特集「私らしく生きるまちに」

高齢者の5人に1人が認知症に!?

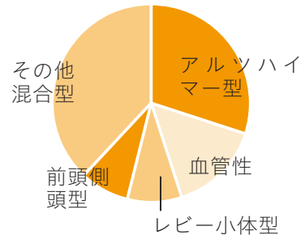
近い将来、65歳以上の5人に1人が認知症になると予想されています。身近な人が認知症になった場合、私たちには何ができるでしょうか。また、地域全体で認知症とどのように向き合うべきでしょうか。

認知症になっても自分らしく暮らせる地域をめざし、みんなで支え合えるまちを実現するために、私たちにできることは何かを考えてみませんか。

問やすらぎ対策課 地域包括支援センター係　☎0739（26）9906

認知症とは

認知症は、記憶や判断などの認知機能の低下により日常生活に支障をきたすことがある、脳の病気の一種です。次のような種類と症状があります。



アルツハイマー型認知症

最も多い認知症。

主な症状　物忘れや判断能力が低下

血管性認知症

脳の血流の減少が原因で、突然発症します。

主な症状　手足のしびれなど

レビー小体型認知症

主な症状　幻覚や手の震えなど

前頭側頭型認知症

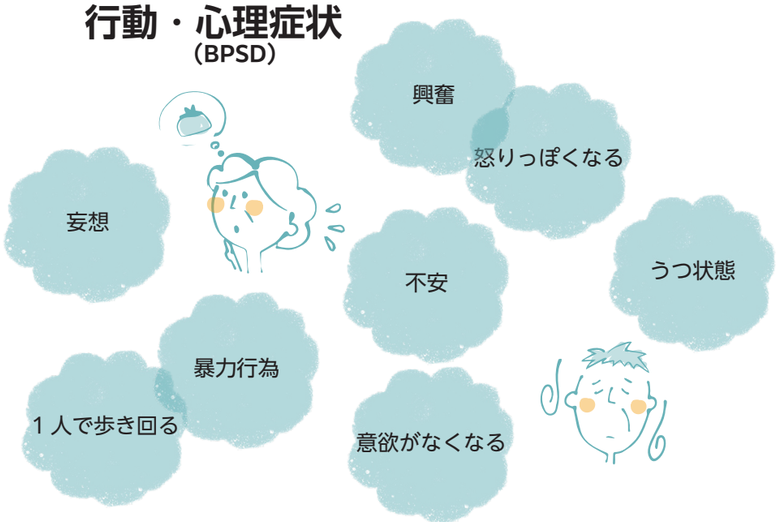
主な症状　人格の変化や、会話が難しくなるなど

中核症状

- 記憶障害
- 時間や場所が分からない
- 判断力の低下
- 話している言葉が理解できない
- 実行機能障害（料理など順序立てて考えられなくなる）

脳の障害によって中核症状が引き起こされ、それがもとになって行動・心理症状現れることがあります。

行動・心理症状（BPSD）



専門医に聞く

認知症は誰でもなる可能性があります

早期発見と適切なサポート体制を整えることが大切とされる認知症について、脳外科医の大浦医師にお話を伺いました。

大浦 義典（よしのり）医師

早期発見が鍵！

認知症は脳の病気で、アルツハイマー型認知症や血管性認知症、レビー小体型認知症など様々な種類があります。病気の内容や、個々の状況によって進行速度が異なります。

早期にかかりつけ医や地域包括支援センターなどの専門家に相談することで、適切な診断と治療を受けることができ、進行を遅らせることにつながります。

医療機関での診断

本人が認知症に気付くのは難しいため、家族や周囲の人々が気付いてあげることが大切です。以前と様子が違う場合は、認知症の始まりかもしれません。初期症状のチェックリストなどを見て認知症かなと思ったら、まずは医療機関で診断を受けましょう。

穏やかな生活を続けるために

認知症の方への理解を深め、周囲の方が優しい声掛けや見守りを行うことが重要です。これにより、認知症の方が孤立せず、安心して生活できる環境を整えることができます。

認知症をこれで予防！

これらを日常生活に取り入れることで、認知症リスクの軽減が期待できます。

- 定期的な運動
- バランスの取れた食事
- 友人との交流
- 地域での交流イベントやサポートグループへの参加（8ページで紹介）
- パズルや読書、将棋や麻雀など脳を楽しく使う活動や趣味
- 手書きで日記を書く　など

初期症状のチェックリスト

□同じことを何度も言ったり聞いたりする
□しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
□ものの名前が出てこなくなった
□料理・片付け・運転などのミスや、蛇口・ガスの元栓の閉め忘れが多くなった
□ささいなことで怒りっぽくなった
□身だしなみを気に掛けなくなった
□趣味や活動への興味を示さなくなった

