

「これからの認知症予防と支え合いのまちづくり」の進め方

～長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か～アンケート結果（一部抜粋）

アンケートの実施期間は令和2年6月～7月末日、65歳以上の576名の方から回答をいただきました。

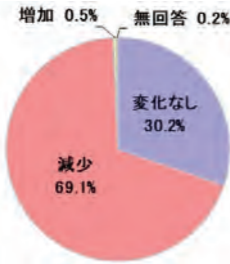
ご協力ありがとうございました。アンケートの一部集計結果を掲載いたします。

アンケート回答数：576人

居住地：神戸市内265人（東灘区107人、東灘区以外158人）、県内他市294人
年齢構成：65～69歳76人、70～74歳153人、75～79歳137人、80～84歳100人、85歳以上90人
家族構成：独居169人、2人家族306人（内訳：夫婦249人が81.4%、親子49人）、3人以上家族89人

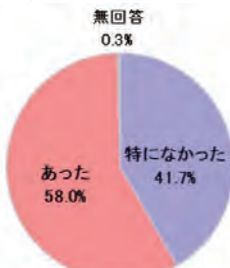
Q：自粛期間中の外出頻度は以前と比べていかがでしたか？

外出頻度減少した人398人で約70%あり、外出回数は「ほぼ外出なし・週1～2回」でほぼ半数、外出理由は「買物・通院」と最低限必要な外出、「散歩」であった。



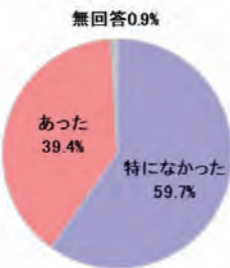
Q：自粛生活中、心身の健康状態について、困った事・不安に思った事がありましたか？

「あった」人が58%、内容は「運動不足で体力・筋力低下」「毎日、新型コロナのニュースばかりで不安」「親しい友人などの会話ができない」「気分が落ち込み、元気・意欲低下」が上位に見られた。



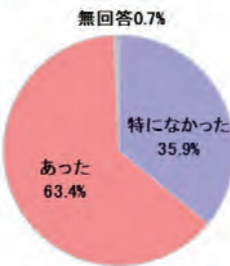
Q：自粛生活中、日常生活や家族間の状況について、困った事・不安に思った事がありましたか？

「あった」人が約40%、内容は「マスクや消毒液などが手に入らない」「テレビやラジオで楽しく活用できる番組がない」また、「遠方の家族からのサポートや家族へのサポートが出来ない」が多かった。



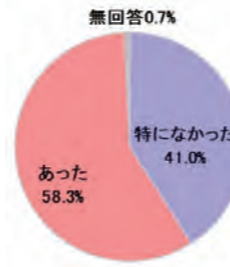
Q：自粛による孤立を防ぎ元気な毎日を送るために、工夫したことはありましたか？

「あった」が63.4%、内容は「込み合わない時間・場所を選んでの散歩や運動継続」「日頃できなかった事に取り組んだ」「友人と電話で会話を楽しみ連絡を取った」人が多かった。



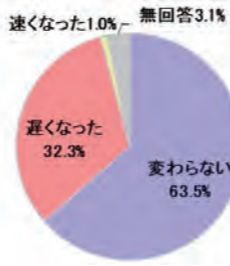
Q：自粛生活中に嬉しかったこと、楽しかったこと、ほっとしたことがありましたか？

「あった」が58.3%、「地域の身近な友人・知人からの声掛けや会話」「感染者数の減少により、自粛解除の見通しができた」「家族からのやさしい心使いや声掛け」が挙げられた。



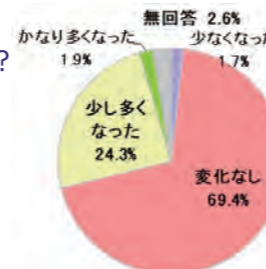
Q：「運動能力の変化」はありましたか？以前と比べて歩行速度は？

歩行速度が「遅くなった」と感じた人が32.3%に上がり、転倒をした人が27人、骨折に至った人が8人あった。



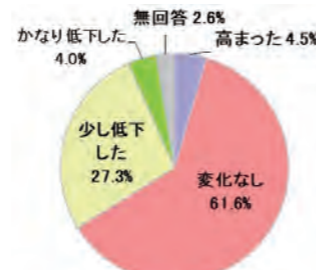
Q：「物忘れ」は増えましたか？

物忘れが増えたと感じた人は「少し・かなり」を合わせて26.2%あった。



Q：「意欲・元気度」はいかがですか？

意欲・元気度の低下を感じた人が「少し・かなり」を合わせると31.3%あった。



物忘れの増加や元気度の低下などを感じながらも、日々工夫し、地域や家族で助け合いながら、自粛生活を乗り越えようという努力が感じられました。尚、詳細な分析結果につきましては、報告書作成及び報告会を行なう予定です。報告書・報告会案内をご希望の方は、事務局までご連絡ください。

「認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり」ミニ講座のご案内

地域やグループの集まりに、講師を派遣し講座を開催させていただきます。高齢化が進み、誰もが認知症になりうる時代。「認知症予防」と「認知症になっても暮らし続けられるまちづくり」のヒントを一緒に考え・学ぶ、2つの講座を準備いたしました。コロナ禍にあっても、みんなで支え合い・元気に過ごせる地域を目指しましょう。

ミニ講座Ⅰ 「もの忘れが気になった時、予防に繋がる工夫や暮らし方」

最近、もの忘れが増えたなど、なんとなく不安を感じてる方や、ご自身やご家族のための認知症予防に関心のある方々への講座です。

ミニ講座Ⅱ 「認知症の人と家族への支援の進め方」

居場所や集まりをすでに開催をしている方・これから始める方が、認知症や支援について学びます。自分事として、また身近にいらっしゃる認知症の人や家族の役に立ちたいとお考えの方々への講座です。

講座開催ご希望の団体さま、また個人での参加をご希望される場合でも、法人事務所までご連絡ください。ご相談させていただきます。

※お問い合わせ先：認定NPO法人認知症予防ネット神戸事務局 ミニ講座
Tel 078-841-4982

【太陽生命厚生財団社会福祉事業助成事業】

夏の応援キャンペーン ～ご協力へのお礼とご報告～

6月18日から8月31日までの75日間「夏の応援キャンペーン」に取り組み、多くの成果を得ることが出来ました。この場をお借りして御礼申し上げます。

今年度は、新型コロナウイルスの感染が広がり、自粛生活が余儀なくされるもとの取り組みとなりましたが、「これからの認知症予防と支え合いのまちづくり」アンケート調査、電話訪問とあわせて進める中で、会員の皆さまをはじめ法人事業への参加者の方々の大きなご協力もあり、かってない広がりを見せた取り組みとなりました。

「夏の応援キャンペーン」の結果、新規入会会員4名（正会員3名、賛助会員1名）、寄附金31名42,9万円、アンケート調査回答576名、電話訪問90名となりました。

ご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げますと共に、引き続きご支援いただきますようお願いいたします。

