

特集

「自分には認知症は関係ない」と思っていませんか。高齢化が進む中、全国の認知症高齢者の数は年々増加し、**65歳以上の5人に1人**が、認知症となることが予測されています。年齢を重ねるほど発症する可能性がある認知症ですが、65歳未満で発症する「若年性認知症」もあり、今や認知症は**誰もが関わる可能性のある身近な病気**です。もし自分や家族、あるいは友人や知人が認知症になったとき、あなたはどのようにしますか。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、今回の特集では、認知症の正しい理解と、地域のサポート体制について紹介します。認知症を**自分ごと**として考え、共に過ごせる社会を目指しましょう。

問合せ 介護保険課（内線2672）

認知症を知り、支える。認知症と共に生きる。

認知症気づきのチェックシート

- 同じことを何度も聞いたり、言ったりする。
- 物の名前や人の名前が思いだせない。
- 物のしまい忘れ、置き忘れ、さぐり。
- 朝ごはんのメニューを思い出せない。
- 同じものを買ってきってしまうことが多い。
- 今までできていた家事、計算、運転などのことが多くなっている。
- 薬を飲み忘れることが多くなった。
- 約束の日時・場所などを間違えたり、忘れるようになった。
- 慣れた場所や道で迷うことがある。

チェックシートの全部を市HPで公開しています。ご家族で確認してみましょう。チェックがいくつか見られると認知症のサインかもしれません。その場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



認知症を知る



わたまクリニック
玉谷 真一 理事長

物忘れ? アルツハイマー? 脳の病気? 物をなくす?

知っているようで知らない、
認知症の正しい知識を専門医に伺いました。

認知症ってどんな病気?

認知症とは一つの疾患単位ではなく、さまざまな原因疾患によって起こる状態です。一般的には、一度正常に発達した認知機能が後から起こる様々な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになつた状態で、それが意識障害がないとくにみられるものです。認知症にはいろいろなタイプがあります。

●アルツハイマー病…全体の約3分の2を占め、物忘れや見当識障害^{※1}を発症し、進行すると判断力や理解力が低下し、生活全般に支障をきたします。

●血管性認知症…脳梗塞や脳出血などの脳卒中が原因でおこる認知症の総称で、脳卒中の後に突然発症し、再発するたびに悪化します。

●レビー小体型認知症…認知機能障害が変動し、幻視、パーキンソン症状、睡眠時異常行動、自律神経症状等の症状が現れます。

●前頭側頭型認知症…64歳以下の発症が多く、反社会的行動、常動^{※2}的行動、食行動の異常等が特徴です。

物忘れとは違う?

老化による物忘れは体験の一部分を

忘れるのが特徴で、ヒントを与えれば思い出すことができます。時間や場所などの見当が付き、日常生活には支障がありません。また、物忘れに対して自覚があります。

一方、認知症の物忘れは体験全体を忘れてしまい、ヒントを与えられても思い出せないことが多いです。新しい出来事が記憶できなかつたり、時間や場所などの見当がつかないことが多く、日常生活に支障が生じます。また物忘れに対して自覚が乏しいのが特徴です。

早期発見のポイントとは?

「同じことを何度も言う」「探し物が多くなる」などの症状があるときは認知症の可能性がないか疑った方がよいでしょう。「料理の味付けが変わった」「服装に無頓着になった」などから家族が気づくこともあります。

ところが、家族や周りの人が「何か今までと違う」と違和感を覚えても、「歳だから仕方がない」と軽く考えたり、病院受診を勧めても本人が受診を希望しないことで家族が診察を躊躇して、認知症が進行してから受診されることが多くみられます。

気になったら一度医師に相談することが早期発見のポイントだと思います。

早めの受診を

認知症のタイプによって治療方針が異なります。アルツハイマー病は軽度認知障害や初期の段階で、点滴治療を行うことで進行を遅らせる場合があります。また、アルツハイマー病やレビー小体型認知症は、発病以降でも進行を遅らせる内服薬があります。

慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症、甲状腺機能低下症や栄養障害等により認知症の症状を呈する場合もありますが、これらは手術や薬で改善できることが多いです。

たとえ治すことが難しい認知症だとしても、早期に認知症と診断できれば、今後どのような経過をたどるのか本人も家族も知ることができ、将来の計画を立てたり、意思を確認することができます。あるいは認知症が原因の問題行動について事前に理解しておくことで、介助する方が対処方法を勉強することもできると思います。

認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症に限りませんが、早期発見・早期治療が大事です。「認知症かも?」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

※1 時間や季節・場所の感覚が薄れ社会生活に支障をきたす障害 ※2 同じ時間に同じ行動をすること

認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、市と協働で認知症にかかわる様々な取組を推進している人たちです。「認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために行政と一緒に考えながら、地域で活動しています。具体的には、認知症なんでも電話相談(オレンジダイヤル)の開設や認知症カフェ(オレンジカフェ)の運営、認知症サポーター養成講座の開催などがあります。また、今年度から新たにご本人と家族を一体的に支援する一緒ミーティングという事業も開始しました。ボランティアの養成をはじめとした地域づくりも活動のひとつです」と活動内容が多岐にわたることを石井さんと新井さんが教えてくれました。

