



私はたまに、現在を忘れることがあります。
 古きよき時代に帰ることがあります。
 夕暮れ時に子どもたちが遊んでいます。
 「ご飯だから帰っておいで」
 子どもたちが家に戻ってきます。
 そんな時代が懐かしくなっ
 つい、その場所を探すために
 歩き続けることがあります。
 夕日を浴びて、夕日に向って歩き続けるんです。
 そんな時、そっと着いてきて
 私の気持ちをわかってください。
 しかったり、止めようとしたり、しないでください。
 お願いします。

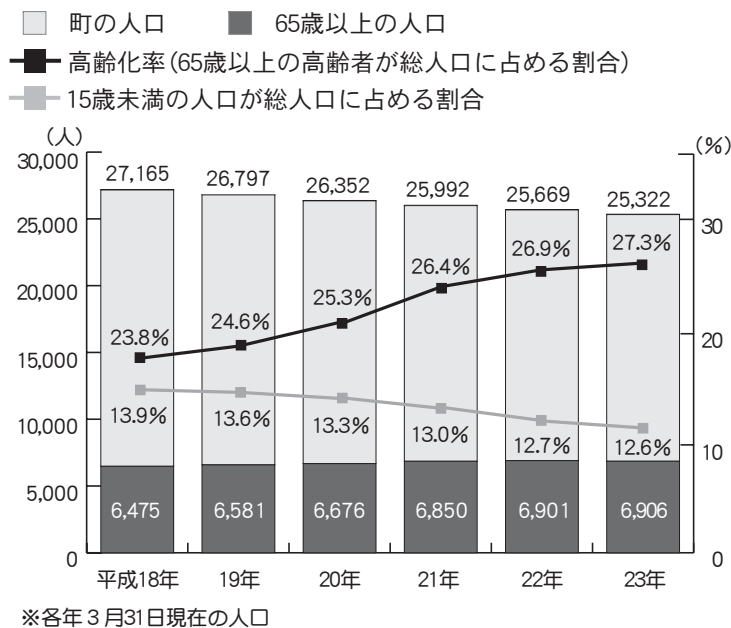
町の少子高齢化

新ひだか町の人口は平成23年3月31日現在で2万5,322人です。そのうち65歳以上の人口は6,906人で、総人口に占める割合（高齢化率）は27.3%。新ひだか町が誕生した平成18年3月31日現在の高齢化率は23.8%で、6年間で3.5ポイント上昇しました。

また、15歳未満の人口が総人口に占める割合は、平成18年3月31日現在で13.9%、平成23年3月31日現在で12.6%と6年間で1.3ポイント下降しています。

このことから、少子高齢化の波が急速に押し寄せてきていることがわかります。

【新ひだか町の高齢化率】

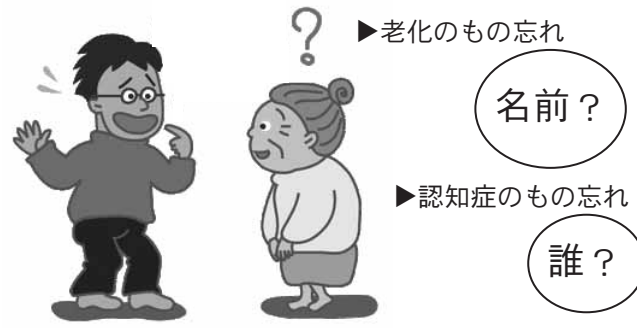


広げよう、支える輪。

～認知症について考える～



大切なものを忘れさせてしまう脳の病気「認知症」。その病気に苦しんでいる人は全国で242万人。高齢化が進むにつれ、患者数は増え続けています。いつ、誰が、発症しても不思議ではない「認知症」。今月号では、認知症への理解を深め、認知症になっても自分らしく、安心して暮らせるまちをつくるため、私たちができることについて考えていきます。



