

誰もが安心して暮らせる伊佐をめざして

認知症を理解しよう



みなさんは伊佐市の高齢化率を知っていますか？令和3年7月31日現在、**41・94%**。つまり、伊佐市民の2〜3人に1人は65歳以上の高齢者です。人間は必ず歳を重ね老いていき、その過程で認知症となる可能性も高くなります。今は認知症と無縁の人も、いずれ、どこかの時点でご自分が家族が、友達が認知症となるかもしれません。認知症を身近な病気と捉え、正しく理解することからはじめてみませんか。

9月21日は世界アルツハイマーデー※

1994年9月21日、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的として、国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が共同で「世界アルツハイマーデー」を制定しました。

鹿児島県では、9月21日を含む日曜から土曜までの一週間を「認知症を理解し一緒に歩む県民週間」として、認知症に対する正しい知識と理解を深めるための普及・啓発活動に取り組んでいます（今年は9月19日〜25日）。

この期間中、伊佐市では大口・菱刈図書館に「認知症に関する図書の特設コーナー」を設置するとともに、大口ふれあいセンター前スクエアモニユメントの「オレンジライトアップ※」を行います。

※1 アルツハイマーは認知症のひとつです。

※2 オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーであり、「手助けします」という意味が込められています。

もの忘れと認知症のちがい。

《加齢によるもの忘れ》

体験の一部を忘れる

- 例) 朝ご飯に何を食べたか
思い出せない
- 自分が忘れていることに自覚がある
 - ヒントがあれば思い出せる
 - 日常生活に大きな支障はない

《認知症による記憶障害》

体験そのものを忘れる

- 例) 朝ご飯を食べたこと自体
を忘れてしまう
- 物忘れをしている自覚がなく頻繁に起こる
 - ヒントがあっても思い出せない
 - 日常生活に支障が出る



認知症の進行

脳の細胞が死んでしまうことによって直接おこる症状【中核症状】

治すことができません

- 覚えられない
- 忘れてしまう
- 時間や月日、場所、人がわからなくなる
- 考えるスピードがおそくなる
- 新しい機械が使いなくなる
- 計画が立てられない、計画どおりにできなくなる



性格や環境、心の状態によっておこる症状【行動・心理症状】

- 元気がなくなる
- 「ものを盗られた」と思い込む
- 道に迷って家に帰れない

まわりの人の助けがあればよくなります

はじめに

認知症施策推進関係閣僚会議が発表した「認知症施策推進大綱（令和元年6月発表）」には、「2018年に認知症の人の数が500万人を超え、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症と見込まれる」という衝撃的な数字が明記されています。さらに厚生労働省のホームページでは、2025年には認知症高齢者数が約700万人（高齢者の約5人に1人）に達すると推計されています。

世界で最も速いスピードで高齢化が進む日本において、高齢化に伴う認知症の人の増加に対する取り組みが今後ますます重要になります。認知症は誰もがなりうる病気であり、もはやほとんどの人が向き合わなければならない「現実」なのです。

認知症ってどんな病気？

認知症は、脳の病気や障害などさまざまな原因により、認知機能（ものごとを判断する能力）が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のことをいいます。記憶を司る「海馬」を中心に神経細胞が障害を受け、脳が委縮することで発症することがわかっています。

どんな症状があるの？

認知症にはいくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も多く、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していくことで起きます。症状はもの忘れから発症することが多く、ゆっくりと進行します。

次いで多いのが脳梗塞や脳出血などの脳血管障害による血管性認知症です。障害が起きた脳の部位によって症状が異なるため、一部の認知機能は保たれている「まだら認知症」が特徴です。症状

はゆっくり進行することもあれば、階段状に急速に進む場合もあります。

その他に、現実には見えないものが見える幻視や、手足が震えたり歩幅が小刻みになって転びやすくなる症状があらわれるレビー小体型認知症などがあります。

また、64歳以下の人が発症する若年性認知症もあります。

治療方法はあるの？

現在の医療技術では、完治や劇的な快復はできません。認知症は進行性の病気なので、失った能力は元通りにはなりません。薬や運動療法などにより症状の進行速度を遅らせることはできます。



認知症の家族を持つ人と、それを支える地域包括支援センター職員との間で実際にあった事例を紹介します。みなさんも「自分の身近なこと」としてお読みください。

認知症の夫（Aさん）を介護する妻（Bさん）のお話

夫が認知症と診断された時、「どこに相談すればいいのかな?」、「誰に相談したらいいのかな?」と不安な日々が続きました。

「夫から何もかもを取り上げるわけにはいかない。できることは続けてほしい」と思っていたのですが、ある日夫が車で外出し、自損事故を起こしてしまいました。

「ケガがなくてよかった、誰かを傷つけずによかった」と家族で安堵し、車の運転について話し合いました。「運転ができないわけではないけれど、もしものことがあれば後悔するに違いない」と、夫は免許を返納することを選びました。

それからの夫は、毎日、一日の時間が長く、時間を持て余しているようでした。以前はたくさんの趣味があったのに、今は集中力が必要な細かい作業も億劫になり、テレビを付けて時間が経つのを待っているような生活でした。

→ このような中、自分も仕事を持つBさんは、思い切って大口地域包括支援センターへ相談を決意しました。



Aさんの作品

対応した認知症地域支援推進員のお話

Bさんから「夫と話をしてくれませんか。夫は、昔のことはまだ覚えています。話もできます。今後も楽しみを持って生活してほしいですが、家族であれこれ提案しても話が進まない状態です。私自身、夫のことが気になって、仕事が手につかないこともあります。一人にしてしまうと罪悪感もあります」と、あれこれ悩みや希望を聞き、話が尽きませんでした。偶然なのですが、Aさんと私の父は友人同士で、私もAさんと面識がありました。

