

認知症とともに生きる

大切な人が認知症になったら、あなたが認知症になったら、どう暮らしたいですか。

認知症への理解が本人の、家族の笑顔につながります。

9月は世界アルツハイマー月間です。この機会に、認知症について考えてみませんか。

【問い合わせ先】高齢支援課
☎0968(25)7216



認知症の症状がある松本ミチコさん⑥と笑顔で話す孫娘の理沙さん⑤

scene 1 市の現状

認知症は身近な病気の一つ

認知症は誰もがなる可能性のある病気です。予防や早期発見・早期治療のほか、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりが求められています。

家族で支え、一緒に暮らす

「今日はデイでなんしたと？」
「ばあちゃん、今日は私の誕生日だよ！何歳になったでしょう？」
今年で88歳を迎える松本ミチコさんを囲み、笑顔で話す4世代8人家族の松本さん一家（孤入）。ミチコさんは6年ほど前から徐々に認知症の症状が出ていますが、長男・義和さんの妻で介護施設に勤める隆子さんら家族に支えられ、今も自宅で過ごしています。

耳が遠くなり話が伝わらないこともありますが、「紙にちゃんと書いて見せると分かってくれます」と話す隆子さん。「食事や入浴などのデイサービスは利用していますが、住み慣れた家がよっぱ

りいいんでしょうね。デイの終わる時間には『家に帰らなん』と言っています。できるだけ本人の希望をかなえてあげたいです」。隆子さんたちの支援は続きます。

高齢化が進む現在、厚生労働省では令和7年度に認知症患者数が全国で約700万人に増加すると推計。市でも症状のある高齢者は令和2年度には2246人と、65歳以上の高齢者の約7人に1人の割合になっており、認知症は身近な病気の一つになっています。

正しい理解を広めることが重要

令和3年3月に市が策定した「第8期菊池市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画」では、

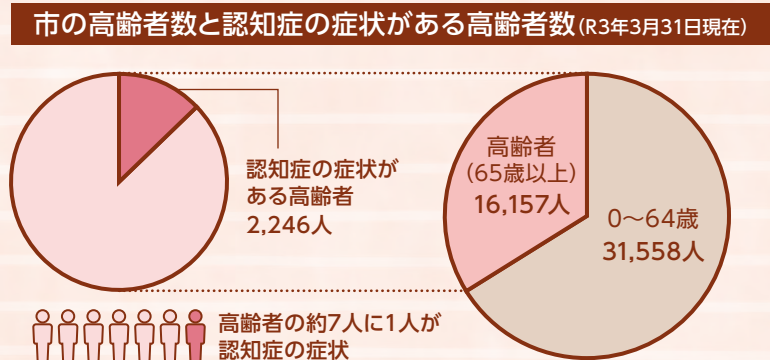


松本ミチコさん（中央）を囲み、笑顔を見せる隆子さん④ら。家の中はいつもにぎやかで笑顔が絶えない

要支援・要介護認定者で在宅の人や高齢者などを対象にアンケートを実施。介護者が不安に感じる介護の項目では認知症への対応が36%と一番多く、回答者の6割以上が認知症の相談窓口を知らない、ということが分かりました。
「認知症について知らない人も多いと思います。仕事の関係で認知症の知識があったから母の状態に気付けたし、家族で解決しようと思わず、いろんなサービスも使っています。認知症はどういうものか、どこに相談したらいいかを多くの人に知ってもらいたいですね」と隆子さんは話します。認知症について正しい理解を広めることがますます重要になっています。

データから見る市の現状

市の人口は年々減少していますが、高齢者数（65歳以上）の人は増加しており、令和2年度には市の高齢化率は33.9%になっています。（令和3年3月31日現在）
令和7年度には市の高齢化率は、37.4%、症状のある人は高齢者の約6.6人に1人の割合になると見込まれています。



※要介護認定者のうち認知症高齢者で、日常生活自立度が「Ⅱa」以上の人の数。「Ⅱa」は、日常生活に支障を来すような症状や行動、意思疎通の困難さが家庭外で多少見られても、誰かが注意していれば自立できる状態

教えて！ 認知症って どんな病気？

認知症の原因については分かっていないことも多く、症状や接し方についての理解はまだまだ進んでいないのが現状です。認知症とはどのようなものなのか、菊池有働病院の城隆一郎院長に話を聞きました。

