

あなたの幸せが、 みんなの幸せ

認知症は、今や他人事ではない国民病。
自分や大事な人の幸せについて、考えてみませんか。

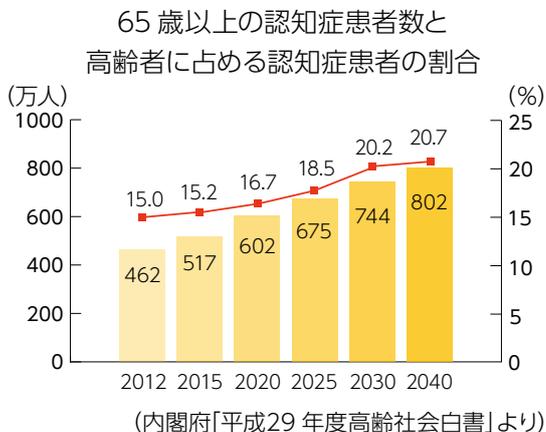
☎包括ケア推進課 ☎34-3288

高齢化とその課題

高齢化の進展に伴い、認知症患者が増加の一途をたどっています。2018年の時点で、全国に約500万人、高齢者の7人に1人が認知症でした。団塊世代が75歳以上になる2025年には、約700万人、高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。この比率を市の人口で換算すると、約5700人、市民の15人に1人が認知症になると予想され、高齢化の大きな課題の一つと言われています。

認知症とは何か

認知症とは、さまざまな要因により脳に障害が発生することで、認知機能が低下し、生活に支障をきたす



状態の総称。主にアルツハイマー型・レビー小体型・前頭側頭型・血管性の4種類に区分され、中でもアルツハイマー型が、全体の約6割を占めています。

アルツハイマー型認知症は、何らかの原因で脳にたんぱく質が異常にたまることにより引き起こされるとされています。これにより、物忘れや日時・季節がわからない、手順や計画がうまく実行できないなどの症状が表れます。記憶がなくなり、思い出せない・できないということに最も焦りを覚えるのは本人で、焦りから怒りっぽくなることもあります。

しかし、これらの症状が見られても「認知症かもしれない」という事実を、本人も家族も受け入れることができず、症状を放置してしまったり、周囲に知られたくないからと悩みを抱えて孤立してしまったりして、重症化するケースが後を絶ちません。

これらの課題に対応するため、市は認知症の発症・進行の抑制や予防、早期発見・早期対応、認知症への正しい理解を広めるなど、さまざまな取り組みを進めています。発症してしまっても、進行を遅らせ、本人も家族も希望を持って日常生活を送ることができるよう、当事者だけでなく周囲がサポートすることが必要です。認知症を正しく理解し、適切な対処で重症化を防ぐことが、本人も家族も幸せに過ごすための大きな鍵を握っています。

特定養護老人ホーム「あすか」のグループホームで生活している山田さん。今年92歳になる山田さんは、軽度な認知機能の低下が見られますが、明るく穏やかに過ごしています。

一人で暮らしていた山田さんを心配した家族が、3年ほど前に施設を紹介。それまでは、料理や洗濯、掃除などの身の回りのことは全て自分で行っていたそうです。

「施設にいても、できることはなるべく自分でやるようにしています。お茶の準備をしたり、お皿の後片付けをしたり、洗濯を手伝ったり。お花の水やりや、菜園のお手伝いもしますよ」と、ゆっくり語ってくれた山田さん。時には、職員と仕事を取り合うこともあるほどだと微笑みます。

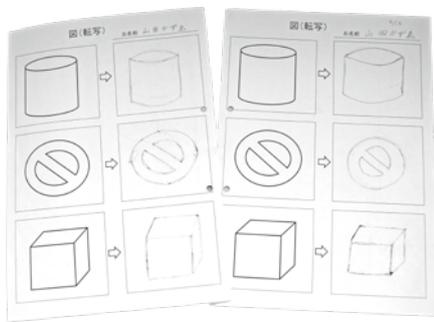
しかし、施設に入所する前の山田さんは、身の回りのことはできるものの、物忘れがあり、ぼうつとした様子だったそうです。病院で軽度の認知症という診断を受け、グループホームに入所。施設での共同生活で、周囲からの刺激を受けたり、認知症予防に