認知症なんでも電話相談
オレンジダイヤル
☎ 596-2283
 毎週月・水曜日 9時～16時
 ※年末年始、祝祭日を除く

認知症に関する相談全般を認知症地域支援推進員がお受けします。ご相談の内容など個人情報は守られますので、お気軽にお電話ください。

「認知症の方でも活躍できる場がたくさんあります。認知症の方でも希望をもつて生活ができる社会を創っていききたいので、皆さんも少しでも認知症に関心をもっていたら、一緒に考えてほしいなと思っています」と語ってくれました。

「認知症の方でも活躍できる場がたくさんあります。認知症の方でも希望をもつて生活ができる社会を創っていききたいので、皆さんも少しでも認知症に関心をもつていただいて、一緒に考えてほしいなと思っています」と語ってくれました。



石井 喜美枝さん 片倉 由加利さん
 新井 愛美さん 坂内 恵子さん

地域で認知症の方や家族を支えている皆さん取材しました

認知症を支える

「私が勤めている済生会鴻巣病院は、鴻巣市・桶川市・上尾市・北本市・伊奈町を担当しています。認知症を診られる病院です。認知症かな、と思ったら悩まずにご相談ください。専門の相談員が認知症に関する様々な相談にお答えします」

認知症かどうかの診断や入院の相談を受けたり、相談窓口として認知症地域支援推進員につなげることもあるそうです。また、認知症に関する情報発信も行っているとのことでした。

些細なことも構いません。気軽にご相談ください!



鶴岡 悠子さん

認知症疾患医療センター (済生会鴻巣病院)

☎501-7191・八幡田849

認知症になったあとも住み慣れた地域の中でいきいきと安心して暮らせるように

認知症サポーター

認知症サポーターになりました!



認知症サポーター
加藤日向さん・葵さん

認知症サポーターの証 オレンジリング



認知症サポーター養成講座を受講し、認知症サポーターとなった方に、オレンジリングをお渡しています。定期的な講座を開催しているため、皆さんもぜひ受講してください。
▲開催日は市HPで



鴻巣市社会福祉協議会が主催する夏のボランティア体験プログラムの認知症サポーター養成講座を受講し、今年7月に認知症サポーターとなった小学6年生と4年生の加藤姉妹。受講した感想を伺いました。

姉の日向さんは「総合の授業で認知症について調べたことをきっかけに、もっと知りたいと思って養成講座を受けました。もし私の祖父や祖母が認知症になっても支えていきたいと思えます」と力強く話してくれました。妹の葵さんは「劇を交えた講座で楽しく学ぶことができました」と笑顔で答えてくれました。



チームオレンジ

チームオレンジとは?

鴻巣市では、オレンジサポーターと認知症の方やその家族をつなぐ支援の輪を作る取り組みを行っており、その支援の輪を「**チームオレンジ**」と言います。



オレンジサポーター
加藤 典子さん

認知症サポーターからステップアップしたのがオレンジサポーター。認知症ボランティアのエキスパートです。

「チームオレンジの発足時から参加しています」オレンジサポーターとして活動する加藤典子さん。以前から『認知症の人と家族の会埼玉県支部』に所属し、ボランティア活動をしていましたが、鴻巣市内でも活動したいと思い、オレンジサポーターになりました。

「これからも積極的に認知症の方を支える活動に携わっていききたいと思っています」

普段の活動を伺うと「コーディネーターと連携して認知症の方の自宅に話し相手として訪問したり、オレンジカフェで活動をしています。本人だけでなく、家族の方も含めたサポートが大事なんです」と言います。

「自分も認知症になる気持ちで認知症に関心を持ってもらいたい。まずは関心を持つ入り口として、認知症サポーター養成講座などに皆さんも参加してほしいです」と最後に話してくれました。

「ちょっとした手助けがあれば、まだまだ地域でいきいきと暮らしている認知症の方が多いと感じています。そういった方たちとオレンジサポーターをつなげることで、少しでも地域の役に立つことができれば嬉しいです」

「認知症の方や家族が喜んでくれることが一番のやりがいです。オレンジサポーターは認知症の方に寄り添い、意欲的に活動してくれます」と語ります。

「つなぐときには、認知症地域支援推進員とも連携しながら支援計画を立てます。地域や相性などを一人ひとり考慮して決めています」これが大変なんですと笑いながら話す川久保さん。オレンジサポーターが活動に慣れるまでは一緒に同行もするそうです。

