

知っていますか？認知症

国内の認知症の人は65歳以上の高齢者で約462万人（平成24年度）と推定され、およそ7人に1人の割合です。高齢になれば発症のリスクが高くなりますので、高齢化が進むとともに認知症患者数も増加します。認知症の人ができる限り住み慣れた地域で過ごせるよう、認知症について考えましょう。

■認知症？どんな病気

脳は、私たちのほとんどの活動をコントロールしている司令塔です。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。

認知症は、脳細胞が壊れたり、動きが悪くなったりする状態で、次の2つが主な原因となる疾患として挙げられます。

アルツハイマー型

脳内の神経細胞がどんどん壊れ、脳が次第に萎縮していき、知能、身体全体の機能が衰えていきます。原因は不明で、特効薬といえる治療はありません。

脳血管性

脳の血管が破れたり、詰まったりするもので、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の人がなりやすい疾患です。

■認知症の症状

▼中核症状（必ず見られる症状）

- ①記憶障害
 - ・新しいことが覚えられない
- ②見当識障害
 - ・時間や季節の感覚が薄れる
 - ・自分が置かれている状況を正しく認識できなくなる
 - ・迷子になったり、遠くに歩いて行こうとする
- ③理解・判断力の低下
 - ・考えるスピードが遅くなる
 - ・二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
 - ・些細な変化、いつもと違うできごとに混乱しやすくなる
- ④実行機能の低下
 - ・段取りや計画が立てられない
 - ・家電や自販機、ATMなどが使えなくなる

▼周辺症状（本人の性格、環境、人間関係などさまざまな要因からみ、日常生活への適応を困難にする症状）

- ・妄想、幻覚
 - 財布や物を盗まれたと思込んだり、現実にはないものが見えたり、聞こえたりする
- ・うつつく
 - 何か探したり、居心地が悪いと歩き回る
- ・不穏
 - いらいらする。一人にすると落ち着かなくなる



専門家が早期に対応します
認知症初期

集中支援チーム



▲支援チームの皆さん。

認知症の早期対応のために医師や看護師、社会福祉士などの専門職により構成されたチームです。

4月から設置され、認知症の症状が進行し自ら認知症の相談ができない人や、ご家族や地域の人が勧めても医師の診断を拒む人などの情報があれば、自宅を訪問し、病院での診察を勧めたり、様子を観察したりするなど適切な対応を行います。

これにより認知症を早期に発見し、安定した医療と介護サービスを受けることができるように支援し、病状の進行を食い止めます。

●安来市地域包括支援センター（伯太） Tel 37・1540

認知症の予防

健やかな脳を保つ

○脳を鍛える

脳は使わないと怠け者になってしまいます。認知症になると低下しやすい3つの機能を、意識して元気なうちから鍛えましょう。



- ・自分で計画を立てて実行する
- ・2つ以上のことを同時に行う
- ・出来事を記憶し、それを思い出す

○趣味で脳機能をアップ

- 旅行・・・行き先や交通手段、宿泊先などの計画を自分で立てる。
- 園芸・・・気候や成長により、管理の仕方や肥料の種類などを判断する。
- 料理・・・栄養バランスを意識し、手順を考えながら、調理する。

