

特集 知ってほしい、認知症のこと

～いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために～



問 長寿介護課 地域支援係 ☎95-0191

「もしも、親や身近な人、あるいは自分が認知症になってしまったら、どうしよう。」

そんな不安を感じたことはありませんか。令和7年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると国は推計しています。認知症は決して他人事ではありません。この機会に、認知症を自分のこととして考えてみませんか。

今回は認知症を患う夫を介護している家族の声を通して、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大切なことを考えます。

Q 認知症とは？

A 認知症とは、脳の病気や障がいなど様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

「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委縮していく過程でおきる認知症です。「血管性認知症」は、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によっておきる認知症です。その他に、現実には見えないものが見える幻視、手足が震えたり歩幅が小刻みになったりする症状が現れる「レビー小体型認知症」、感情の抑制がきかなくなるなどの症状が現れる「前頭側頭型認知症」があります。初期は加齢による単なるもの忘れに見えることが多いでしょう。しかし、仕事や家事など普段やってきたことでミスが増える、話が通じなくなるなどのサインが出てきたときには、専門機関に相談してみましょう。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる (例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている (例) 朝ごはんを食べたこと自体
学習能力	維持されている	新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	ある	なくなる
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけれられる	いつも探し物をしている。誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある。
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	きわめて徐々にしか進行しない	進行する

(出典:厚生労働省みんなのメンタルヘルスホームページより一部抜粋)

Q 認知症に気づくポイントは？

A 自分自身や周りの人について、「もしかして認知症では」と思われる症状があったら、次の質問をチェックしてみましょう。「あれ?」「おかしい?」は身近な人だからこそ気付ける大事なサインです。

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

3つ以上当てはまる場合は、相談窓口で相談することをお勧めします。このチェック項目は認知症の診断をするものではありません。認知症の早期発見のきっかけとしてご利用ください。

(出典:国立長寿医療研究センターのリーフレットより一部抜粋)



インタビュー：認知症のことを皆さんに知ってほしい

認知症を患う夫を介護しながら過ごしている鈴木幸代さんにお話を伺いました。

「病院嫌いの人なので、なかなか受診できずにいました。」と話すのは、昨年12月に認知症の診断を受けた夫を介護している、妻の幸代さん。

－ はじめに認知症かもしれないと思ったのはどんな出来事でしたか。

洋服を替えない、お風呂に入らない、一言一言が怒ったような言い方になってきたことが気付いたきっかけでした。10年くらい前から、認知症かなとは思っていました。

－ 近所の人やデイサービスに通っている話を聞いたことがきっかけで、地域包括支援センターの相談窓口を知ったそうですね。

そうなんです。それまでは、夫を怒らせないように接してきたんです。家族の言うことはなかなか聞いてもらえなかったですね。地域包括支援センターに相談して、職員さんに関わってもらったことがきっかけで、病院の受診ができたんです。周りの人に関わってもらうことが大事だなと思いました。その後は、近所の人に夫が認知症であることを話してみんなに見守ってもらっています。

現在は、介護保険サービスを利用しながら、日中は夫婦一緒に散歩に出かけて過ごしています。

－ 認知症について、皆さんに伝えたい想いを教えてください。

認知症のこと、認知症サポーターという言葉を知ってほしいです。街の中で、オレンジリングを見ると、「ああ、この人は認知症のことを知ってくれているんだな。」とほっとします。周りの人がもっと認知症に関心をもってきて、安心して散歩ができる場所が増えるとうれしいです。



▲インタビューを受ける鈴木さん

Q どこに相談すればいいの？

A 「家族が認知症かもしれない」などの心配は、かかりつけ医、地域包括支援センターへご相談ください。自分や家族の認知症について、一人で悩む必要はありません。一緒にこれからの生活について考えていきましょう。

○東部地域包括支援センター (☎82-8855 八ツ田町泉43番地)

担当エリア小学校区：知立小学校、来迎寺小学校、八ツ田小学校、知立東小学校

○西部地域包括支援センター (☎81-8880 新林町北林44番地)

担当エリア小学校区：知立西小学校、猿渡小学校、知立南小学校

認知症を理解する講座

■ 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者です。認知症サポーター養成講座受講者には、認知症の人とその家族を応援する目印の「オレンジリング」を配布します。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる街をつかっていくためには、皆さんの力が必要です。ぜひご参加ください。

時 10月14日(木) 午後2時～3時30分

所 中央公民館2階 講堂

内 ①認知症サポーター養成講座
②認知症に関する寸劇

定 70人

申 9月6日(月)～10月8日(金)に電話または直接長寿介護課地域支援係(☎95-0191)へ。



■ もっと力になりたいあなたに！ オレンジメイト育成研修

認知症サポーター養成講座を受講した人のうち、実際に認知症に関するボランティア活動をしたい人を対象に「オレンジメイト(認知症ボランティア)育成研修」を行います。認知症サポーター養成講座との同時申込みもできます。

時 11月25日(木) 午後1時30分～4時30分

所 中央公民館2階 中会議室

内 ①認知症の人への望ましい対応
②傾聴について

定 20人

申 9月6日(月)～11月19日(金)に電話または直接長寿介護課地域支援係(☎95-0191)へ。