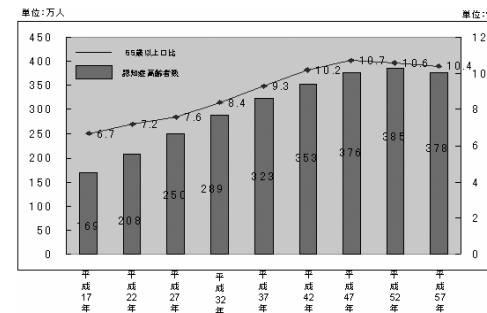
「もの忘れ」と「もの忘れ」
認知症の「もの忘れ」
 「久しぶりに会った人の名前が思い出せない」「このような経験は誰にでもあります。これは老化によるもの忘れで、認知症のもの忘れとは違います。老化によるもの忘れは、体験の一部を忘れることにとどまりますが、認知症は体験の全部を忘れてしまうことが特徴的です。」

認知症は誰にでもおこる可能性のある脳の病気です。認知症の発症率は高齢になるにつれて高くなっており、85歳以上では4人に1人の割合で認知症の症状があるといわれています。その数は年々増え続け、今後20年で2倍近くまで増加すると予想されています。全国的な傾向と同じく、新ひだか町も高齢化が進んでいるため、今後、認知症の方も増加していくと予想されます。このことから、認知症は私たちにとって身近な病気であるということがわかります。認知症は症状が進行すると、大切な思い出や自分らしさを失ってしまう恐ろしい病気です。そして、いつ自分や家族がなってしまうのかわかりません。最愛の家族や身近な人が認知症になってしまった時、私たちは何ができるでしょうか。それを考えるためには、まず認知症への理解を深めることが必要です。

■老化によるもの忘れと認知症のもの忘れの違い

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのかわからない
何を食べたか思い出せない	食べたことじたいを忘れてしまう
約束したことをうっかり忘れてしまう	約束したことじたいを忘れてしまう
もの覚えが悪くなったように感じる	もの覚えが悪くなったという自覚がない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

■認知症高齢者数の将来推計



厚生労働省 高齢者介護研究会報告書「2015年の高齢者介護」より

認知症を知る

Supporter

認知症とは

認知症は、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て、今までできていたことができなくなるなど、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。認知症を引き起こす病気のうちもっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病などがこれにあたります。次に多いのが、脳梗塞、脳出血などが原因で、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らず、その部分の神経細胞が死んでしまったり、働きが悪くなってしまいう「脳血管性認知症」です。この二つで全体の約8割を占めています。

早期発見が大切

認知症の原因となる病気によっては、治療によって治る場合があるため、早期に専門の医師に相談することが重要です。また、治すことができなくても、アルツハイマー型認知症は、薬によって進行を遅らせることができ、脳血管性認知症は、原因となる脳血管の病気の再発を防げば、進行を止めることができる場合があります。症状の軽いうちに病気にどう向き合い、どう生活していくか、専門家の意見を聞き、準備をしておくことで、認知症であっても自分らしい生き方をすることができます。

認知症チェックリスト

3つ以上あてはまった方は、専門医に相談してみましょう。

- 同じことを言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 以前はあった関心や興味が失われた
- だらしなくなった
- 日課をしなくなった
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 慣れた所で道に迷った
- 財布などを盗まれたという
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
- 複雑なテレビドラマが理解できない
- 夜中に急に起きだして騒いだ

新ひだか町の現状

新ひだか町地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口として、平成22年度には2,484件(市内1,589件、三石895件)の相談を受けました。「最近もの忘れがひどい、一人暮らしの親が心配」といった相談が多く寄せられています。新ひだか町の介護認定者は平成23年3月31日現在1,135人で、介護認定者の5割は認知症とされています。そのため、新ひだか町の認知症高齢者数は、約570人以上と推定されます。

《ものわすれ外来》

医療法人静和会石井病院では、ものわすれ外来を開設しています。「最近、物の置き忘れがある」「何度も同じ事を聞いてしまう」などという方、お気軽に受診してみませんか？

【診療日時】毎週月曜日・午後(祝祭日を除く)