この相談を受けて、後日、Aさん宅を訪問しました。

「〇〇さん（私の父）の娘さんが、心配して来てくれたよ。お話をしよう」とBさんはAさんに声をかけました。「懐かしかね〜」と、Aさんは穏やかな笑顔で私を迎えてくれました。たくさんの昔話をして、Aさんの表情が生き生きしていたのが印象的でした。

“身体は元気だけど忘れてしまう。それでも楽しく過ごしたい”これがAさんの本音です。

「認知症になっても楽しく目標を持って生活することができますよ」と通える場の紹介をして、Aさんは通所型サービスに通うことになりました。

今では週2回、毎回楽しみに参加しています。散歩も続けて、孫が泊まりに来るのを笑顔で出迎えているとのことでした。



添田 一二美さん
認知症地域支援推進員（大口担当）

認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会をめざし、認知症の人やその家族に寄り添った支援が提供できるようにこれからも努めていきたいと思えます。

伊佐の取組みを紹介

〜ひとりでも悩まないで〜

① 認知症カフェ

認知症の人や家族、介護や医療の専門職員、地域住民など誰でも参加できる通いの場です。伊佐市では、市内5か所で認知症カフェに取り組んでいます。一緒にお茶をしながら情報を交換し、認知症に関する悩みごとを相談してみませんか。参加無料です。

しあわせCafe ミモザ (7月24日)に参加

前半は、薬剤師による「お薬との優しい付き合い方」の講演。後半は、参加者同士や大口病院スタッフとのぎつくばらんな意見交換会で、とても和やかな雰囲気でした。

参加者にお話を伺うと、「認知症について勉強したい」「認知症の夫と一緒に気分転換したい」「人と交流したい」など、参加の理由は人それぞれ。何度も認知症カフェに参加しているという吉松さんと新保さんは「スタッフのみなさんが親切で、とてもお話しやすいです。ここで学んだ知識を友人などに教えています」と、毎回楽しみにしているそう。みなさん、病気との向き合い方について学ぶことの重要性について話されました。



カフェ名	日時	場所
伊佐のカフェおれん家	毎月第4木曜日 9:30～11:30	大口元気こころ館
伊佐のカフェおれん家 in 金波田	毎月第1木曜日 9:30～11:30	金波田公民館
しあわせcafé ミモザ	奇数月第4土曜日 14:00～16:00	ナチュラルカフェミモザ
まごしでカフェ	毎月第1水曜日 13:30～15:30	まごし館
南永で☆カフェ	毎月第4火曜日 10:00～12:00	南永校区コミュニティセンター

〜できることからはじめよう〜

② 認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎を学び、正しく理解することで認知症の人やその家族を見守り、地域で支えるきっかけづくりになります。認知症サポーターは、特別な活動ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」です。これまでに、市内の小中学校や医療機関、介護施設などでも養成講座を行

い、3、600人以上のみなさまにサポーターになっていただきました。子どもから大人までどなたでもご参加いただけます。講座をご希望される場合は、団体ごとに地域包括支援センターにお申し込みください。

山野小学校認知症サポーター養成講座

7月14日、山野小学校5・6年生が認知症サポーター養成講座を受講しました。講師を務めた有馬修美さん(社会福祉法人大一会)は、「認知症の人は不安な気持ちを抱えています。周りの人が病気を理解し、やさしく声掛けてほしい」と、本人の意思を尊重する対応についてアドバイス。長野宏二郎さん(6年)は「もし通学路などで認知症の人を見かけたら、ゆつくりとした声で丁寧に話しようと思います」と話しました。

受講後は、認知症サポーターの証「サポーターカード」が配付されました。



視線を合わせて、やさしく声かけ

③ 成年後見センターを

立ちあげました！

成年後見制度は、「お金の管理がでない」「障がいのある子どもも今後の生活が心配」などでお悩みの人に寄り添い、一緒に考える人を決める制度です。認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由により判断能力が不十分な人を対象に、お金の管理や契約のお手伝い等を行います。

成年後見センターでは、成年後見制度のご紹介、手続き方法のご説明などを行います。

※判断能力があるうちに、認知症等判断能力が低下した時に誰に何を頼むなどあらかじめ決めておく「任意後見制度」もあります。

問い合わせ先

伊佐市成年後見センター

伊佐市役所大口庁舎
大口地域包括支援センター内

☎23-2377

あなたの権利を守る！

成年後見制度

不安な人は、ぜひ一度ご連絡ください。

上ノ原 美幸さん 長寿介護課



なんでもご相談ください

認知症の診断がはいほど治療のメリットが大きく、心理的不安も最小限に抑えることができます。

「おかしいな」と思ったら、ひとりで悩まず、まずは地域包括支援センターにご相談ください。医療や介護、福祉の専門ケアについてご案内します。

寺岡 公美さん 長寿介護課



結びに

認知症は、誰にでもおこりうる病気です。たとえ認知症になっても、その人らしく生きるためには周囲のサポートが欠かせません。認知症の方々は、自分が自分でなくなる恐怖、これからどうなってしまうのかわからない不安と戦っています。私たちにできることは、**認知症を理解し、受け止める環境をつくること**です。誰もが安心感と自尊心を保てるやさしい伊佐にしていきましょう。

➡認知症についてもっと知りたい人はコチラ

認知症施策（厚生労働省ホームページ）QRコード



高齢者元気度アップ・ポイント事業

9月の対象活動

○女性がん検診、大腸がん検診、元気アップポイント忠元



問い合わせ先 長寿介護課地域包括支援センター ☎23-2377 内線 1222・1235