



2030 年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です



一般社団法人地域連携ネットワークみえ

三重県伊勢市御薗町長屋 1 9 6 3

(株)エホ・リレーション内 (☎0596-63-5080 FAX0696-65-7006)

E-mail info@3c-mie.net <https://3c-mie.net/>



4月は、動植物が動き出す時期であり、人間の世界も人事異動や学校でのクラス替えなど期待と不安が入り混じる時です。そして、入学式や入社式と人生の歩みの中で一步踏み出す季節でもあります。私たちの仲間(会員)でも、新たな一步を踏み出された方がみえます。今回は、熱い思いのもとに地域福祉にかかわる会社を立ち上げられたご紹介の投稿をいただきました。



(合社)ラシク 川北澄枝 代表

高齢化社会の中で“住み慣れた地域で元気に過ごせる活動”を展開します！

「合同会社 Rashik(ラシク)」の代表を務めております川北澄枝と申します。今年の3月末まで三重大学医学部附属病院認知症センターの医療ソーシャルワーカーとして認知症の方やそのご家族の相談支援や医療・福祉等のネットワーク作りに携わっておりました。大学在職中の活動は T S U M U G I 通信 VOL.46 の三重大学病院認知症センターの新堂晃大先生の記事で紹介されていますのでご覧ください。今年3月に大学を退職し、この度「ケアプランセンターRashik(ラシク)」を立ち上げました。この「合同会社 Rashik」は社会福祉士 2 名でスタートしました。

社会福祉士は福祉に関する専門的な知識と技術を持ち、さまざまな困難を抱える方の相談に応じていき、高齢者や障がい者、児童、生活困窮者など、支援が必要な人々が自立した生活を送れるように、社会資源を活用しながらサポートします。私たちの会社は皆様の「自分らしさ」「あなたらしさ」を大切にしながら「自分らしく」「あなたらしく」過ごしていただくためのお手伝いをしていきたいという気持ちからついた社名です。

具体的な活動についてご紹介させていただきます。

主な活動の一つ目は「ケアプランセンターRashik(ラシク)」で介護保険制度の居宅介護支援事業所でケアプランの作成をおこなっていく部門です。皆様にご存じのケアマネジャーの仕事になります。前職で認知症の方の支援についての相談業務をしていましたが、高齢化が進み介護保険の対象者が増加していく中でケアマネジャーが不足しているといった現状がありました。前職では認知症の方やその方を支えているご家族が集う認知症カフェの活動をしていましたが、本人が抱える不安なお気持ちや、介護者であるご家族の切実な思いを耳にすることがありました。そこで、今までの医療・福祉での経験を活かして地域での相談窓口の一つとして私たちの経験がお役に立ちたいと思っています。二つ目の柱は「地域での集いの場作り」の活動です。年齢を追うごとにご自身やご家族のちょっとしたものの忘れが気になって、早い段階で医療機関を受診される方も増えてきています。

2024 年には認知症の新たな治療薬レカネマブ治療が始まり、アルツハイマー病に限定ではありますが早い段階で認知症の治療を開始することも可能にはなってきました。

しかしながら、できることならばお薬を使わず診断がつく状態にならないというのが一番です。医療業界でもお元気なうちから認知症を「予防する」といった取り組みが注目され具体的な取り組みも進んでいます。そこで大学病院で軽度認知障害(MCI)の方を対象に認知症進行予防教室「脳活塾」を開所しました。プログラムの内容もさることながら、週 1 回教室の参加をきっかけにその方の居場所作りにも一役かっており、参加者の主観的健康観や幸福度の向上がみられ一定の効果がでています。脳活塾がスタートして1年半がたち、3 月末に一旦教室は卒業の運びとなります。参加者の皆様からは教室を継続してほしいとのお声をいただいたこともあり、当社で「集いの場らしく」を立ち上げ、脳活塾のプログラムを継続していくことになりました。三重大学病院認知症センターと津市、津市認知症チームオレンジ「あしたばの会」の皆様のご協力をいただきながら 2025 年 4 月から事業をスタートしたところです。

楽しんで脳も心も元気に

新しい挑戦で明日への活力を

脳活塾

NOUKATSU

脳活 ×

13:00 ▶ 14:00

[毎週火曜日]

場所 三重大学病院棟12階 三医会ホール

内容 運動・口腔・栄養の複合プログラム「eスポーツ」を隔週で取り組む

参加費 1回/1,000円(自由診療)

問い合わせ先 認知症センター TEL:059-231-6029

主催:三重大学医学部附属病院 認知症センター

皆さんは今日が一番若い日です！

参加費 1回 500円

自分らしい生活が送れるように
皆で集まって楽しく、運動やおしゃべりをしませんか！

集いの場 らしく

日程 毎週木曜日(祝日・年末年始はお休み)

時間 10:00~11:00

場所 三重大学レイモンドホール

対象者 医療機関を受診して軽度認知障害(MCI)と診断された方とご家族

定員 25名
※定員になり次第締め切らせていただきます

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、上履き、タオル、飲み物をご持参ください

三つ目の活動として「認知症に関する啓蒙活動」です。
認知症は加齢が危険因子の一つですので、長生きをしますと誰しもが認知症になる可能性があり、特別なことではなく身近な問題なのです。そう考えると住み慣れた地域で生活をしていくためには、認知症の正しい知識を得ていただくことで認知症になっても地域で見守りながら生活が可能になってくると思います。今年度は三重大学病院認知症センターと三重交通グループのリカレント教育プログラムの企画運営に協力させていただいております。地域で認知症に関する講座や勉強会のご要望がありましたらお声がけください。

しょうがい かい れい により ひと りで き め る こ と が しん ぱ い な 人 の
その 人 ら し い 生 き 方 と あん しん を さ 支 え る

法定後見制度

ほうていこうけんせいど



補助
重要な手続・契約の中で、ひとりで決めることに心配がある方



保佐
重要な手続・契約などを、ひとりで決めることが心配な方



後見
多くの手続・契約などを、ひとりで決めることがむずかしい方



4月3日に「集いの場」第1回目が開催されました

ここからは個人的な活動の紹介になりますが、当社スタッフ2名は三重県社会福祉士会が運営する「ぱあとなあみえ」の会員として成年後見人としての活動もさせていただいております。成年後見人とは認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な方の権利を守り、財産や生活を支援するお仕事です。当社の活動とは別の個人的な活動にはなりますが、仕事の根底となる「その人らしい」生活を支えていくといった部分では理念は共通です。福祉の現場でお仕事を始めて以降、主に高齢分野の取り組みが多かったため認知症の方の支援につながる仕事をしてきましたが、成年後見人の活動では高齢期以外の方の支援にも携わることが多く、社会福祉士としての知識や経験を十分に活用して皆様に還元できていると感じています。

令和7年2月に地域連携ネットワークみえに入会させていただきました。若輩者ですので、会員の皆さまの熱いエールで我々の活動の後押しをしていただければ励みになります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

*** あとがき ***

平成6年9月の調査では、三重県内で100歳以上の方は1,374人で過去最高だそうです。うち女性が89%と圧倒的に男女差がついています。

いずれにせよ、三重県の65歳以上の高齢化率は3人に1人という状態で今後もこうした傾向が続くでしょう。

だからこそ川北さんのような活動がますます必要となってきました。

これからも多くの仲間が助け合っていく **ネットワーク**をこれからも広げていきたいと思います。