教えてくれるのは
 菊池有働病院
 城隆一郎院長



Q どういう状態のことを認知症というのですか？

A 記憶や注意力が低下し、生活に支障をきたす状態のことをいいます。

いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして、さまざまな障害が起こり、生活に支障が出ます。その状態が約6カ月以上継続しているものを認知症と呼んでいます。80種類以上ありますが、大きく分けると次の4つに分類されます。

- アルツハイマー型認知症(全体の約5～6割)
- 脳血管性認知症(全体の約2割)
- レビー小体型認知症(全体の約2割)
- 前頭側頭葉変性症(全体の1割以下)

Q 物忘れとは違うのですか？

A 加齢による物忘れと認知症による物忘れは別物です。

高齢になると脳の機能が衰え、誰にでも物忘れがみられるようになりますが、認知症の場合では次のような症状が見られ、生活に支障が表れます。

- 記憶障害
体験自体を覚えられない、忘れたという自覚がない
- 理解・判断力の障害
これまでできていたことができなくなる
- 実行機能障害
計画や段取りを立てて行動できない
- 見当識障害
時間や場所、人との関係が分からなくなる

Q 認知症になると何も覚えていないのですか？

A 昔に覚えた記憶や考え方などは残ります。

何も分からなくなるわけではありません。感情が揺れ動いたような出来事や思いが強いものは、覚えていることが多いです。

Q 認知症は高齢者の病気ですか？

A 若い人でも発症する可能性があります。

早い人では30代でも発症する可能性があります。65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といい、場合によっては経済的な困難に陥ることもあるので、職場や地域での理解を進める必要があります。

Q 薬で治療したり、予防したりできますか？

A 特効薬はありませんが、進行を遅らせたり、予防したりすることはできます。

現時点では根本的な治療薬はありませんが、進行を遅らせる薬はあります。また、規則正しい生活習慣や適度な運動を行うことで認知症の予防や改善に効果があることが分かっています。日頃から健康的な生活を心掛けましょう。

Q 認知症の人にはどう接したらいいですか？

A ありのままを受け入れて接してください。

忘れたという自覚がない、これまでできていたことができなったりする、といった認知症の症状を理解し、行動や言動を受け入れてください。本人の尊厳を守ることが大切です。相手のペースに合わせ、優しい口調でゆっくりと話すことを心掛けましょう。責められたりイライラしたりすることもあるかもしれませんが、介護保険サービスを利用したり、家族や周りの人に相談したりしてストレスをためないようにしてほしいです。悩み事がある場合は、近くの病院や市の包括支援センターに相談してみてください。

認知症チェックリスト

✍ 気になる人は病院に相談しましょう。

- ☐ 同じことを何度も言ったり、尋ねたりする
- ☐ 物の名前が出てこなくなった
- ☐ 約束の時間や場所を間違えるようになった
- ☐ 時間や日付が曖昧になってきた
- ☐ 今までできていた作業や仕事がこなせなくなってきた
- ☐ テレビや新聞、本などの内容が理解できなくなった
- ☐ 趣味や好きなことに興味を示さなくなった
- ☐ ささいなことでも怒りっぽくなった
- ☐ 財布や通帳、衣類など盗まれたと人を疑う
- ☐ 最近聞いた話を、繰り返すことができない

地域で楽しく活動しています

一昨年の6月から区の老人会で100歳体操をしています。最初はなかなかできせんでしたが、回数を重ねるにつれて、できることが増えてきました。他にも、みんなで輪投げやグラウンドゴルフなどを行っていますよ。



定期的に区民で

集まり、話をするので一人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人と人のつながりを通じて楽しく継続することができそうです。閉じこもりや認知症予防の効果もあります。

コロナ禍で外出ができないからこそ、地域一丸となって楽しく続けていきたいです。

健康長寿を目指しています！



は まる まさ のぶ
葉室正信さん

いきいき100歳体操

通いの場で地域づくり

認知症予防と高齢者の健康づくりなどを目標として「いきいき100歳体操」を各地域・団体で実施しています。体操は3つの運動で構成されていて、手首や足首に重りを付けて行うのが特徴です。