これらの症状が見られた場合は、認知症の始まりかもしれません。

”今までもこれからも”
人とのつながりは大事な記憶

日常のささいなことがきっかけで認知症予防を始め、明るく生き生きとした日々を過ごしている榎本さん。榎本さんの長女の大久保さん、ケアマネージャーの山本さんにもお話を伺いました。

（左から）山本さん、榎本さん、大久保さん

早期に気づいて

大久保さん　母が日常生活で同じことを何度も聞くことが増え、1年半ほど前に認知症の検査を受けました。主治医からは今後のことも考えて薬を服用した方が良いかもしれないとのことから、母も納得した上で、服薬を始めました。

母は高齢の一人暮らしということもあり、これからの生活にはどうしても不安がありました。ただ服薬の効果もあってか、物忘れがあるとはいっても、意思表示がはっきりとしていて、自立した生活を送れています。

榎本さん　私は現在、デイサービスに通っていますが、そこでの人との交流が楽しく、今年の9月から週2回通うようになりました。

また近所の方にも仲良くしてもらい、喫茶店で一緒にお話する時間は、本当に楽しくてありがたいと思っています。

家族のサポートがあって

大久保さん　私の夫も母のサポートに協力的で、最近は夫の運転でドライブに行くことも母の楽しみの一つになっています。先日も本宮まで行ってきましたが、母も本宮の山々や町並みが本当にきれいと言っていました。

山本さん　人と会うことがおっくうになる方が多い中、榎本さんは人と会うことを大切にされていると感じます。榎本さんは人と会うために身だしなみもきちんとしていて、自分への意識がしっかりとしています。これはサポートをする私から見ても、とても良いことだと思っています。

また、一般的にご家族は心配する気持ちからどうしても生活に干渉しすぎる傾向にあります。その点、娘さん夫婦をはじめ、周りの方の関わり方は理想的で、榎本さんが充実した毎日を送ることができていると感じています。

地域が支えていく

大久保さん　認知症であるかどうかに関わらず、地域の方同士が、ちょっと一息ついてコーヒーを飲めたり、ワイワイ交流できたりする場所があれば、地域で一人暮らしをしている高齢の方の心のよりどころになるのではないでしょうか。

榎本さん　娘夫婦や山本さんにもお世話になり、本当にありがたいと思っています。一人でいることはさみしく感じて辛いですし、人との縁や恩を大事にして、交流を楽しむことが認知症の方もそうでない方にとっても、大切だと思います。

◀取材中も、笑顔と「ありがとう」の言葉が印象的だった榎本さん。その人柄が人との縁を呼び込んでいると感じました。

―地域全体で見守るために―

認知症の症状は、周囲の関わり方で和らぐことがあると言われています。地域全体で認知症の人の気持ちを理解し、受け入れることが重要になってきます。

大切な「3つの”ない”」

1. 驚かせない

驚かせる行動はパニック状態を引き起こしかねないため注意が必要です。話しかける時は、正面からゆっくりと話しかけることが大切です。

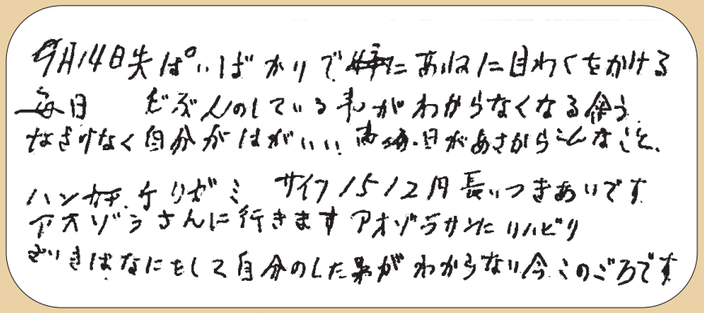
2. 急かさない

急かすことは混乱したり、不安を感じたりする場合があるので、本人のペースを尊重し、ゆっくりと時間をかけた接し方が必要です。

3. 自尊心を傷つけない

認知機能が低下しても感情は残るため、「なんでできないの？」といった発言は相手の自信を喪失させてしまいます。できないことよりできたことに目を向けた対応をとることが必要です。

これは実際に認知症の方が書いた日記です。自分がこれからどうなっていくのか分からない不安な気持ちがつづられています。認知症の方の気持ちや意図を理解し、安心感を持ってもらえるような行動をとることが大切です。



『キャラバン・メイト養成テキスト』から引用

9月14日失ぱい（敗）ばかりで、~~紳に~~あねに目わく（迷惑）をかける
毎日　　じぶんのしている事がわからなくなる●う
なさけなく自分がはがいい（はがゆい）。毎日があさからこんなこと、
ハンカチ、チリガミ、サイフ 1512円 長いつきあいです。
アオゾラさんに行きます。アオゾラサンにリハビリ
さいき（最近）はなにをして自分のした事がわからない今このごろです。