生活習慣

認知症リスクを遠ざけるため、予防を意識した生活習慣を心掛けましょう。

○食生活

魚や野菜を多くして塩分のとり過ぎに注意しましょう。酒・タバコは控えめに。

○運動習慣

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。毎日の生活に取り入れましょう。



○睡眠時間

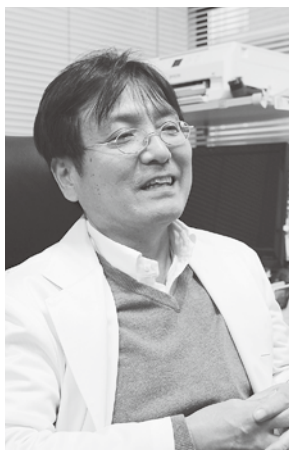
30分以内の昼寝は、脳の健康に有効です。

○積極的な社会参加

認知症の発症には、人との接触頻度も大きく関わっています。地域活動や趣味の会に参加するなど、活動的な生活が大切です。

人は年をとると相応に“もの忘れ”の症状が出てきます。認知症と“もの忘れ”の区別は、一般の人では判別が難しく、当院で多く相談を受ける事例の一つです。一概には言えませんが、「何を食べたかを忘れる」のはもの忘れで、「ご飯を食べたこと自体を忘れる」のが認知症です。人間関係や仕事、生活など実生活で支障があれば、できるだけ早めに診察を受けることをお勧めします。

認知症は現時点で治る病気ではありません。放っておくと進行してしまいます。ただ、進行を遅らせることはできます。つまり早い段階で診察を受けることが有効な



杉原クリニック

院長 杉原徳郎医師

精神科系認知症の専門医。4月からは認知症初期集中支援チームの一員としても活動しています。

認知症は早めの相談で 進行の抑制を

対策になるのです。認知症には予防が大切です。元気なうちから脳の活性化に努めましょう。地域のミニサロンへ参加したり、趣味を持つたりして、人と交わって自然に笑顔がでるような生活が脳には効果的です。楽しみながら続けていくことが良いと思います。

最近では独居の高齢者も増えていきます。認知症の人が長く地域で暮らしていくためには、別居の家族が地域やケアマネジャー、医師などと密にコミュニケーションをとることが必要です。手を差し伸べてくれる近くの人との情報共有や交流が、一人暮らしの大きな支援となると思います。

認知症本人のキモチ

認知症の市内施設に入居している人に話を聞きました。

私は認知症ではないですが、なつたらいやですね。やりたいこともたくさんあるから。(90代男性)

子どもたちに迷惑をかけんよう暮らさないけん。一人でもがんばらんと。(80代女性)

何で家から連れてこられたのかね。私は健康な人なのに。(80代女性)

みなさんに囲まれた穏やかなこの暮らしをいつまでも続けたい。(80代女性)



ここはいいところよ。みんな私の話を聞いてくれる。私もみなさんの話を聞くようにしてるわ。(80代女性)

とんちんかんなことばかり言ってしまう。ごめんよ、わからんことばかりで。(90代女性)

認知症本人は不安やつらさを感じています

認知症の人のことを、「何もわかっていない」「言ってもムダ」と思っていますか。認知症の人にも発症前と同じように感情が豊かにあります。

認知症を最初に気づくのは本人です。発症すると、同じ物を何度も買ってしまふ、人との約束を忘れてしまふといった失敗が多くなり、何となくおかしいと自分で感じます。やがて失敗が積み重なり、不安に駆られ、仕事や生活への自信を失ってしまいます。

また、周囲からは危ないからと行動を制限されがちになり、ストレスがたまっていき、うつ状態になることがあります。

相手に寄り添った対応を

私たちの心情がさまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざまです。認知症の障がいを補いながら、今までもおりの付き合いを続けることが大切です。

不安な気持ちをくみ取って、さりげなく、自然に、不安を取り除く対応ができれば、それが最善の助けになり、認知症の人も落ち着いて自分らしく生活ができます。





知っていますか？認知症

オレンジリングは認知症サポーターの証です

家族のキモチ



妻が認知症だと気付いたのは5年前です。特に用もなく外に出たきり帰って来ないことが度々続き、認知症かと疑いました。発症してからは、何を聞いても上の空で、次第に表情も暗くなっていきました。

外出は続きました。幸い家には帰ってきましたが、事故や他人に迷惑をかける心配があり、自由にはできません。車のキーを隠し、夜は内側から戸締まりをして外に出られないようにしました。今を思うと、家で閉じこもっているのは退屈でいやだったのではないかと思っています。いつも一緒にいてやりたいが限界があります。現在は施設にお世話になっていますが、当時は私も心労がたまり、毎日、気が気ではありませんでした。また、日に日に悪くなっ

