

広報 NASUKARASUYAMA

那須烏山

— No.111 —

2014
December

12

Public Relations Magazine
of Nasukarasuyama City

特集 認知症と向き合う……………	2
市消防団通常点検……………	10
近代化遺産全国一斉公開2014inなすからすやま…	12
平成26年度全国学力学習状況調査の結果……………	16
まちの話題……………	18
インフォメーション……………	20

市イメージキャラクター



やまどん ここなす姫 からすまる



落ち葉あそび(泉溪寺にて)



— 特集 —

認知症と 向き合う

～住みよい地域を目指して～

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。あなた自身、「家族や身近な人、あるいは自分自身が『認知症』になったら…」と、そんな不安を抱いたことはありませんか？

たとえ認知症になっても、周囲の理解や気遣い、適切な医療と介護の連携などがあれば、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。今月号では、認知症について考えてみたいと思います。

増え続ける認知症患者

およそ462万人…。この数字は、厚生労働省の研究班が昨年5月に発表した65歳以上高齢者の認知症患者の人数です。平成24年の全国の高齢者数は3079万人ということから、今回の調査では、推計で高齢者の15%が認知症ということが判明しました。

年代別の有病率は、74歳までは10%以下ですが、85歳以上では40%以上と急増。ほとんどの年代で女性の占める割合が高いこともわかりました。

また、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人と推計。65歳以上の4人に1人が認知症とその「予備軍」となる計算です。(数値はすべて平成24年厚生労働省研究班の調べによるもの。)

本市でも、認知症患者が相談や受診のために病院へ足を運んだり、デイサービスなどの施設を利用したりする傾向が高くなっています。

認知症とは

認知症とはどういったものなので

しょうか。認知症は、さまざまな原因により脳細胞が死んだり動きが悪くなってしまうたりするなど、生活に支障をきたす病気で、単なる「加齢によるもの忘れ」とは異なります(表1参照)。

また、認知症には、「中核症状」と「行動・心理症状」の2つの症状があり、大切なことや、すぐ直前のことを忘れてしまうような記憶障害を起こしたり、理解・判断力が低下したりする症状が現れます。そのほかにも、時間や場所などが分からなくなったり、言葉が出てこなくなってしまうといった症状もあります。さらに、症状が進行すると、睡眠障害や徘徊といった行動をとる人が出てきます(表2参照)。

さまざまな病気が認知症を引き起こす

認知症の原因疾患は、医学的には100以上あるといわれています。よく知られるアルツハイマー病が最も多く、全体の半数以上を占めると考えられています。

アルツハイマー病は、老化により生じるものと、遺伝により生じるものが

表1:「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例)朝ごはんのメニューを忘れる	すべてを忘れる (例)朝ごはんを食べたこと自体を忘れる
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにする可能性がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

表2:認知症の中核症状と行動・心理症状

中核症状	記憶障害	新しいことが記憶できず、聞いたばかりのことさえ思い出せなくなる。進行すれば以前の記憶も失われる。
	見当識障害	時間や場所の感覚が薄れて、いま自分が置かれている状況がわからなくなる。進行すれば自分の年齢や家族などの生死に関する記憶がなくなる。
	理解・判断力の障害	思考スピードが低下して2つ以上のことを同時に考え分けることができなくなったり、些細な変化についていけず混乱を起こしたりする。
	実行機能障害	買い物で同じものを購入してしまう、料理を並行して進められないなど、行動の計画が立てられない・予想外の変化にも対応できないなど、物事をスムーズに進められなくなる。
	感情表現の変化	その場の状況をうまく認識できなくなるため、予測できない感情の反応を示すようになる。
行動・心理症状		・不安、焦燥 ・うつ状態 ・徘徊 ・幻覚、妄想

ありますが、多くは老化により生じます。

記憶障害や情緒不安定、日付や日時、場所や人の判別ができなくなるなどの見当識障害などを伴った症状が徐々に進行し、やがて日常動作が難しくなっていくきます。そして、ゆっくりとなら