認知症カフェに来ませんか？

認知症カフェは、認知症についてお悩みの方やその家族、地域の方など誰でも参加できます。認知症について知りたい、学びたい、考えたい、認知症になっても安心して暮らしたい……そんな人が集まる場所です。

ここではレクリエーションをしたり、一緒に歌を歌ったりしています。気軽にコーヒーを飲みながら話をしたり、講話を聴いたり、お得な情報を得ることもあります。

月に１回みんなで集まって、作品を作ったり、薬の飲み方を学んだりしています。

おおるりふれあい広場

認知症についてお悩みの方やその家族、地域の方など誰でも参加できます。みんなで楽しい時間を過ごしませんか？

日時毎月第２㊋ 13 時 30 分～ 14 時 30 分
場本宮うらら館（本宮町本宮 921-2）
内健康体操やレクリエーションなど
問田辺市社会福祉協議会
本宮地区事務所
☎ 0735（42）0224

まめひこカフェ

認知症の方とその家族、介護職の方、地域の方、誰でも参加できます。

日時毎月第１㊌ 13 時 30 分～ 15 時
場よりみちサロン いおり（稲成町 3165）
内講座や演芸会など、月ごとに楽しいイベント開催
問いおり
☎ 0739（33）7582

もの忘れサロン
ひまわりの会

軽度認知障害・認知症の方やその家族を対象に、お互いの気持ちや体験を共有して支え合う場所です。

場南和歌山医療センター　２階「地域医療研修センター」
問認知症相談支援センター
☎ 0739（24）3028

ご相談はこちら

認知症についてのお困りごとは
お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

田辺	☎ 0739（26）9906
龍神	☎ 0739（78）0081
中辺路	☎ 0739（64）0516
大塔	☎ 0739（48）0085
本宮	☎ 0735（42）0082

物忘れ・認知症相談
あのねルーム

地域包括支援センター職員による出張相談です。

日時毎月第１㊌ 午前 10 時～ 11 時 45 分
場よりみちサロン いおり（稲成町 3165）
問やすらぎ対策課 地域型地域包括支援センター係
☎ 0739（26）9906

支援の輪を広げよう！

認知症サポーター養成講座を受講しませんか

９月 26 日㊍、本宮中学校の養成講座では、生徒たちが認知症の方の立場に立って考えることで、自分たちにできることを話し合いました。

高齢者が多い地域なので、関わり方を考えていきたい。町の中で困っている人を見かけたら、優しく接してあげたいと思いました。
自分の家族にもいつ起こるか分からないので、その時は自分が学んだことを生かしていきたいです。

受講後は認知症サポーターとしてオレンジリングを受け取りました

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、地域で認知症の方やその家族をできる範囲で手助けする方々です。

私たちの地域において、認知症の方々が安心して暮らせる環境を整えるため、当講座を受講して認知症サポーターになりませんか。

対町内会、学校、企業の団体など
内◇認知症を理解する（症状、予防、診断等）
◇認知症の方との関わり方
◇認知症に関する相談先、利用できる事業・制度など
申やすらぎ対策課 高齢福祉係（本庁舎２階）へお申し込みください。
☎ 0739（26）4910

自分らしく過ごせるまちに

やすらぎ対策課
地域包括支援センター係
新関 理世（りせ）

認知症になることは特別なことではない

認知症は、高齢者の５人に１人がなるといわれていますが、若い人でもなる可能性があり、特別なことではありません。少しでも認知症を予防し、また認知症になっても進行を遅らせることが大切です。

認知症かもと思ったときには、まずは専門の医療機関を受診することをお勧めしています。今では認知症の診断ができる医療機関が多くなってきており、気軽に受診できるようになっています。受診するかどうか悩んだときは、私たち包括支援センターに相談してください。

また、市内の介護事業所が、認知症カフェなど積極的な協力のおかげで、交流の場が地域全体に広まっています。認知症の方もそうでない方も、楽しく過ごせる場に参加してみませんか。

認知症の方を支えるまち

市では認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症の方やその家族を手助けするため、令和５年度で１１３０人が認知症サポーターになりました。

また、認知症になった場合は、自分に合った介護サービスを受けることができ、ケアマネジャーやデイサービスの職員など、昼夜を問わず支えてくれる人たちが多くいます。

私たちにできることは

認知症は不安になることで、症状が進行してしまうことがありますが、周囲の方が気持ちに寄り添うことで症状が落ち着き、穏やかに過ごすことができます。困った時はお互い様。自分が認知症になったときでも自分らしく過ごせるまちになってほしいと思っています。困っている方を見かけたら、認知症の方でもそうでない方であっても、そっと手を差し伸べてほしいです。