

地域で支える認知症

大切なのは正しい理解と地域のつながり



誰もが、いつ発症しても不思議ではない病気「認知症」。皆さんの中にも、「自分や家族など身の回りの人が認知症になったらどうしよう…」と考えたことがある人もいないでしょうか。

急激に高齢化社会が進展する中、厚生労働省の調べによれば85歳以上の4人に1人が認知症に該当しており、2025年には65歳以上の5人に1人(約20%)が認知症になると推計されています。

高萩市では、今後増加するであろう認知症の方々が、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるまちづくりを目指し、認知症を正しく理解する人づくり・地域づくりの一環として「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

今月号では、認知症の症状や予防方法、サポーター養成講座などについてご紹介します。

問合せ 高齢福祉課 地域包括支援グループ ☎22-0080

高齢化社会の進展に伴い、認知症は、大きな社会問題として幅広く取り上げられるようになりました。住民の意識や関心も高く、各所で開催する認知症サポーター養成講座への参加者は、回を重ねるごとに増え、認知症の様々な事例やその時に合う対応を教えて欲しいという希望が多く寄せられています。

認知症の方は、中核症状による物忘れや理解力の低下、動作もゆっくりで転倒しやすくなるなど、症状は時間と共に変化していきます。また、その方の性格や環境によっても、その症状は様々です。講座の中でも、寸劇により認知症の方への対応を学んで頂きますが、それは一例に過ぎず、これで完璧という正解はありません。**その方の性格を知り、病**



わたしの森高萩
主任介護支援専門員
(ケアマネジャー)

すすき あいこ
鈴木 愛子さん

平成14年にケアマネジャーの資格を取得し、現職に就いて11年の経歴を持つ。認知症ケア専門士として市主催の「認知症サポーター養成講座」の講師としても活動しています。

状を理解し、家族の方が本人の立場になってどう暮らしたいのかを考えてあげることが大切です。そして、本人の状況を理解し、ありのままを受け入れ、工夫しながら介護していくことが、認知症の進行を緩やかにすることにもつながるのです。

それでも急激な変化や、家族だけでは解決できない事態も起こります。その場合には、**家族だけで抱え込まず、身近に相談できる人を増やしていくことが重要**です。かかりつけ医やケアマネジャーなど、認知症本人に関わる人の輪を広げる。そして、**困ったときにお互いの近所付き合いができるようになる**ことが、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに繋がっていくのではないのでしょうか。

認知症とは

脳は、私たちの活動を「コントロールする司令塔」。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりしたために、記憶障害を中心とした「中核症状」や、幻覚や徘徊などの「周辺症状」などが生じることによって、日常生活を送る上で、様々な支障が出てくる状態をいいます。

この誰にでも起こりうる脳の病気「認知症」は、症状によって左表のように大別されます。一般的に、認知症＝アルツハイマーと認識される場合が多いですが、それぞれ症状や特徴などに違いがありますので、症状を理解した上で適切な対応をする必要があります。

認知症の種類	主な症状(特徴)
アルツハイマー型認知症 (全体の約50%)	記憶障害 ：一般的な物忘れとは違い、体験した出来事自体を忘れ、思い出すことすら出来ない状態 見当識障害 ：日付や時間、場所がどこなのか、人が誰なのかが分からなくなってしまう状態
レビー小体型認知症 (全体の約15%)	幻覚 ：いるはずのない人が見える、話かけるなどの状態 パーキンソン症候群のような症状 ：手が震える、動作が遅くなるなどの症状
脳血管性認知症 (全体の約15%)	まだら認知症 ：アルツハイマー型などと同様な症状がまだらに起きる状態 感情失禁 ：感情がコントロールできず、すぐに泣いたり怒ったりしてしまう状態
前頭側頭型認知症	同じ行動を繰り返してしまう、異常な食行動、集中力の欠如

認知症を予防するには

認知症発症のリスクを少なくするためには、生活習慣病対策をすることが大切です。

- 喫煙をしない
- 毎日適度な運動をする
- 深酒をしない、酒を飲まない
- 規則的に7～8時間の睡眠をとる
- 適正な体重を維持する
- 朝食をきちんととる
- 間食をしない

認知症対応のポイント

認知症の方の対応には、「これで完璧」ということはありません。人には個性があり、認知症の方でも同じですので、相手の立場になって考えることが大切です。

認知症の方の介護は、大きな労力がかかり、家族にとっても大変な負担になります。そんな時、普段から近所とのつながりを大切にし、近くに相談できる人がいれば安心です。また、病院や市役所などでも相談することもできるので、気になったら誰かに相談する、家族だけで抱え込まないといった気持ちが必要です。

認知症かと思ったら

認知症は、早期に正しく診断されることで適切な治療が受けられ、病状の進行を遅らせることや問題行動等の軽減が図れる病気です。また、適切なアドバイスや福祉サービスを活用することは、周囲の方の介護負担の軽減にもつながります。

「何かおかしい」「ひよっとしたら」と感じたら、お早めにかかりつけの医療機関や地域包括支援センターなどに相談してください。また、下記にあるチェックシートも是非ご利用下さい。

求められる認知症サポーター

認知症の方々が、安心して地域で暮らしていくためには、認知症に理解ある地域づくりが必要であり、周りの家族や地域の皆さんが、認知症を正しく理解することが重要です。

市では、このような理解ある応援者を、地域の中で少しでも増やしていくため「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症サポーターとなるには

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち認知症の人やその家族にとって、応援者(サポーター)となる人のことです。サポーターになるには、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症の基礎知識や認知症の方への接し方について学んでいただく必要があります。

高萩市では、これまでに1,151名がサポーターになりました。サポーターとなった方には、その証として「オレンジリング」を配布しています。

講座は、市民向けの養成講座以外にも企業や団体、町内会など各種団体への出張講座も開催しています。受講を考えている場合は、市役所高齢福祉課までご相談下さい。

※認知症に関する寸劇(動画)も閲覧できます。 [高萩市 認知症寸劇](#)

※更にステップアップを目指す「スキルアップ講座」も開催しています。



▲サポーター養成講座の様子
●受講者証のオレンジリング

受講者の声

認知症の問題をよく見聞きするようになり、他人事とは考えられず受講しました。高齢者世帯も増え、「別居の身内より近所の他人」が認知症の症状に気づくことの方が多いと感じます。そう考えると、認知症への対応は、より多くの人が認知症サポーターとなり、地域全体で認知症の人を支えていくことが重要ではないかと思います。(島名のMさん)

認知症簡易チェックサイトの紹介

市ホームページから、スマートフォンやパソコンによる認知症簡易チェッカーにアクセスできます。いくつかの質問に答えるだけで認知症の心配があるかを判定、利用料は無料ですでお試ください。

[高萩市 認知症チェック](#)