かな坂を転がるように症状が徐々に進行していきます。

そのほかにも、脳梗塞などの後遺症で発症する血管性認知症、幻覚や手足の震え(パーキンソン症状)が出るレビー小体型認知症、人格が急変し、自分勝手になる前頭側頭型認知症などが主な疾

出典:政府広報オンライン「知っておきたい認知症のキホン」/平成25年8月

患としてあげられます。

このように、認知症はさまざまな病気がきっかけで発病してしまったり、何の前ぶれもなく突然症状が進行してしまったりする病気です。

家族で支えあう

早期発見で今後が変わる

この病気への対策について第一に考えることは、まず、「認知症」への理解を深めることです。そして、身近な人の異変に気付いたら早い段階で医師に診断してもらい、治療を受けることが大切です。

なぜなら、認知症の原因となる病気には、早期診断をして治療をすれば、確実に治せるとされているものがあるからです。しかし、放置していると、回復は難しくなります。治療が遅れると後遺症が残ったり、命の危険に関わったりする場合があります。

また、認知症は現在「治療法はない」とされていますが、日々薬の開発は行われています。その中で数種類の薬が、進行を遅らせたり、行動・心理状態を抑えたりする効果があるとされています。

早期に医師の適切な診断を受け、適切な治療やケアを行うことはとても重要です。知識のない状態で介護することは、本人の苦痛が緩和されないうえに、介護する人も、的外れな努力や苦労を続けてしまうことが考えられます。場合によっては、症状を悪化させてし



家族で見守るための様々なガイド。

まうこともありません。つまり、早期発見によって、医師の治療を受けることは、本人にとっても介護する人にとっても、より良い状態を保つことにつながるのです。

もし、症状の進行を遅らせることができれば、まず本人が、症状が緩やかに進行することで、落ち着いた時間をより長く過ごせるようになるほか、介護する人が必要な知識を得たり、他者や機関に助けを求めたり、デイサービスなどを受けるための準備、介護の体制を作ることが可能となります。



しかし、早期発見には難しい面もあります。認知症の初期のころには、もの忘れがあるにもかかわらず、本人がそれを自覚していて、他者に悟られまいとする「取り繕い」の行為が見られます。

第3回介護予防大会

認知症と介護予防を考える

市では、11月27日(木)、認知症について一人ひとりの理解を深めるため、第3回「介護予防大会」をほんとうに知ってる？認知症と介護予防」を烏山公民館で開き、地域住民約150人が認知症について考えました。

当日は、認知症連携推進協議会委員で行政区長連絡協議会の中山糸男副会長が進行を務め、同協議会の松本武会長の大宣言で幕を開けました。

第1部では、栃木県消費生活リリーダ―連絡協議会那須烏山支部(萩原宣子代表)による寸劇「軽度認知症(MCI)知ってっけ？」が披露されました。寸劇の中では、

軽度認知症の例をはじめ、市内で行われている相談機関の案内や対処法も紹介されるなど、分かりやすく、またユーモアあふれる演技で会場をわかれました。

続く、第2部では、国際医療福祉大学塩谷病院教授高齢者総合診療科部長の岩本俊彦さんを講師に、「脳の健康」ここまでわかってきた生活習慣病と認知症」と題した講演会が行われました。講演の中で岩本さんは、「認知症の予防には、知育・食育・体育・徳育の4つの生涯教育が大切。高齢になってからこそ活動的な生活を心がけ、たくさん学び、働き、遊んでいっても元氣な脳でいましょう」と参加者に語りかけました。

第3部では、市内で活動するオカリナサークル「あんだんて」により、「もみじ」や「見上げてごらん夜空の星を」など6曲のオカリナ演奏が披露されました。参加者は、美しい音色に耳を傾けたり曲を口ずさんだりするなど、癒しのひと時を過ごしました。