やまだ 山田かずゑさん

効果的な脳トレなどを行ったりして、少しずつ明るさを取り戻していったといいます。職員のおくやまさんは「最初に施設に来た時よりも元気で、脳トレの成績は以前より上がっているくらいです。たまに『私もいよいよ認知症かしらね』と笑って言いますよ」と話します。

山田さんは、症状の進行を上手に防ぎ、認知症と向き合いながら、毎日を明るく過ごしています。



山田さんが描いた図形。4月(右)よりも7月(左)の方が、正確に描けている

認知症と物忘れの違い

認知症と、加齢による物忘れは違います。この2つの症状を見分けることが、認知症の早期発見につながります。

加齢による物忘れは、体験したことの一部分を忘れるのが特徴です。一部分を忘れていても、ヒントがあれば全体を思い出すことができます。

認知症による物忘れは、体験そのものを忘れてしまうことが特徴です。ヒントがあっても思い出せず、忘れていた自覚もありません。

例えば、「夕食に何を食べたか思い出せない」のは、加齢による物忘れで、「夕食を食べたことを覚えていない」のが、認知症による物忘れです。

記憶



「できることは何でも自分で」

「周囲が気付くことが大切」



生駒脳神経クリニック
(認知症サポート医)
こばなわ さとし
小埜聡司 院長

当院には、家族が「ちょっと様子がおかしいな」と気付いて、来院される患者が多くいます。認知症患者が自分の症状を自覚することは難しく、普段周りにいる家族や近所の人気が付かないと、どんどん症状が進行してしまいます。認知症のサインが見られたら、高齢者あんしんセンターやかかりつけ医に相談しましょう。

MCI（軽度認知障害）は、認知症になる一歩手前のことで、少し認知機能が低下している状態です。MCIから認知症に移行する確率は、年間に10～15%といわれますが、MCIから正常な状態に戻ることも同じくらいの確率であります。この時期の治療や予防は、最も効果が期待でき、認知機能の低下を遅らせたり、正常な状態に回復させたりすることにつながります。

検査で認知症の原因が、別の疾患であることが分かる場合もあります。これは「治る認知症」ですので、早めに受診することが重要です。

家族が心配して受診を勧めても「何ともしないから」と、病院に行きたがらない人もいます。認知症だから、ではなく「健康診断に行こう」とか「ちょっと様子を見てもらう」と気軽に誘って、自尊心を傷つけない配慮が必要です。

診察では、お話しできる時間が限られます。普段の様子がわかるメモやスマートフォン動画などがあると、適切な処方につながることがあります。

どんな症状が出るのか

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」の2種類に分けられます。

【中核症状】

脳の細胞が死滅したり活動が低下することによって、認知機能に障害が出ること。記憶障害・見当識障害・判断力の低下などが見られます。

【行動・心理症状(BPSD)】

中核症状の発症に伴って起こる周辺症状のこと。これは必ず出るものではなく、中核症状の種類・本人の気質・家族や介護者との関わり・生活環境などのさまざまな要因により表れるものです。幻覚・徘徊などがこれにあたり、介護者や家族が最も対応に苦勞するのはこの症状だといわれます。

認知症のサイン

次のようなサインが見られたら、かかりつけ医や高齢者あんしんセンターに相談しましょう。

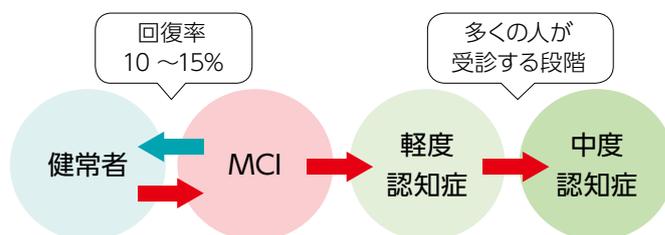
- 同じことを何度も聞いたり言ったりする。
- 置き忘れ・紛失が多くなった。
- 季節に合わない服装をしている。
- 料理などを順序立てて行うことができなくなった。
- 趣味や好きなことに意欲がなくなった。

MCI は「認知症の一歩手前」

MCIとは、Mild Cognitive Impairment(軽度認知障害)の略で、認知症になる前段階の症状のことです。認知症ではないものの、軽度な認知機能の低下が見られ、健常な状態と認知症の中間にあるとされています。MCIの状態が何年も続く人もいれば、進行が早い人もいます。MCIから認知症に移行する人の割合は年間に約10～15%といわれ、5年間で約40%の人が、認知症へとステージが移行します。