「認知症の方や家族が喜んでくれることが一番のやりがいです。オレンジサポーターは認知症の方に寄り添い、意欲的に活動してくれます」と語ります。



コーディネーター
川久保 孝子さん

オレンジカフェを運営する

認知症地域支援推進員の石井さんに伺いました

公民館などで開催されるオレンジカフェ。今回取材した総合福祉センターのオレンジカフェには初参加を含む約30人が参加されていました。オレンジカフェとはどのような場所なのかお話を伺います。

地域の交流の場

ここは、認知症の方も安心して外出でき、参加者同士がつながれる場所です。認知症の方だけではなく、ご家族や認知症について知りたい、考えたい方など誰でも参加でき、お茶やコーヒーを飲みながら交流ができます。

参加した方からは、オレンジサポーターが声をかけてくれるので安心して参加できたとか、おしゃべりができてよかったといった感想をもらいます。誰かとながれると、悩みは自分だけのものではなかったと思えたり、つきあい方の工夫を知る機会にもなります。ご家族同士の交流も生まれています。

だれでも気軽に参加を

認知症の方は外出を渋ったり、慣れない

い場所に行くことを嫌がるが多く、家族も誘い方に悩むようですが、オレンジカフェであれば「おいしいコーヒーと一緒に飲みに行こうよ」と気軽に誘うことができます。帰り際に「こういうところは楽しいね。ここならまた来てもいいよ」と言ってもらえると私たちも嬉しくなります。笑顔が増え、外出する楽しみを取り戻す方もいて、オレンジカフェが良いきっかけの場になっているようです。どの会場でも認知症の専門職がいて、相談を受けることができます。どなたでもぜひ気軽に参加してください。

地域の輪を広げる

認知症の方や家族のサポートに取り組むオレンジサポーターをはじめ、楽器演奏をする方、コーヒーを淹れる方、アロママッサージをしてくれる方など、多くの方々がボランティアとして運営に協力してくださっています。また、認知症の家族の介護を経験した方が、同じ思いをしている方を支えたいと仲間に加わるなど、認知症を理解し支える地域の輪が確実に広がっているなど感じています。

認知症と生きる

コーヒーのいい香りがする部屋には、参加している皆さんの話し声や笑い声が響きます。オレンジサポーターとおしゃべりする人やコーヒーを味わう人、参加者同士でゲームを楽しむ人など、楽しみ方は様々です。



オレンジカフェ開催日

日時	場所
12月27日(金)	川里生涯学習センター
1月14日(火)	総合福祉センター
1月16日(木)	あたご公民館
1月17日(金)	コミュニティふれあいセンター
2月4日(火)	総合福祉センター
2月6日(木)	吹上生涯学習センター
2月28日(金)	川里生涯学習センター

開催時間はどの場所も10時～11時30分。費用無料。申込み不要なので時間内にお越しください。
 ☎ 鴻巣市認知症地域支援推進員(☎596-2283)

認知症予防啓発講演会

きこえと認知症について

～難聴対策から始める認知症予防～

聞こえづらさは、生活に支障をきたすだけでなく、認知症の危険因子にもなります。難聴対策と認知症予防について学んでみませんか。費用無料で申し込みも不要です。

※手話通訳あり

講師 **木場 由紀子**さん

言語聴覚士として埼玉県聴覚障害児支援センターで難聴児の指導や保護者支援に携わり、現在は難聴者の社会参加支援がライフワーク。



☎ 2月7日(金)14時～15時30分

(開場13時30分)

☞ クリアこうのす小ホール

☎ 市内在住の65歳以上の方(住所のわかる本人確認書類を持参ください)

※付添人は対象以外でも1人まで可

☎ 250人(先着順)

☎ 介護保険課(内線2672)

若年性認知症本人のつどい

若年性認知症と診断を受けた後も、地域の中で生き活きと暮らす仲間との交流機会を支援します。不安・悩み・暮らしの工夫などを一緒に話してみませんか。申込みは前日までに電話で問合せ先。

☎ 1月9日(木)10時～11時30分

☞ 吹上生涯学習センター

☎ 鴻巣市認知症地域支援推進員(☎596-2283)

認知症は他人事ではない

認知症について解説いただいた玉谷医師は「誰もが認知症になる可能性がある」と話していました。人生100年時代と言われる今日、認知症は他人事ではありません。もし周りに認知症の方がいかなかったとしても、認知症に関する知識を持つことは、将来、自分のため、家族のためになるはずです。

認知症になったからといって何もわからなくなったり、何もできなくなるわけではありません。いろいろなことを忘れてしまっても感情は残っていて、思い通りにできない不安から問題行動をしてしまうそうです。認知症の方と接するときは、相手の言葉や気持ちを推測し

ながら、笑顔で接することを心がけてください。

鴻巣市には認知症を支える人たちがいて、支える場所もあります。早期発見するために、認知症についての正しい知識をしっかりと身に付け、もし認知症だと診断されても、相談できる場所があることを覚えておくことが大切です。



ボランティアが淹れるコーヒーは絶品です



話し相手になるオレンジサポーターの皆さん



ボランティアの皆さんが奏でる懐かしの曲に合わせて歌います