ていく妻を見るのは大変らしいものがありました。

(広瀬町 80代男性)

5年前から認知症の妻(80代)の介護を自宅で行っています。記憶障害が見られ、家事や人とのつきあいが難しいです。伝えたいことは、忘れてしまわないようになるべくメモを渡すようにしています。

快活で明るかった妻が家で横になってばかりで、素直でなくなっていくのを感じています。ただ文句を言うのは、他人に関心がある裏返しだと思い、自宅で介護を続けていく決心です。認知症の人を怒ってはいけないとわかっていますが、ときどき自己中心に振る舞っているように見え、暴力に訴えたいくなるような衝動に駆られます。

(安来町 80代男性)

認知症に気づいたら一刻も早く相談を

一般的に家族が異常な行動や言動に気づくととまどい、そして「あの人がまさか」と否定が起ります。次に先の見えない介護にショックを受け、混乱に陥り、絶望的な気分になります。介護を家族だけで抱え込むのは困難です。早く医療や福祉の窓口を訪ねましょう。相談や治療を受けることで、認知症介護に精通し、次のステップへの割り切り、受け入れ

というプロセスにたどりつき、気持ち軽くなります。割り切るステップに行くには介護者の精神的な余裕が必要です。これは認知症本人や家族に対する周囲からの理解や、介護サービスの適切な利用によって得られると考えられています。

家族の気持ち4つのステップ





オレンジリングは認知症サポーターの証です

自分らしく生きていく

地域で認知症の人を

支えます

高齢化が進むとともに、認知症の人はさらに増えることが予測されます。市では、認知症の予防や本人・ご家族の負担を軽減するため、さまざまな支援や制度を整備しています。

■地域の見守り

○認知症サポーター

認知症について正しく理解し、本人や家族を見守る地域の応援者。市内で現在2291人のサポーターがいます。(平成28年3月31日時点)

○見守りネットワーク

市内の金融機関・事業所などで組織。業務中に認知症の疑いのある人などがいれば、市へ通報し早期発見につなげます。

○緊急通報電話

福祉課Tel 23・3224

認知症に限らず一人暮らしの高齢者が急病や災害時に緊急通報装置のボタンを押すと、市や警備会社と通話ができます。また、安否確認にも使用できます。



▲ペンダント型の緊急通報電話

■相談

○地域包括支援センター

高齢者の総合的な相談窓口。高齢者が自宅や地域で生活できるように支援します。

○在宅介護支援センター

高齢者の総合的な相談窓口。高齢者が自宅や地域で生活できるように支援します。

○民生児童委員

福祉課Tel 23・3211

ひとり暮らしの高齢者などに対するサポートや相談・助言活動など国から委嘱を受けて、地域社会の福祉向上に向けた取り組みを行っています。

○介護保険課Tel 23・3226

介護保険や認知症に関することなど何でもご相談ください。

○介護支援専門員(ケアマネジャー)

介護保険を利用する人に援助・助言を行う介護の専門家。居宅介護支援事業所や介護事業所などで活動しています。

地域で認知症を見守りましょう

認知症サポーター養成講座



市では認知症サポーターの養成を推進しており、事業所や交流センター、学校などへ講師「キャラバン・メイト」を派遣し、出張講座を行っています。

症状や正しい接し方を学び、受講者は「認知症サポーター」となります。受講を希望される人は介護保険課Tel 23-3226まで。

認知症サポーター

安来一中・松浦久司さん(一年生)

認知症の人への対応は正解がないとのことでした。もし出会ったら、習ったことを思い出し、相手の気持ちになって傷つけないように行動したいです。



高齢者の皆さんのお困りごとは

まずは地域包括支援センターに相談を

地域包括支援センターは高齢者の総合的な相談窓口として、安来・広瀬・伯太の3箇所に設置されています。同センターには看護師や社会福祉士、ケアマネジャーなどが高齢者の暮らしをサポートしています。

