

三股町



おれんじだより

グループホームってどんなところ？



グループホームは認知症のある方が、少人数で家庭的な雰囲気の中で暮らす住まいです。1ユニット9人までの少人数で、スタッフと一緒に食事づくりや洗濯、掃除などを行いながら、できることを大切に生活します。「施設」ではなく、「その人らしく暮らし続ける場所」です。

◆ グループホームのよいところ

- ・ 少人数でなじみの関係がとれる
- ・ 家庭的な環境で安心できる
- ・ 役割があることで自信につながる



◆ こんな方が利用できます

- ・ 認知症の診断を受けている方
- ・ 要支援2～要介護5の方
- ・ 少人数で落ち着いて生活したい方
- ・ 施設がある市町村に住民票のある方

♣ 三股町にあるグループホーム ♣

- グループホーム 2ユニットさつき (社会福祉法人 豊の里)
- グループホーム 正寿の光 (株式会社西日本福祉サービス研究所)
- グループホーム はればれ (有限会社とまり商事)

お問合せ

三股町地域包括支援センター

☎ 52-9063 [平日：8：30～17：00]



認知症オレンジカフェ が開催されました



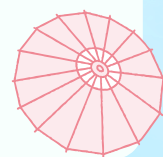
令和8年3月8日（日）に、介護老人保健施設はまゆうの主催で、オレンジカフェが開催されました。

無料の喫茶コーナーや認知症・介護の相談コーナーだけでなく、アロマハンドマッサージ、健康相談、腰痛予防体操、尿漏れ予防体操、福祉用具展示コーナーなども設置され、多くの方にご来場いただきました。

参加された方からは、「すごく元気をいただいた。色々とお話しができて楽しかった。また楽しく会話ができる機会があるとうれしい」「福祉用具のことなどもわかりやすく説明していただき、認知症の父にこの先必要になるかもしれないことが少し理解できました」との声が聞かれました。

オレンジカフェとは、認知症の人やその家族、地域の人、専門職などが気軽に集まり、交流や相談ができる場所のことです。

「認知症サポーター養成講座」も同時開催され、参加された方は認知症の正しい知識や接し方について学びました。「実際の経験に基づいたお話しが聞けて、大変参考になった」「認知症は身近な問題。身近な人が認知症になると、自分自身も周りの人も戸惑うことが多いと思うので、地域のサポートが頼りになると思う」等の感想が聞かれました。





認知症と睡眠の深い関係

～春のはじまりに気をつけたいこと～



春は気候が良くなり活動しやすい一方で、生活リズムの変化が多くなり、心と体のバランスが崩れやすい季節でもあります。認知症のある方には、いつもと違う様子が出やすいため、早めの気づき大切です。

❁ 睡眠の乱れは認知症の症状として現れやすい

認知症のある方は次のような睡眠の変化がよく見られます。

- ①夜に何度も目が覚める ②昼夜逆転（昼に寝て夜に起きる）③早朝に目が覚めて活動してしまう
- ④夕方から夜にかけて落ち着かなくなる（夕暮れ症候群） など

これらは「わがまま」や「怠け」ではなく、脳の働きの変化によるものです。

❁ 睡眠不足は認知症を進行させやすい

睡眠中、脳は「記憶の整理をする」「脳に溜まる老廃物（アミロイドβなど）を排出する」といった大切な働きをしています。睡眠が不足すると、物忘れや混乱、不安感が強くなる場合があります。

🌙 よい睡眠が認知症予防・症状緩和につながる



★ 今日からできる睡眠習慣の工夫

- ☀️ 朝はカーテンを開けて日光を浴びる
- 🚶 日中は軽い運動や散歩を取り入れる
- ☕ 夕方以降のカフェインを控える
- 🛀 寝る前はぬるめのお風呂でリラックス
- 📱 寝る直前のテレビ・スマホは控えめに

「毎日同じ時間に寝起きする」ことも、体内時計を整える大切なポイントです。

★ 眠れないとき、どう関わる？

- ◇無理に寝かせようとしない
- ◇静かな声かけで安心感を与える 「眠れない＝問題」ではなく、「安心できているか」が大切。
- ◇部屋の明るさ・温度・音を見直す

★ 困ったときには専門家に相談を

睡眠の乱れが続く場合は、かかりつけ医、認知症相談窓口、オレンジドクターなどに相談することで、環境調整や治療のヒントが得られます。

第3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。

グループホーム2ユニットさつき 管理者 前田 和潤 さん



グループホームでは一人ひとりの「できること」に着目しながら、みんなで支えあって生活しています。

安心して楽しく過ごし、その人らしくいられるよう、皆さんと一緒に考え、ときには教えていただきながら毎日を過ごしています。



おすすめ映画

長いお別れ (2019)

認知症の父親と優しく見守る家族の7年間の軌跡を描く家族の物語。記憶を失くしても、違った形でより深い絆で結ばれていく家族の姿を、家族ドラマに定評のある中野量太監督が描く。

毎年恒例の父の誕生日パーティが開かれ、アメリカで暮らす長女の麻里も実家に帰ってくる。だが、そこで母から知らされたのは、父が半年前に認知症になったということだった。それから2年、夏休みを利用して実家に戻った麻里は父の認知症が進行していることを知る。ある日、いなくなった父を捜しに出かけると、妹の芙美の中学時代の同級生と一緒にいた…。