※完全予約制です

【予約先】医療法人静和会石井病院 地域医療連携室

☎0146-42-3031

認知症の症状

認知症の症状は、脳の細胞が壊れることにより直接おこる「中核症状(必ずみられる症状)」とそれにもなつて、本人の性格や人間関係などが絡み合つておこる「周辺症状(必ずみられるとは限らない症状)」に分けられます。

具体的な症状

- 中核症状(記憶障害、理解・判断力の低下など)
- ・覚えられない
- ・月日や年月、場所、人がわからなくなる
- ・二つ以上のことが重なると混乱する
- ・着替えるなど、日常生活に必要な行為が上手にできなくなる

■周辺症状(うつ状態や妄想などの精神症状など)

- ・財布や通帳を誰かが盗んだと思いつく
- ・不安になったり、怒りっぽくなったりする
- ・行方不明になったり徘徊が多くなる

認知症の予防

認知症の発症予防には、散歩や体操など「適度な運動」と栄養バランスのとれた食生活など「健康管理」が有効とされています。また、仲間とサークル活動を楽しんだり、映画を見て感動することは脳を活性化させ、認知症の発症・進行を遅らせるといわれています。普段の生活から「健康なからだ」と「脳をつかう生活」を心がけましょう。

認知症 本人と介護者の気持ち

Supporter

本人の気持ち

本人に自覚はない？

「認知症の本人には自覚がない」と思っています。か？しかし、それは大きな間違いです。認知症の症状に最初に気づくのが、本人であることも少なくありません。もの忘れによる失敗や今までできていた作業がうまくできなくなるに連れて「自分に何かがおこっている」と不安を感じるようになります。その後、認知症への心配から抑うつ的ななったり、逆に症状が出ていることを自分で受け入れられず、周囲の人に対してかたくなな態度をとったりするようになります。

誰よりも本人が不安と戦っている

「自分がおかしくなっている」と感じ、誰よりも本人が一番、つらく、苦しく、

介護者の気持ち

介護者が経験する4つの心理ステップ

家族の誰かが認知症になった時、誰しも動揺します。そして、介護は精神的にも身体的にも大きな負担がかかります。介護する人の心が穏やかになるまでには、4つの心理ステップを経験するといわれ、いかに早く1、2のステップを通り抜けるかが重要です。

【第1ステップ】
とまどい・否定

認知症の方の症状にとまどい、ほかの家族にも打ち明けられずに悩む時期。

【第2ステップ】
混乱・怒り・拒絶

どう対応してよいかかわからず混乱し、きさいなことに腹を立てたり、しかたづける時期。

【第3ステップ】
割り切り

認知症への理解が深まり、イライラしても仕方ないと割り切る時期。

【第4ステップ】
受容

認知症の方の心理を自然に理解でき、あるがままの姿を受け入れられるようになる時期。

認知症本人の生の声

新ひだか町地域包括支援センターでお聞きした生の声です。

何でも忘れてしまって困ります。

寂しい…。

頭がもやもやします。

この先どうなっていくのか心配です。

認知症介護者の生の声

新ひだか町地域包括支援センターでお聞きした生の声です。

私の方がおかしくなりそうです。

布団に入ってくれれば安心します。

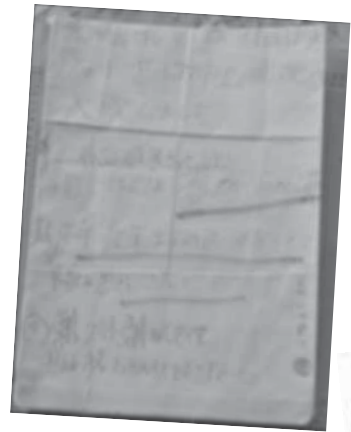
つい言ってしまうんです。「何回言ったらわかるの」と。

夫が認知症と診断されて 周囲への感謝と夫婦の絆

町内在住のAさん(74歳)の夫(76歳)は、6年前に認知症と診断されました。病気を理解するまで、夫の不可解な行動にいら立ち、つらい毎日を過ごしていましたが、周囲の方の多くの支えと長年ともに過ごした夫婦の絆によって、現在は前向きに病気と向き合い、夫婦で穏やかな生活を過ごしています。