一人暮らしの高齢者宅の訪問、悪質商法のクーリングオフの手続き、介護のケアプランの作成、行政サービスの紹介、介護予防教室・サークル紹介など幅広く業務を行っています。認知症や日常生活に不安がある人はまずはお相談ください。

安来市地域包括支援センター(総合相談)

Tel 32-9110

・認知症相談窓口

Tel 37-1540





◀ オレンジカフェの様子。介護相談、健康講話、工作、運動などさまざまな催しが行われ、予防の人も多く参加します。支援者の会は第2日曜（荒島）・第4日曜（安来）、なごみは第1水曜（広瀬）に開催。

■ 予防

安来市社会福祉協議会
Tel 37・1432

○ 認知症予防教室

ゴムバンド教室、シルバー健康講座などで体を動かしましょう。

○ 自治会サロン・サークル活動・老人クラブ等グループ活動

地域や趣味の活動などに参加して、人とふれあいましょ。

■ 生活支援

安来市シルバー人材センター
Tel 28・6551

掃除、洗濯、調理、整理整頓、通院、買い物支援など日常生活のお手伝いを行います。（有償）

■ 介護者支援

○ オレンジカフェ

安来認知症の人と家族・支援者の会 Tel 23・0731
グループホームなごみ Tel 32・4930

認知症本人やその家族、予防を目的とした人の集まりで、交流や情報交換を行います。

○ 認知症家族の集い

地域包括支援センター
Tel 37・1540

認知症の家族を介護している人や、したことのある人の集まりです。

■ 権利を守る

安来市権利擁護センター
Tel 27・7888

福祉サービスの利用や金銭管理などの相談に応じます。
・日常生活自立支援事業

日常的な現金管理の援助、通帳実印などの預かりサービスなどを行っています。

・ 成年後見制度

認知症など判断能力の不十分な人を保護し、資産管理や生活支援の制度により個人を支援するものです。

■ 認知症関連病院

認知症について心配な場合、かかりつけ医や次の医療機関で相談できます。

精神科系の医療機関

杉原クリニック（Tel 22・1222）
安来第一病院（Tel 22・3411）

認知症疾患医療センター

県から指定を受けた専門医療機関。医療の提供と介護サービス事業者との連携も行います。

安来第一病院（Tel 22・3411）

認知症の診断および治療を行う専門医療機関

安来第一病院（Tel 22・3411）

安来市立病院（Tel 32・2121）

入院が必要な認知症患者に対応する専門の医療機関

安来第一病院（Tel 22・3411）

一人一人が認知症を理解して、地域で見守る体制をつくりましょう

平成26年度に市内で介護保険の認定を受けた人は2855人います。その内55%にあたる1573人が、認知症の症状があるのではないかと思います。診断まで至っていない人を含めると、さらに多いと予測しています。

市では、地域包括支援センターが中心となり、相談窓口の設置、訪問、介護予防などの認知症対策を行っています。今年度からは認知症初期集中支援チームを設置しました。これにより一人暮らしの人や診断が困難な人など認知症の疑いのある人を早期に発見し、早期治療につなげます。また、市内には県内で3つしかない認知症疾患医療センターや、認知症関連病院、グループホームなど専門施設が多くあり、介護保険の事業所と連携して総合的なサービスを行っていく考えです。

日本はこれから超高齢化社会を迎えます。認知症の人はますます増え続けていくでしょう。

認知症サポーターの養成や見守りネットの拡大などを積極的に推奨し、地域でも支えていく体制を整えていく必要があります。

認知症は誰でも発症する可能性があり、いつ本人やご家族が認知症になるかわかりません。

診断されたら誰でも不安になります。地域には、認知症の人、障がい者、高齢者、子どもなどいろんな人がいます。皆さんには良い意味で他者への関心を持っていただきたい。他者を正しく理解することによって偏見がなくなり、誰でも安心して暮らせる地域が築けるはずで。



安来市介護保険課
課長 高木 肇