週1回以上続けることで筋力アップにつながり、介護予防にも効果があると実証されています。定期的に顔を合わせ活動することで、住民同士の見守りや助け合いにつながっています。

参加団体を募集しています

登録条件

- ▼5人以上の団体で過半数が65歳以上
- ▼なるべく週1回以上、最低3カ月続けること
- ▼椅子・テレビ・DVDプレイヤーを団体で準備できること
- ▼政治・宗教を伴う活動や営利目的の団体でないこと

参加団体には百歳体操のDVDを配布します！



高齢支援課 看護師
義田由貴さん

私たち、認知症サポーター！



荒木 粋さん
(泗水東小6年)

優しい行動をできる人が
たくさんいるまちに

講座を聞いて、認知症の人と接するときには優しい言葉をかけたり、手助けしたりすることが大切だと学びました。認知症のことをきちんと理解して、優しい行動ができる人がたくさんいるまちになればいいと思います。



田代 藤信さん
(七城田中)

お互いさまの気持ちで
地域を支える

以前、病院で看護助手として働いていて、その経験を生かしたいと思い、養成講座を受講しました。日頃から認知症の人やその疑いのある人の家を訪問し、いつもと違うところがないか声掛けをしています。

認知症の人に関する情報は区長や警察とも共有していて、所在が分からなくなった場合に早期に対応できるように連携しています。過去には道に迷っていた認知症の人を保護したこともありました。

活動をしていると、本人や家族から「いつもありがとう」「お世話になるね」といった言葉を掛けてくれるのでこちらもうれしい気持ちになります。地域とのつながりや感謝の気持ちを伝えることなど、こちらが学ばせてもらうこともありました。

お互いさまの気持ちで認知症の人を地域で支えるためにこれからも活動していきたいですね。



泗水東小学校では6年生34人を対象に7月19日、認知症サポーター養成講座を開催。参加した児童は講師の説明を熱心に聞いていました

認知症サポーター

一緒に学ぼう、認知症

認知症の理解を進めるために開催している「認知症サポーター養成講座」。市では、認知症についての正しい理解を若い世代にも深めてもらうため、地域や企業だけでなく小中学校でも実施しています。

「認知症に関する正しい知識を持つことで、認知症の人や家族を支える力の一つになってくれば」と話すのは高齢支援課の上村愛さん。「特別なことをするわけではありません。気になる人がいればさりげなく見守る、困っている人がいたら手助けをすることも立派な活動の一つです」と続けます。

受講者には「オレンジリング」を配布。令和2年度末までに延べ19,142人が受講しました。サポーターがいる家庭や事業所であることが分かる「大きなオレンジリング」活動も実施。サポーターや事業所からの届出を受けパネルを配布しており、190以上の家庭や企業に広がっています。「今後もサポーター養成講座や大きなオレンジリングの周知を進め、理解者を増やしていきたいです」



④大きなオレンジリングのパネル ⑤オレンジリング



高齢支援課 社会福祉士
上村 愛さん

scene 2

支援者の声

チームの力で 早期発見・治療へ

認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくためには、認知症の人やその家族と早期に関わるのが重要です。市では「認知症初期集中支援チーム」を設立し、認知症やその疑いのある人と家族を支援しています。

関係機関との情報共有を進め、
早期発見につなげる

大切なのは本人や家族の気持ち

平成27年から市が設置している「認知症初期集中支援チーム」では、対象者ごとにケース会議を開催。医療・介護の専門職で家庭を訪問し、聞き取りを行っています。相談窓口は市地域包括支援センターに設置。医療機関への受診を勧めたりサービスを紹介したりするほか、情報提供も行います。

「聞き取りや訪問のときは、相手の話をしっかりと聞き共感することを意識しています」と話す久保田さん。「私たちの役割は支援策を考え、必要なところへつなぐこと。今後どうしていきたいか決めるのは本人や家族なので、気持ちを尊重し、より良い判断ができるようサポートしていきたいと思っています」

認知症への
理解を進めることが大切

「地域で認知症の人を温かく受け止めるような土壌が育っていく

と、症状があっても住み慣れた地域で暮らしていくことができると思っています。認知症の症状や接し方について知っている人を増やしていきたい」と久保田さんは地域の未来を語ります。