参加していた向田の藤澤ツネさんは、「講演を聞いて、日常的に予防することがいかに大切か分かった。外に出る機会を増やし、認知症を予防していきたい」と話していました。



そうすると、専門の医師であっても、それが認知症の症状なのかどうか、診断が難しくなります。

なるべく正確な診断をするためにも、本人の話だけではなく、身近な家族の言葉がとても大切になってきます。

地域で見守る

理解し合うことが第一歩

認知症は、本人とその家族だけの問題ではありません。地域住民も一緒になって手を取り合い、見守ることが大切です。

そのために、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」「認知症サポーター」が全国各地で育成され、活動しています。

このサポーターは、平成17年より、全国で行われた「認知症を知り地域をつ

くる10カ年」キャンペーンの一環である「認知症サポーター等養成事業」で生まれた認知症へのよき理解者です。

本市でも、認知症への理解を深め、地域でできることをみんなで考える場として、「認知症サポーター養成講座」を様々な人を対象に行っています。平成23年からは、市内の小中学校の児童生徒を対象に聞き、寸劇などを通して、認知症という病気や認知症の人への対応の仕方などを分かりやすく説明しています。

サポーターの役割は、家族や友人に認知症に対する正しい知識を伝えたり、認知症の人やその家族の気持ちを理解したりするように努めるなど、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を応援することが求められます。

サポーターの人数は、全国で534万4979人、市内では、2330人います（平成26年9月30日現在）。

現状では、周囲の無理解や偏見により、認知症になった本人やその家族が悲しい思いをしていることも事実…。地域に一人でも多くの応援者を増やし、認知症になっても安心して暮らせる住みよい地域づくりが今、必要です。

しかし、サポーターでないと良い接し方ができないというわけではありません。また、認知症だからといって特別に付き合ひ方を変える必要もありません。一番は、一人ひとりが認知症は自分



①参加者の笑いを誘った栃木県消費生活リーダー連絡協議会那須烏山支部による認知症に関する寸劇／②認知症予防の秘訣を語る岩本教授／③オカリナサークル「あんだんて」によるオカリナの演奏。

たちの問題であるという認識を持ち、認知症の人を支援するという姿勢が重要です。

また、普段から「あいさつ」や「声かけ」をすることも大切です。日常的にさりげない言葉掛けを心がけることは、信頼関係を築くことへとつながり、お互いにとって良好な付き合いができます。

小さなことから少しずつ生活習慣で防ぐ

認知症になるかならないか、症状の進行が早くなるか遅くなるかは、日頃の生活習慣が大きく影響します。規則正しい生活を心がけ、自ら予防することが大切です。

予防は、難しいことではありません。日々の生活の中で次の4つのことに気を付けてみましょう。

まず一つ目は、運動（有酸素運動）をすること。適度な運動は脳細胞を活性化し、認知症を防ぎます。1回20分以上のウォーキングや水泳などを週4回以上行うことが望ましいです。

2つ目は、魚や野菜、果物など和食中心の健康的な食生活を心がけ、肥満を防ぐことです。塩分を控えたり、禁煙、節酒、ポリフェノールを含む食品を多く摂ったりするようにしましょう。また、よく噛んでゆっくり時間をかけて食事することも予防につながります。3つ目は、趣味を持ち、それを楽しむこと。音楽や絵画で感性を刺激したり、



認知症をテーマとした家族介護教室。

短歌や俳句、陶芸などの創作活動をしたり、新しいことに挑戦したりすることは、人生が豊かになるだけでなく、認知症を防ぐためにも有効です。

4つ目は、社会との接点を持ち、たくさんの人と交流すること。買い物や散歩など外出の機会を増やしたり、地域のイベントに積極的に参加したりすることが大切です。

そのほか、脳を活発に動かす訓練をするなど、日頃から予防に取り組みましょう(表3参照)。

市の取り組み 多くの機会を活用しよう

本市では、認知症の人やその家族などを支援するために様々な活動を行っています。

平成24年4月からは、市や専門医な



烏山小で行われた認知症サポーター養成講座。

どと連携を図るため、認知症連携推進協議会を設置し、認知症の人ができる限り住み慣れた地域で暮らすため、必要な医療や介護、日常生活における支援や体制づくりに努めています。

また、本市では、認知症サポーター養成講座のほか、家族介護教室や介護予防大会など認知症をテーマとしたイベントを開き、病气への理解を深めたり、参加者対策を考えたりする場を多く設けています。