取材を申し入れたところ「同じ病気で苦しんでいる方に、道筋をつけてあげられたら…」と現在の気持ちを語ってくれました。

Aさんが2週間程入院すると決まった時、認知症の夫が作った回覧板。一人になる不安な気持ちからか、近所へ「妻が入院し、自分の食事は息子が面倒をみてくれる」という内容の回覧をした。



夫が認知症と診断されてから、Aさんが欠かさず書いている日記。当初は「腹を立てた」「物を探した」という内容が多かったが、現在は家族や近所のことなど明るい話題が多い。

「ご主人が認知症になったのはいつ頃からですか

今から6年前の平成18年頃からです。定年退職後、別の会社に就職し、毎日普通に働いていました。しかし、ある日、毎日こなしていた仕事の流れができなくなり、職場の人が病院への受診をすすめていたみたいなんです。私には何も言わず、本人は一人で不安と戦っていたと思います。

「自宅でも症状はありましたか

もの忘れが多くなりました。その場のことば覚えていたのですが、少し時間がたつと忘れてしまいます。例えば、お小遣いを渡すところかにかしまうのですが、どこにしまったのかを忘れてしまおうので、二人で家中をさがします。そして、思いもよらないところから出てきた、といったことが何度かありました。

「その頃、どんな心境でしたか

その頃は、この病気のことを知らず、恥ずかしいことだと思っていました。誰にも相談できず、自分で

うにかしようと、必死でした。しかし、進行していく症状にどうすることもできず、子どもたちと専門の病院へ行き、診察を受けました。そして、認知症と診断されました。

「認知症という診断を受けたからの生活は

施設も見に行きましたが、本人は自宅での生活を希望していると思い、在宅での介護生活が始まりました。

「在宅の介護はご苦労が多いのではと思えますが

外に出たがる夫にいら立ち、つい「勝手にしたら」と言ってしまう、気がついたら姿が見えないといったこともありました。しかし、近所の方も病気を理解してくれて、さりげなく夫を見守ってくれます。周囲の方の支えがないと在宅での介護はむずかしいと思えます。

「介護生活が始まった頃と現在の気持ちの変化は

何年間かは病気と向き合えず、毎日悩んでいました。きつと病気を治そうと思っていたのだと思います。し

かし、治らない病気と違ってから、気持ちを切り替えることができました。そして、近所や家族など、本当にたくさんの方が支えてくれているので、前向きに病気と向き合えるようになりました。

「これまでの介護生活で分かったことはありますか

穏やかな気持ちで生活するために、病気だから特別なことをしてあげるのではなく、自然に優しい気持ちで接することが、お互いにとって大切なことだと思います。私が優しい気持ちで接すると、夫も重い荷物を背負ってくれたり、夫と歩道を歩いていると、危ないからと凍っている方を歩いてくれたり。今まで、照れくさいことをしない人だったのに。介護生活の中でも、幸せを感じる事が多いです。結婚して50年近くにありますが、夫の真面目さ、優しさを尊敬しています。これからも周囲への感謝の気持ちと前向きな気持ちを持って、夫と過ごしていきます。

認知症を支える

Supporter

広げよう オレンジリングの輪

認知症サポーター
認知症サポーターは、特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、地域や職域で認知症の方やその家族を支援する人のことをいいます。

