宮崎県庁のホームページをご参照ください。





節分 や ひなまつり の思い出 ～回想法でこころをほっこり～



回想法とは、昔の思い出を話したり、思い出したりすることで、こころを元気にする関わり方です。認知症のある方のケアとして、よく使われています。気持ちが落ち着いたり、笑顔が増えたりする効果があります。

季節のイベントは、回想法を行う良い機会になります。「子どものころ、誰と豆まきをしましたか?」「ひなまつりはどんなことをしましたか?」とお話をきいてみましょう。正しく思い出せなくても否定せず、「そうだったんですね」と受け止め、無理に話をさせようとしないのがポイントです。懐かしい写真を見たり、歌を口ずさんだりするのもおすすめです。思い出はその人の大切な人生の一部です。人は年を重ねるほど昔の記憶が残りやすいといわれています。回想法はその記憶を大切にしながら、安心した気持ちや笑顔を引き出す方法です。

春に向けてはじめよう～からだを動かして脳もいきいき～

まだまだ寒い日が続いていますが、もう少しで春がやってきます。春はあたたかくなり、体を動かしやすい季節です。体を動かすことは、認知症の予防や、進行を緩やかにすることにつながるといわれています。「きつい運動」は必要ありません。少し体を動かすことを毎日の習慣にすることが大切です。体を動かすと、血のめぐりがよくなり、脳にも新しい酸素が届き、考える力や気分の安定にもよい影響があります。

★三股町の体を動かせるおすすめスポット★

みまたフィットネス教室
ぴしゃとし

見学歓迎

足もと元気教室

毎週 木曜日 (祝日は除く)

- 1部 (ややきつめのトレーニング) 9:30~10:30
- 2部 (主に椅子に座って行うトレーニング) 10:45~11:45

リハビリテーションの専門家の指導のもと、ストレッチや筋力トレーニングなどの様々な運動を通して健康づくりを行います。

対象者: 三股町民

参加費: 無料

場 所: 三股町武道体育館

*工事のため令和8年3月までは2地区交流プラザ

お問合せ

三股町社会福祉協議会

☎0986-52-1246

[平日] 9:00~16:00

いつでも、どこでも、だれでも、参加できます

足もと元気教室は町内14会場で、月に1~2回開催しています。身近な人と顔なじみになり、心も体も健やかに保ちましょう。また、こうしたつながりがふだんから支え合える地域づくりにもつながっていきます。

お申し込みは不要です。会場と日にちを確認して、直接お越しください。

～内容～

1. 看護師による体調確認
2. 椅子に座っておこなう集団体操
3. 頭と体の体操 (コグニサイズ)

詳しくは三股町ホームページをごらんください。



第2回 まちを支える人々～認知症の味方～

このコーナーでは、町内の「認知症の味方」になってくれる人々にスポットを当てて紹介していきます。

作業療法士 竹井 康成さん(三股町社会福祉協議会)

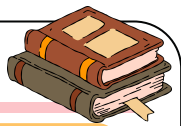
作業療法士は、「その人らしい生活」を大切にしながら、毎日の暮らしを支える専門職です。竹井さんは社会福祉協議会で働く三股町出身のスタッフです。作業療法士の視点も活かしながら、地域の中で、人と人、人と場をつなぐ役割を担っています。



体操教室や地域の集まりなど、さまざまな場に関わりながら、皆さんと話をしたり、体を動かしたりしつつ、それぞれのペースを大切に、無理のない関わりを心がけています。安心して過ごせる時間や場所を一緒にさがし、温かい気持ちで過ごせる時間が少しずつ増えていけばいいと考えています。

認知症についての

おすすめ書籍



認知症になった私が伝えたいこと

佐藤 雅彦 著

「認知症になったら何もわからない」という偏見をなくしたい」————

2005年、51歳の時に若年性アルツハイマー型認知症の診断を受けた佐藤雅彦さんは、心の葛藤や日常生活の困難さに対峙しながらも、前向きな生き方を模索してきました。

この本は、佐藤さん自身が、当事者としての不安や悩み、生活上の障害などを詳しく語り、認知症になっても人生をあきらめる必要などないことを、力強く訴えています。