さらに、市役所を会場に月1回「もの忘れ相談」を開いています。病院まではなかなか行きづらいという人でも、認知症疾患医療センター相談員により、専門的なアドバイスを受けることができます。

そのほか、認知症の人と家族が過ごせる居場所として、平成25年6月にオープンした「オレンジカフェ」があります。このカフェは、地域とのつながりを持ちながら過ごしていくための試みで、市民カフェ35番館で運営スタッフの協力を得ながら月1回(第4木曜日)開いています。

◇ 「最近、物忘れをしやすいくなった」、「最近、家族の様子が変」など、少しでも気になることがあれば、医療機関などに相談してみたいかがでしょうか。また、認知症をテーマとしたイベントに参加し、専門家の話を聞いたり、その場で出会った人たちと情報交換したり

表3：脳の活性化に役立つ訓練

「出来事記憶」訓練

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練です。



日常生活で鍛える工夫

- 家計簿をつけるときレシートを見ずに買ったものを思い出す。
- 2日遅れの日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。

「注意分割機能」訓練

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練です。



日常生活で鍛える工夫

- 料理をするとき一度に数種類のメニューをつくってみる。
- メモをとりながら電話をする。
- 時間目標などを定めて仕事や計算をする。

「計画力」訓練

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練です。



日常生活で鍛える工夫

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立て、その準備をする。

認知症と向き合う人々

Interview

するのも大切なことです。自分のため、家族のため、そして地域のためにも、あらゆる機会を有効に活用しましょう。あなたの行動が、これからの住みよい地域をつくる一歩につながるかもしれません…。

もの忘れ相談してみませんか？

市では、認知症疾患医療センター相談員による「もの忘れ相談を開いています。年のせい」とあきらめてしまいがちですが、思わぬ病気が隠れていることがあります。気軽にご利用ください。

【期日】毎月第2金曜日午後

偶数月・保健福祉センター相談室(南那須) 奇数月・烏山庁舎市民室(烏山)

【時間】予約制。5日前までに連絡。※相談時間は約1時間、訪問による相談も行っています

【申込】健康福祉課地域包括支援センター ☎0287-88-7115(※祝祭日除く)

市内には、認知症の家族を持ち介護をしている人、自分に何かできることはないかとサポーターとして活動する人、地域と密着して医療やこれからの過ごし方を提供する人たちがいます。そこで、認知症と向き合う4人に話を聞きました。

「相手の気持ちを考えること」それが一番の介護

五月女佳子さん(谷浅見)



実の両親、義父、義母の4人が認知症を発症し、約10年間にわたる介護を経験。

や、「さつき、あつちのほうへ向かって歩いてたよ」とわざわざ連絡をくれる人もいました。その地域の支えが事故を未然に防ぎ、何度も助かりました。

しかし、母本人は、そうやって近所の人や私が見守ることが、「見張られている」と思い込んでしまったようで、何度も「来ないで」と怒られました。私は、これも、認知症特有の症状だから仕方ないと思い、見守り続けました。なるべく気付かないように、危ないときだけ守ってあげるように、いつもそっとそばにいました。

自分なりに一生懸命に介護を続けていましたが、やはり私も人間なので愚痴をこぼしてしまうときもありました。言わないように気を付けていても、つい本人

にキツイ言葉を言ってしまったり、イライラが顔に出てしまったり…。そんな時、「なんで佳子はいつも怒っているの?」と母に言われました。私は、慌てて鏡で自分の顔をじーっと見ました。そして、驚きました。「なんてひどい顔をしているのだろう、これじゃ母も怖がるわけだ…」と。それから、愚痴をこぼしそうになったときは鏡を見て、自分の顔に笑いかけてました。すると、不思議なことに自然と心ゆとりができ、母の気持ちに寄り添った介護ができるようになりました。