【MCIの定義】

- ①記憶障害の訴えが、本人または家族から認められている。
- ②日常生活動作は正常。
- ③全般的認知機能は正常。
- ④年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する。
- ⑤認知症ではない。





オレンジカフェで工作をする参加者

当薬局は、県内でも先駆けて「健康サポート薬局」の認定を受けています。これは、かかりつけ薬局としての調剤業務だけでなく、市民の皆さんの健康・介護や薬の相談ののったり、その患者さんを別の医療機関につなげたりするなど、地域医療の拠点機能を持っています。



みどりや薬局・
オレンジカフェ運営者
しみずまさゆき
清水雅之 薬剤師

「オレンジカフェ」の運営もその機能の一つ。カフェを始めて約3年経ちますが、多くのご近所さんが訪れ、毎回楽しみにしてくださっています。体操をしたり工作をしたり、体や頭を動かして、認知症予防になるように企画しています。参加者の体調の変化や、困ったことがあれば相談のり、医療機関を紹介することもあります。今は市内で各団体が開催していますので、ぜひお近くのカフェへ気軽に参加してみてください。

また、多職種連携を強化しようと、夜に勉強会を開いています。医療・介護・福祉職などは、似た仕事をしているように見えますが、やっていることは全然違います。それぞれの悩みを共有したりすると、意外と他の分野ではすんなり解決できたりするんですよ。支援を必要とする人たちだけでなく、介護や医療を支える人たちの助けになれるよう、連携を強化して地域の支えになりたいですね。

認知症への社会の理解を

深めるキャンペーン



9月21日、アピタ島田店で認知症への正しい理解を広めるため「認知症への社会の理解を深めるキャンペーン」を開催しました。

この日は「世界アルツハイマーデー」。全国でさまざまな取り組みが行われる中、市ではVR認知症体験、みまもりあいアプリを活用した模擬搜索訓練「ロバ隊長を探せ!」、認知症おくり相談などを実施し、多くの買い物客が足を止めました。

模擬搜索訓練では、店内で方向不明になった2人の高齢



者役を、参加者が搜索。「発見した際は、驚かせないように、正面から声をかける」というルールで挑戦しました。

VR認知症体験では、VR（バーチャルリアリティ）ゴーグルを使用。認知症患者が見ている景色を体験することで、何に困っているか、どんな声掛けをしたらいいかが分かります。映像では、認知症患者が車から降りようと足元を見ると、まるでビルの屋上から足を踏み出すような感覚を体験できます。体験した人たちは「なぜ怖がっているのか分かった」「安心させることが大切だと感じた」などと、認知症への理解を深めました。

認知症への理解と助け合いの輪を広めたい



認知症キャラバン・メイト
初倉地区 民生・児童委員
たしろやすひろ
田代保廣 さん

4年ほど前から、民生・児童委員を務める傍ら、認知症キャラバン・メイトとして活動しています。キャラバン・メイトとは、認知症サポーター養成講座を行う人のことで、皆さんに認知症への正しい理解を広めています。講座は、学校や団体などに向けて行っており、現在市内には1万2000人を超える認知症サポーターがいます。

小・中学校で講座をする際、「認知症の人と、どんな風に接したらいいか分からない」という生徒がたくさんいます。しかし、認知症はどんな症状か、患者はどんなことに困っているか、どんな声掛けをしたらいいかを実演しながら伝えると、すぐに分かってくれます。認知症サポーターに活動義務はなく、困っているお年寄りを見かけたら、手助けをしてもらえれば充分です。



初倉中での認知症サポーター養成講座

私は、自分の両親が認知症になつたのを見て、私も気をつけなければと思い、認知症について学んだり、キャラバン・メイトとして活動したりしています。地域活動や社会参加することは、誰かを助けるためでもあり、自分のためでもあります。認知症は、誰にでも起こることですし、恥ずかしいことでもありません。「もしかして」と思ったら、かかりつけ医や高齢者あんしんセンターに相談しましょう。

みまもりあいプロジェクト

【アプリでできること】
スマートフォンを利用し、アプリをダウンロードした地域の協力者に検索を依頼できます。協力者には、プッシュ通知で検索者情報をお知らせ。写真や特徴などを掲載でき、協力者が発見した際は、お互いの電話番号を伏せたまま連絡を取ることが可能です。