市では認知症の症状に合わせて利用できるサービスをまとめた冊子「認知症ケアパス」を作成し、高齢支援課の窓口で配布。他にも、もの忘れ相談会や認知症介護家族のつどいなどを開催しています（詳細11ページ）。「認知症の人やその家族を温かく見守る応援者を増やすため、認知症サポーター養成講座も開催しています。ぜひ参加して、認知症への理解を深めてもらいたいですね」



菊池有働病院 精神保健福祉士・社会福祉士
久保田安彦さん

認知症初期集中支援チーム

医師や保健師・社会福祉士などの医療介護の専門職で構成しており、地域包括支援センターや行政、かかりつけ医らが連携。早期に医療機関の受診や介護保険サービスを受けることができるように活動しています

構成メンバー

認知症地域支援推進員

保健師

社会福祉士

認知症サポート医



認知症やその疑いのある人が適切な医療や福祉サービスを受けることができるようにサポートしている



4・6 近隣の高齢者にハンドマッサージをする菊池女子高校の生徒。同校では全校生徒が認知症サポーター養成講座を受講し、地域間・世代間交流を進めている 7_家族4世代で暮らす(㊤から)荒木粋さん、紀江さん、悠雅さん、彩心さん。「ひいおばあちゃんは耳が遠いので、話をする時はゆっくり、はっきり話しています」と粋さんはほほ笑む

1・5 ゲートボールを楽しむ高柳区、伊萩区の高齢者。代表の稲葉一義さん(高柳)は「お茶を飲みながら、仲間とおしゃべりするのが楽しいんだよ」と笑顔 2・9_100歳体操をする高野瀬区の老人会の皆さん。公民館に集まり、一緒に体を動かしている 3・8_デイサービス優癒(蟹穴)でゲームをしたり談笑したりする利用者と職員

相談窓口や支援

もの忘れや認知症に関する不安など、気になることがあれば、一人で悩まずにご相談ください。

1 もの忘れ相談会 要予約 ※9月は28日(火) 毎月第4(火)。専門の医師とともに、もの忘れに関する相談に応じます。

2 認知症介護家族のつどい ※9月は22日(水) 月に1回開催。認知症の人を介護する家族が集い、情報交換や交流などを行っています。同じ境遇だからこそ分かり合えることがあります。

3 地域包括支援センター(高齢支援課内) 認知症に関する相談や関係機関との連携を担当する「認知症地域支援推進員」がいます。

1 2 3 4 ㊤高齢支援課 ☎0968(25)7216

4 認知症サポーター養成講座 ※次回は10月2カ月に1回開催。認知症を知り、地域で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成します。(詳細9㉔)

認知症ほっとコール(コールセンター) 認知症介護や精神医療相談に経験のある専門職などが相談に対応しています。 ☎096(355)1755

菊池病院(認知症疾患医療センター) 認知症の専門医療機関としての対応に加え、専門医療相談などを行っています。 ☎096(248)8012

scene 3 地域で 支える

その人らしく生きるためにー

認知症とその家族が安心して暮らせるまちをつくるためには地域の理解が必要です。課題解決のためにできることを考えました。

「身近な人が認知症になっても、今までと同じように接してほしい」と上村さんは話します。認知症になってもその人の尊厳は失われることはありませんし、誰かの大切な家族や友人、地域の一員であることに変わりはありません。「目線を合わせる、ゆっくりと話す、など、ほんの少しの気遣いで相手の行動が変わります。そんな行動が自然とできるような人を増やしていきたいですね」

認知症は本人や家族、行政だけが取り組めばいいものではありません。地域の理解が深まることで、本人や家族が相談しやすい環境を作ることができます。認知症の介護家族には「近所に迷惑をかけているのではないか」と不安を抱くことがあります。「大変ですね。お互いさまですから、お気遣いなく」といったねぎらいの言葉だけでも、家族の気持ちはぐっと楽になります。本人、家族だけでなく、周囲の人たちも認知症について理解し、手を差し伸べることが大切ではないでしょうか。

認知症に限らず、困っている人に声を掛ける、手助けする。そんな理解の輪を広げていけるように、一緒に支えていきたいと思います。

理解の輪を広げる