

## 認知症の理解と予防についての講演会

11月22日に、小樽商科大学特任名誉教授（兼NPOソーシャルビジネス推進センター理事長）相内俊一氏を講師に招き、認知症の理解と予防について、わかりやすく講演していただきました。

講演会には、町民の方46名が参加し、相内氏の講話のほかに、まる元の講師でもある鳥井健康運動指導士から、頭を使いながら簡単な動きを組み合わせで行う、認知症・介護予防体操の指導や、「頭の元気度測定」を行い、上手にできた方・できなかった方も笑顔が絶えない楽しいひと時を過ごしました。

相内氏からは、認知症は、生活習慣病と密接に関係があるため、まずは生活習慣病の予防・治療が必要なこと（生活習慣病予防＝認知症予防）。また、認知症予防には、様々な会合に参加し、他者と交流することで脳を刺激することが大切であるとのお話がありました。

認知症予防を心がけるのであれば、日頃から規則正しい生活と適度な運動が必要になりますので、無理せず、楽しみながら継続できる予防法を選ぶことがポイントになると思います。



## 高齢者の見守りを考える町民の集い

12月6日に日本郵便株式会社の方を招いて、「デジタル技術を活用したこれからの見守り」と題し、スマートスピーカーを実際に用いて、講演とデモンストレーションを行っていただきました。

講演会には、介護支援ボランティアや民生児童委員、各自治会など町民の方53名が参加していただき、今年度実施したスマートスピーカー実証事業で、実際に参加した介護支援ボランティアや民生児童委員からも、スマートスピーカーについて良かった点や改善点など実際に使用してみた感想をいただきました。

見守り活動は、今後も人と人とのつながりが基本ですが、独居高齢者が増える中、デジタル技術を活用して見守る側の負担軽減が図れるよう取り組んでいきたいと思っております。



# ささりんどう 支輪 Do だより



ささりんどう

「支輪Do」とは、町章の笹竜胆をモチーフに、住みなれた平取町で元気で生活を送るために、みんなが支えあい、助け合いの輪を広げ活動する（Do）という想いを込め、「支輪Do協議会」という話し合いの場を設けています。

今回は、デイサービスでのお仕事アンケート結果、各種講演会についてご紹介します。

また、いつでも閲覧できるよう町のホームページにも掲載しています。

# デイサービスでのお仕事

## ～ トマトの袋詰め作業アンケート結果～

令和4年度は、高齢者の就労（活動）支援として、平取福祉会、びらとり農協の協力をいただき、7月14日～10月31日まで、デイサービス利用中にトマトの袋詰め作業を行いました。

その取り組んだ感想についてアンケートを、利用者と携わったデイサービス・農協職員に行いましたので、ご報告します。

作業代金として、総額11,620円を携わった利用者へ、行った作業に応じて分配しています。

● デイサービス利用者 86名中、回答者 70名（81.4%）

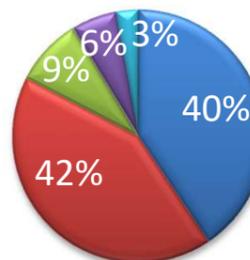
問1 トマトの袋詰め作業を行って、どうでしたか。



- 1.楽しかった
- 2.どちらでもない
- 3.良くなかった

9割近くの利用者は、「楽しかった」と回答しています。

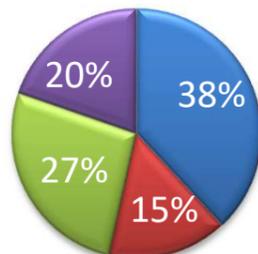
問2 取り組んでみて、何が一番うれしかったですか。



- 1.活動が増えた
- 2.会話が增进了
- 3.お金を稼ぐ
- 4.なし
- 5.その他

「会話が增进了こと」「身体を動かす機会が増えたこと」がほぼ同率で、8割を占めています。お金を稼ぐことよりも作業を通して、他者とコミュニケーションを図ることがうれしいことがわかります。

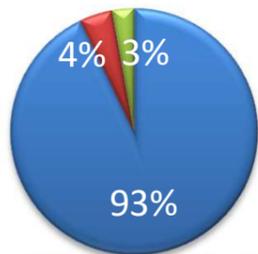
問3 作業を行って、何か変化はありましたか。（複数回答）



- 1.気持ちの変化
- 2.身体の変化
- 3.過ごし方
- 4.なし

作業を行うことで、楽しみが増えたなどの気持ちの変化が最も高く、次いで、デイサービスでの過ごし方の変化となりました。

問4 来年もトマトの袋詰め作業を行いたいですか。



- 1.続けたい
- 2.いいえ
- 3.わからない

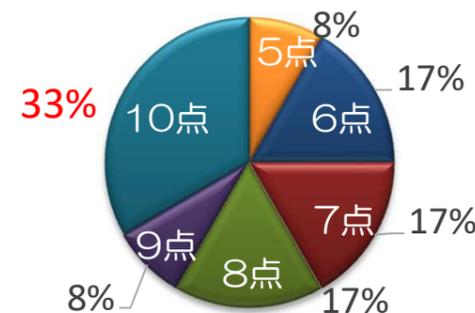
9割以上の利用者が来年度も継続したいと回答しています。

「楽しい＝続けたい＝デイサービスを休まず利用する動機」となり、心身への影響として好循環に繋がることが期待されます。

● デイサービス職員 対象者15名中、回答者 12名

問1 デイサービスでのトマト袋詰め作業に取り組んでみて、どのように感じますか。0～10の評価（0は「悪かった」、10は「良かった」）

満足度



トマトの袋詰め作業について、デイサービス職員の印象は、高得点が多く、好印象と思われます。

問2 取り組んで良かったことはありますか。

○ 利用者にとってプラスになったこと

回答者全員から、「楽しそう」「やりがい（いきがい）が増えた様子」など、利用者が好意的にとりこんでいるという回答でした。

○ 自分にとってプラスになったこと

「楽しく行えた」「コミュニケーションが取りやすくなった」「利用者の取り組む姿を見て元気になった」などの意見がありました。



● 農協職員 対象者 2名（農協店舗・直売所）

問1 携わってみてどうでしたか。

- ・これまで、関わりの少ないところ（デイサービス）との連携が図れて良かった。
- ・袋詰め作業は単純軽作業ではあるが、数があり職員の負担も大きいため助かった、という意見がありました。

問2 お客様の反応はどうでしたか。

- ・デイサービスの袋詰め作業のトマトには、目印にカードを入れてあったり、ポップ（見出し）があったので、目を引いた、という意見がありました。

### ◎ 全体まとめ

今回の取組について、利用者や携わった職員からも好意的な意見が得られました。今回、働くということをテーマにトマトの袋詰め作業を行いました。働くことでお金を得ることよりも、それを通じて、コミュニケーションを図ることが楽しみとされていることがわかりました。

お金を得ることは目的ではないですが、やりがいや自身の頑張りが目に見える形（対価）を切り口としたアプローチはわかりやすく、働くことは、心身に良い影響を与えていることから、元気で過ごすためには、有効だと思われます。