今だから言えるのかもしれませんが、約10年間の介護を経験して思うことは、「親身になって相手の気持ちを考えること」それが一番の介護だと考えます。

また、介護する側も「私が介護をしなきゃ」と一人で抱え込まず、周りの人たちに相談したり、デイサービスなどをうまく利用したりして自分の時間を作ることも大切だと思います。自分がまいってしまつては、介護される人が不幸ですから…。私も、今まで家族や友人、近所の人、ケアマネージャーなどたくさんの人に支えられ、介護することができました。本当に感謝しています。

現在は、4人とも亡くなってしまい、気付けば私もずいぶん歳をとってしまいました。今度は、自分が子どもたちに迷惑をかけるないように認知症予防を心がけていきたいです。

認知症になった4人のうち、一番症状が重かったのは義母で、特に、徘徊の行動に頭を悩ませました。目を放している隙に、どこかへ行ってしまうたり、近所の庭に植えている花を抜いてしまったりと、そんなことは日常茶飯事…。けれど、幸いにも近所のみんなが理解してくれていたので、自分の代わりに見守ってくれた人

■市民としてサポーターとしてできることから

萩原宣子さん(中央3丁目)



認知症サポーター養成講座を受講後、市民へ認知症を分かっもらうため様々な活動をする。

もともと市民カフェ35番館を運営する中で、「認知症の人を見守る場としてここを利用できないか?」と、地域包括支援センター職員に言われた一言が、認知症について関わるきっかけでした。

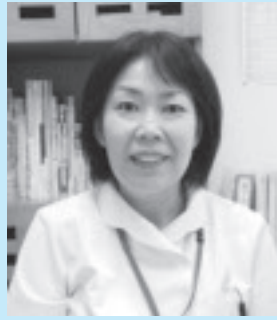
私は、「少しでも役に立てれば…」と思い、認知症サポーター養成講座を受講し、昨年の6月から35番館で月1回、認知症の人やその家族を対象に「オレンジカフェ」仲間と開いています。悩みを聞いたり、レクリエーションをしたり、時には認知症予防のアロマエステをしたり…。毎回、わきあいあいと楽しくやっています。もちろん、普段の営業中でも、何度同じ話をする人など、「この人認知症かも?」と思ったときは、オレンジカフェを勧めたり、地域包括支援センターに連絡をとるなど行政と連携して見守りをしています。

また、栃木県消費生活リーダー連絡協議会烏山支部としては、振り込め詐欺防止の呼びかけなどに加え、昨年から、認知症を分かっもらうための寸劇を始めました。現在は、見逃しがちな軽度認知症、認知症患者との付き合い方、認知症の種類、3つを題材に、市内の中学生を対象とした認知症サポーター養成講座や介護予防大会で披露しています。

しかし、最近感じることは、認知症に関心があるのは、症状が出る可能性が高まる65歳前後の人たちだということ。若い人たちの姿はあまり見られませんが、私たちが若いうちに歩み寄り、認知症について知る機会を作らないといけないと思いました。これは、那須烏山市だけでなく全国共通の課題だと思います。これからは、誰もが知識を持ち、認知症の人を放置しないことが大切。特別なことではなくて良いと思います。できることから少しずつ。一人ひとりの力はいつか大きな力になると信じています。

■認知症との付き合い方を共に考える

那須南病院 認知症看護認定看護師 松原恵美子さん



南那須地区広域行政事務組合立那須南病院に勤務。県内でも数えるほどしかない「認知症看護認定看護師」の資格を保持。

認定看護師2070人と比べ、480人とまだまだ少なく、県内では、13人しかいません(2014年11月15日現在)。しかし、近年、認知症患者が増えてきたことから、この「認知症看護認定看護師」の役割が重要視され、資格を取得できる研修学校も徐々に数を増やしています。

那須南病院では、医療福祉相談・医療連携室で平成24年度から、入院中の認知症患者や認知症と疑われる人、家族への対応。在宅者には、「看護師による物忘れ相談外来」を開いています。認知症患者が増えていることや、様々な媒体で取り上げられていることで認知症に対する関心が高まり、相談に来る人も増えています。この傾向から、認知症への意識が高くなっているように感じます。