認知症サポーター養成講座

町では認知症についての理解を深め、地域でできることを考える場として「認知症サポーター養成講座」

を開催しています。受講者には、サポーターの証・オレンジリングを差し上げています。

認知症サポーターの人数は全国で300万人以上（12月31日現在）、町内で455人（1月31日現在）います。

できることから

認知症サポーターになったら、家族や友人に認知症の正しい知識を伝えたり、認知症の方や家族の気持ちを理解しようと努めたり、自分のできることから始めて下さい。



みうら しょうご さん
三浦省吾 さん

日高信用金庫静内支店に勤務。昨年6月に認知症サポーター養成講座を受講。

相手の話をじっくり聞くことが大切

「普段の業務で、認知症の方と接することはありますか」

「通帳をなくしたと何度も来店や電話をされてくる方など、認知症と思われるお客様の対応をすることがあります。」

「そんな中、認知症サポーター養成講座を受講されたのですか」

「社会奉仕事業として、静内支店をはじめ、全店の職員が受講しました。認知症の具体的な症状や接し方などを聞き、認知症という病気について、理解が深まりました。中でも、「認知症の方がATMの操作をする」という内容の演習が、日常業務にも役立つ、とても参

考になりました。


「受講後、接し方に変化はありましたか」

「こちらの話を一方的にするのではなく、まずは相手の話をじっくり聞く。そして、笑顔で優しく、ゆっくり大きな声で話す。普段から心がけていましたが、より意識するようになりました。これからも、この心がまえを忘れず、サポーターとして、認知症の方と接していきたいと思っています。」



認知症サポーター養成講座

開催日時	受講される方の希望により開催します。ご希望の日時を複数日ご用意下さい。
会場	町内で、受講される方が希望する場所
受講時間	1時間～1時間30分程度
対象	町内にお住まいの方又はお勤めなどの個人、町内の自治会、学校、会社など各種団体
受講料	無料（※会場費などが発生する場合はご負担願います）




みうら しょうご さん
三浦修始 さん

介護福祉士、認知症ケア専門士。認知症対応型グループホーム「静内さくら館」の総合施設長。

接し方のヒントは家庭の中に

「介護の現場で、普段認知症の方とどのように接していますか」

「認知症であつてもなくても、高齢者は人生を長く生きてきた大先輩です。常に敬意を払い、否定はしません。私たちが生きているための知恵を知っていますし、教わることも多いです。」

「介護職員だからといって、特別な接し方をするわけではありません。みなさんの家庭の日常生活と同じです。夫婦や親子のコミュニケーションの中で、適当にあしらわれると悲しくなると、必ず見抜かれます。言葉だけではなく、目線を

合わせて、「守ります」「聞きます」という姿勢をみせる。そして、目つきや体つき、雰囲気、その人が何を望んでいるかを察知できるように、なじみの関係をつくることを心がけています。」

「私たちは認知症の方とどのように接すればいいのでしょうか」

「認知症の方が、自分らしく生活するためには、とり近所をはじめ、地域の方々の支えが必要です。最近、認知症に関する研修に多くの人が参加しています。しかし、参加者の多くは介護に携わる方。地域住民の方々は、認知症という病気について、まだ浸透

していないと感じます。認知症という病気にとらわれず、困っている人がいたら自然に声をかける、人として当然の関わり方をすればいいのです。」

「地域として、これからの課題は」

「老々介護や共働き夫婦の増加で、十分な介護ができず、病院・施設が足りなくなるなど、さまざまな問題があります。2060年には国民の40%が高齢者という時代になります。介護に携わっていないから、関係ないという時代にはなりません。私は、小中学生の頃から介護や家庭、人と人との絆を教育することが必要ではないかと考えます。」

高齢者の総合相談窓口

新ひだか町地域包括支援センター

新ひだか町地域包括支援センターでは、主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者のさまざまな支援を行います。

新ひだか町地域包括支援センター しずない

☎0146-43-1111
☎静内緑町4丁目5番1号（静内保健福祉センター内）

新ひだか町地域包括支援センター みついし

☎0146-33-2911
☎三石旭町50番地の1（デイサービスセンターみついし内）



認知症になっても 安心して暮らせるまちに

認知症の方が、自分らしく住み慣れたまちで暮らすためには、私たち一人一人の理解が必要です。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、オレンジリングを身につけ、支える輪を広げませんか。

お気軽に
ご相談下さい

- 例えばこんなとき
- ◆認知症かもしれない
 - ◆認知症の方への接し方が分からない
 - ◆介護や健康のこと
 - ◆高齢者福祉サービスについて知りたい