【ダウンロード方法】

左のQRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

- ① アプリの説明文を確認し、「次へ」をタップ
- ② 会員・非会員を選択（協力者は非会員をタップ）
- ③ メールアドレスを入力し、「登録する」をタップ
- ④ 「利用を開始する」をタップ
- ⑤ 位置情報の使用を許可
- ⑥ 子どもの検索依頼に協力する場合「協力する」をタップ

みまもりあい  プロジェクト

Android 用



Google Play

iPhone 用



App Store



「あなたのことカード」の使い方

あなたが今好きなこと・大事にしていることを書き留めて、家族と共有してください。家族は、これらのことを大事にしながら毎日を過ごすとともに、本人の意思を尊重しましょう。もし、これらの好きなものに興味を失ってしまったり、思い出せなくなったりしたら、認知症のサインかもしれません。

「あなたのことカード」

好きなこと・趣味は？

好きな食べ物は？

好きな場所は？

好きな音楽は？

大切な思い出は？

認知症カフェ一覧

ぜひ、気軽に遊びに来てください。

※高齢者あんしんセンターの一覧は、34 ページ「ハツラツらいふ」に掲載しています。

一期一会のオレンジカフェ

☎一期一会トータルケア ☎54-5617

とき/毎月第3水曜日 午前9時30分~11時30分
ところ/aer (アエル) カフェ (向谷2丁目1-47)

ゆったりカフェ

☎グループホームあかり ☎080-4127-5334 (町)

とき/毎月第3日曜日 午前10時~11時30分
ところ/グループホームあかり(宮川町2349-6)

島田オレンジカフェ

☎みどりや薬局 ☎34-5577

とき/毎月第3土曜日 午後2時~4時
ところ/みどりや健康ステーション(中央町15-11)

東町オレンジカフェ

☎あったか広場 一会 ☎36-3400

とき/毎月第3土曜日 午前10時~正午
ところ/あったか広場 一会(東町1116)

オレンジカフェ初倉

☎高齢者あんしんセンター初倉 ☎30-0617

とき/11月11日(月)、2月10日(月) 午前10時~正午
ところ/初倉公民館(阪本1336-1)

ブラシアカフェ

☎デイサービスセンターグラシア島田 ☎39-6588

とき/年4回程度(詳細はお問い合わせください)
ところ/デイサービスセンターグラシア島田(中河837-3)

ほっこり健康カフェ

☎ウエルシア薬局島田井口店 ☎30-5151

とき/毎月1回 土曜日か日曜日 午前11時~正午
ところ/ウエルシア薬局島田井口店(井口1121)

駅前お茶飲み会

☎高木医院在宅支援室 ☎080-1586-9039 (奥川)

とき/毎月第3金曜日 午後1時30分~3時
ところ/駅前プラザ家山(川根町家山362-4)



あなたの幸せ 愛する人の幸

認知症を受け止める

認知症は、他の病気と同じように、早期に対処すれば投薬治療などの効果も期待でき、進行を防ぐことができ、進行が遅れるほど、時間に余裕が生まれ、適切なサービスの利用が可能になり、家族がその後の計画や対策を立てやすくなります。

何より、住み慣れた地域で、趣味を楽しみながら、好きなものに囲まれて過ごす期間が長くなるかもしれません。あなたが、元気で幸せに年齢を重ねることは、あなたの幸せ

を願う家族・友人・地域全ての幸せでもあるのです。

認知症と聞くと、悲しい・つらい・不幸という印象を持っている人が、今でも少なくありません。しかしこれは、年齢を重ねるにつれ、どんな人でも向き合わなければならぬことです。正しい知識を持って、周囲と助け合い、地域で支え合っていくことが大切です。認知症は、恥ずかしいことでも、隠さなければならぬことでもありません。数ある病気の一つとして、認知症を受け止め、前向きに生きていく。このことが、進展する超高齢社会において、私たちに求められていることではないでしょうか。

最初に山田さんを取材した1週間後、再び写真を撮るため、施設へ伺いました。私が「先週はありがとうございました」と言うと「あら、何だったかねえ」と、微笑む山田さん。もう1度お伺いしても、同じやりとりになるかもしれません。

それを、周囲が「そういうもの」として肯定し、受け止め助け合っていく優しさが、これからの社会を少しずつ変えていくはずだ。