ありました。しかし、ちゃんと本人と話してみると、認知症ではないことも多くあります。この経験から、周りの情報に頼るのではなく、自分の目と耳で確認すべきだということ。同時に、相手の気持ちに寄り添うことが大切だと思ひ、相談に来た人が安心してもらえる場の提供をできるようにしています。

私は、「認知症看護認定看護師」と言い、認知症患者とその家族の支援のほか、患者の生命、生活の質、尊厳を尊重したケアを地域の専門のスタッフや機関などと緊密に連携しています。

携室で平成24年度から、入院中の認知症患者や認知症と疑われる人、家族への対応。在宅者には、「看護師による物忘れ相談外来」を開いています。認知症患者が増えていることや、様々な媒体で取り上げられていることで認知症に対する関心が高まり、相談に来る人も増えています。この傾向から、認知症への意識が高くなっているように感じます。

ただ、認知症は、判断が難しく、「この人は認知症だ」と言われれば、自然とそう見えてしまいがちです。私も、誤った情報で「この人は認知症だ」と思い込んだことが

ありません。話し聞いてほしいけど、病院へ行き医師の診断まではちょっと…。と悩んでいる人は、ぜひ相談にいらしてください。一緒に認知症との付き合い方を考えていきましょう。

史が浅いため、全国で最も多い「感染管理

高まり、相談に来る人も増えています。こ

「この人は認知症だ」と思い込んだことが

ありません。話し聞いてほしいけど、病院へ行き医師の診断まではちょっと…。と悩んでいる人は、ぜひ相談にいらしてください。一緒に認知症との付き合い方を考えていきましょう。



医療法人薫会烏山台病院院長
及び認知症疾患医療センター
長を務める。

から受診するケースも未だ少なくはあり
ません。残念ながら現在の医療では認知
症の進行を止めることはできません。し
かし、治療を早期に始めれば、認知症の進
行を遅らせ、その人らしい生活を長く維
持することができます。

認知症の早期発見には、家族やご近所の
「気付き」も大きな助けになります。「もう
年だから」と安易に考えず、「同じことを
繰り返し聞くようになった」「新聞やチラ
シを読まなくなった」など気になる様子
があれば、病院に相談をしてみましょう。

受診時には、専門の相談員（精神保健福祉
士が本人や家族、ケアマネージャーなど
介護従事者の話を聞きます。またMMS
Eと言われる質問形式の認知症簡易検査、

CTスキャンによる脳画像検査、血液検
査、心電図検査も併せて行います。そして
最後に専門の医師が診察を行い診断とそ
の人に合わせた治療を提供します。

高齢者は薬の副作用が現れやすいので、
的確な診断をするように努めています。

そして、介護をする家族へのケアについ
てのアドバイスや認知症への理解を促す
心理教育などにも力を入れています。本
人や家族の話にじっくり耳を傾け、適切
な治療とアドバイスをし、家族・介護従事
者と一緒に、認知症を抱える本人のより
良い治療とケアを考えています。

烏山台病院は県内に5箇所ある認知症
疾患医療センターの内の1つとして那須
烏山市に設置され、地域に向けて認知症

の専門医療の提供や、情報の発信をして
います。かかりつけ医を中心とした医療
機関、地域包括支援センターや介護サー
ビス提供機関なども連携し、那須烏山
市の認知症を抱えるご本人やご家族への
支援の充実を進めています。

那須烏山市は、全国的に見ても高齢化
が進んでいる地域。60歳の内10人に1人
は認知症になってもおかしくありません。
高齢化率が高まれば、今よりも認知症を
抱える人は増えると考えられます。「認知
症かも」と思い当たるようなことや、受診
するかどうか悩むことがあったら、それ
こそが大事な「気付き」です。そのような
時は、ぜひ専門の烏山台病院認知症疾患
医療センターにご相談ください。

