

# 高齢者の暮らしを考える



## 松阪市版チームオレンジ第1号誕生! ~かすがオレンジ~



認知症になることは特別なことではありません。誰もが認知症になる可能性があります。みんなが安心して暮らせるように、認知症の方やその家族の思いと、認知症サポーターを中心とした「地域の力」をつなげる仕組みを「チームオレンジ」といい、全国的に進められています。

松阪市では2つのチームが立ち上がっています。

今回は、松阪市第1号となる  
「かすがオレンジ」をご紹介します。



### かすがオレンジのご紹介

7年前に近くの公園で数名の仲良しグループがラジオ体操を始めました。徐々に口コミで広がり現在約30名の方が参加しています。声をかけあってラジオ体操に参加したり、お互いの体調を気にかけるなど、ラジオ体操をきっかけに助け合い活動の交流が続けられ、参加者同士のつながりも強くなりました。

意識することなく、自然とラジオ体操が参加者同士の見守りにつながっていましたが、第一地域包括支援センター主催の勉強会を通して、参加者一人一人が活動を支え、いつまでもこの活動を続けるための大切な力であることを学びました。今後もたくさんの方に参加していただき、活動を継続していくことが自然と認知症の方やその家族を見守ることにつながることから「かすがオレンジ」と名づけました。

### 参加者の声

- ラジオ体操に参加することで、規則正しい生活ができるので自分の介護予防にもなり健康的に過ごせています。
- 一人暮らしなので、参加することで元気だよと周りに分かってもらえる。もし何かあったときにも参加者同士で「お願いね」と声をかけ合っています。
- 雨戸がしまっていたら声をかけたり、その後も気にするようにしています。
- 体調を崩して参加できない期間も早く参加したいと思っていました。ラジオ体操に来て皆さんに会うのが楽しみになっています。

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099 Fax 26-4035