認知症と向き合う

～住みよい地域を目指して～

那須烏山市の65歳以上の高齢者は、
8816人(11月1日現在の住民基本台帳人口)。
人口に占める割合は、30.87%と、全国平
均の高齢化率を大幅に上回る数値です。
これまで、高齢化問題は高齢化の進展の
「速さ」が問題視されていましたが、今後、
高齢化率の「高さ」への対応が深刻な問題
となっていくといわれています。高齢化
率が県内でも上位である本市は、他地域
よりも認知症患者が急速に増加すること
も考えられます。

しかし、まだ自分は家族は大丈夫…と
考える人が多いのではないのでしょうか。
認知症は、いつ我が身に襲ってくるかわ
かりません。誰にでも起きる病気であり、
今や、私たちの生活と切っても切り離せ
ない身近な病気なのです。

もし、明日、自分や家族が認知症になっ
たらあなたはどうしますか？記憶の衰え
や徘徊…、最愛の家族が変わっていく様
子を受け入れることができますか？そし
て、認知症になった本人やその家族に私
たちは何ができるのでしょうか…。

そのためには、一人ひとりが認知症を
理解することが重要です。相手の気持ち
を思いやること、常に心に寄り添い信頼
関係を築くことが大切です。やがて、その
思いやる支えの輪が地域全体に広がり、
本人や家族がこの地域で不安なく安心し
て過ごすことができるはずです。

あなたやあなたの大切な人のために、
まずはできることから始めてみませんか。



市消防団通常点検

非常時に備え人員、服装、機械器具等を確認

那須烏山市消防団(奥野一美団長)の通常点検が、11月9日(日)、大桶運動公園を主会場に開かれ、団員や来賓約700人が参加しました。

消防団は、市民の生命や財産を守るため、火災や水害などの際には、速やかな出動が求められます。この点検は、非常時に備えるために人員、服装、機械器具、放水等を確認するとともに、市民の防火・防災意識や、団員の士気を高めるために開かれています。

当日は、8分団40部から444人、女性消防団から15人、市内3中学校の少年消防隊員77人が参加。



団員と消防車両の分列行進。

講評、訓示の後には、消防活動に功績のあった団員や団体などに表彰状が手渡されました。

その後、場所を烏山市街地に移動し、烏山中央公園から分列行進を行いました。沿道では、多くの市民が見守る中、団員と消防車両43台が行進しました。

なお、模範消防団員知事表彰、県消防協会表彰などの受賞者は次のおりです。(敬称略)

■栃木県知事表彰

▽模範消防団員表彰：岡則夫、大貫裕一

■栃木県消防協会会長表彰

▽功績章：田澤義行、小濱孝之

▽勤続章

【40年】小川清

【25年】小池明男、青木和則、五味測和明

【20年】小鍋孝志、阿久津義洋、山村信、川俣知孝、山村和人、雫和実、相ヶ瀬仁志、湯澤真次、伊澤利夫

【15年】片岡孝幸、小室竜也、新井拓馬、関谷規文、稲澤豊、高橋学、小西洋、野田泰弘、大嶋広明、澤村亮、岡本直之、栗田光隆、栗田一哉、生井一弘、関雅人、両方貴宏、長山貴幸、平山直元、大貫厚、小森崇宏、栗野博明、黒須康浩、高野成彰、八板勝幸

【10年】板橋哲雄、村上和史、関善央、笠井茂雄、中田雅史、神山孝太、蜂巣義明、齋藤勝則、荒井克義、荒井昌訓、齊藤幹生、富田裕司、河井直樹、小川紘和、川上卓見、片岡純一、田代正夫、柳沢充範、永野英明、佐藤敬順、佐藤淳、遠山信成、内藤一貴、黒須正彦、栗田宗之、大谷真一、池田晋也、各務卓馬、小菅貴也、滝田紀明、馬龍昇、大鐘正嗣、小堀利

ジオサイト 那須烏山市の自然を満喫

市では、那須烏山市ジオパーク基本構想に向けて、宇都宮大学と



オオツキガイモドキの化石を採取。

行、佐藤健司、佐藤剛、吉葉隆明、佐藤剛、引地浩太郎、滝哲夫

▽親子消防団員表彰：川俣知孝、川俣佑太

■栃木県消防協会南那須支部長表彰

▽優良分団(竿頭級)：第7分団

▽功績章：板橋哲雄、片岡孝幸

▽兄弟消防団員表彰：阿久津豊・仲野貴子、小島基誠、小島悠禎、齋藤晋太郎、齋藤綾乃、羽石亮・羽石悠、大森雅俊・大森沙織、高瀬慎司・高瀬康司、小西博明・小西達也、平山寿子・平山幸子

共催で11月8日(日)、市内のジオサイトを巡る「ジオサイトバスツアー」を行いました。

講師として、栃木県立博物館の柏村勇二さん、宇都宮大学教授の松居誠一郎さん、そしてツアーを企画した宇都宮大学教育学部3年生で市のジオパーク構想に研究の一環で協力してくれる学生4人が参加者43人を市内のジオサイトに案内しました。

ツアーで巡ったのは、事前に学生が下見をして厳選した5箇所。学生代表の内山拓海さんは「那須烏山市は、県内でもジオサイトが



放水の確認。

多く点在し、素晴らしい資源がたくさんある誇れる場所」と本市がジオパークとして適していると話していました。

ツアーは、観光名所としても有名な龍門の滝の地形、藤田の珪藻土、希少なシモツケコウホネの観察など、参加者の興味を引くものばかり。オオツキガイモドキの化石を採取した金井の大喜肇さんは、「今回初めて参加したが、とても面白い企画。探せば市内にも観光資源となるすばらしいものが存在するのが分かりました」と話していました。

商工会まつり&軽トラ市 地域住民でにぎわう



那須烏山商工会(中村彰太郎会長)では、11月3日(月)、「第7回商工会まつり」と「スー爺サントラの軽トラ市」を山あげ会館周辺で開きました。

同まつりは、地域の商工業PRや地域活性化をしようと毎年開かれているものです。

当日は、烏山中学校吹奏楽部

上..会場を盛り上げたステージ。
下..「ミニアキム」の乗車体験。



による演奏パレードをオープニングに、特設ステージでは、太鼓の演奏やダンスなどが披露され、会場を盛り上げました。また、毎年恒例のミニSLに代わり、今年「ミニアキム」の乗車体験が新たに企画され、親子連れの長蛇の列ができ、大人気でした。

さらに、山あげ烏章館では、ディンプルアート体験教室や射的が行われ、子どもから大人まで楽しめました。野外では、農産物を販売する軽トラ市や、飲食物の模擬店が多く並びました。

そのほか、もちまきや抽選会、科学消防車の展示など多彩な催しが行われ、大勢の人々にぎわいました。

烏山高校で持久走大会

全校生徒が健脚競う

烏山高校では、11月8日(日)、第5回持久走大会が開かれ、保護者や地域住民が見守る中、全校生徒が市内を力走しました。

この大会は、持久走を通して気力の充実と体力を向上し、根気強く努力する力を養うことを目的に烏山女子高と統合後、毎年開かれています。

コースは、男子が14.8kmで女子が7.7km。同校の校庭をスタートし、市内を回って再び校庭

に戻ります。沿道には、生徒たちを応援しようと多くの地域住民が集まり、手を振り激励しました。生徒たちは、ゴールすると達成感に満ち溢れた良い表情をみせていました。

また、大会には、1000人近い保護者が協力し、コースの警備や生徒たちに提供する豚汁の準備等にあたりました。大きな鍋で手作りする温かい豚汁は、「疲れが癒される」と生徒たちに大好評でした。



ピストルの合図でスタートした持久走大会。

とちぎ夢大地応援団

農業や農村に関心のある人たちが結成する「とちぎ夢大地応援団」が、本市で農地の保全・復旧活動などのボランティアを行いました。

10月19日(日)には、里山大木須を愛する会が中心となり、30人の団員が大木須地内の休耕田や古民家周辺を草刈りしました。11月8日(日)には、団員56人が国見地区を訪れ、国見自治会や国見棚田保全組合と、棚田周辺の保全に取り組ましました。

大木須と国見の農地を保全



大木須地内の草刈りを終えて記念撮影。



国見の棚田を整備。