

認知症を~~考~~える

このまちで ずっとあなたと

増え続ける認知症患者。地域で共生するためには、そばに寄り添い、耳を傾け、心の声を感じ取る必要があります。

市では「認知症の人が安心して暮らせるまちづくり」を進めています。認知症患者を支え合える地域を、共に築いていきましょう。

◎長寿介護課 ☎34・3240



広報しまだ

Shimada



目次 — CONTENTS —

- 2 特集：認知症を考える
- 6 大井川マラソン in リバティ
- 8 「動物愛護」って何ですか？
- 10 9月20日は「バスの日」です
- 11 SLフェスタ 2014
- 12 市政あらかると
- 14 まちの話だい
- 16 しまだ情報：新しい保険証／暮らし・消費・環境展など
- 22 スクスク子育て
- 23 楽習センター冬の短期講座
- 24 図書館だより
- 25 友好のかけはし
- 26 暮らしのシグナル
- 27 文化課通信
- 28 けんこうナビ (10月)
- 32 便利帳／彩りもう一品
- 34 掲示板／みんなのひろば／ソラマメ
- 36 しまだ人：鈴木明さん

表紙 — COVER STORY —

職業体験イベント「こどもわくワーク」に参加した親子が、トーマス号の汚れを落としくれました。



認知症ってどんな病気なの？

全国の認知症患者数は、2035年（平成47年）には、65歳以上の高齢者の10人に1人、376万人に達すると予想されており、高齢社会の大きな課題の一つです（グラフ1）。このため、認知症の発症を抑制する取り組みと併せ、認知症への正しい理解の啓発と認知症患者を支える人の育成が急務となっております。

今回は、認知症の症状や支え方などについて、普段から認知症患者と関わっている皆さんの声を交えて紹介します。あなたの家族にも、認知症の症状が現れるかもしれません。ぜひ、認知症を理解し、認知症患者とその家族を支えるサポーターになりましょう。

認知症は「脳の病気」

脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりして、さまざまな障害を起し、生活する上で支障が出ている状態を「認知症」といいます。認知症で現れる症状には、脳細胞の死滅で直接的に起こる「中核症状」と、性格や人間関係、生活環境、心の状態などが影響して現れる「行動・心理症状」があります。

中核症状では「夏にコートを着て出掛ける」「自宅を他人の家や職場と思いつく」「娘をお母さんと呼ぶ」「ATMの前で戸惑う」「カレンダーに付けた丸の意味を忘れる」などの症状が現れます。また、現在の医学では治らない症状と考えられています。

一方、行動・心理症状では、周りの人に認知症への理解がないと「問題行動」や「異常行動」と思われがちな症状が目立つようになります。例えば、料理やトイレの失敗などから自信・意欲・気力を失い、徐々に身の回りのことができなくなったり、記憶障害（※1）が原因で、財布や預金通帳などの置き場が分からなくなったり身近な家族が盗んだと思いつく「もの盗られ妄想」を起したりします。

このような症状から認知症は「心の病気」と思われがちですが、誰にでも起こりうる「脳の病気」です。周囲の人が、脳の病気が原因であることを理解していないと、大きなトラブルにも発展しかねません。

※1中核症状の一つで、目や耳などから入ってくる情報を覚えられない、または、すぐに忘れてしまう障害。

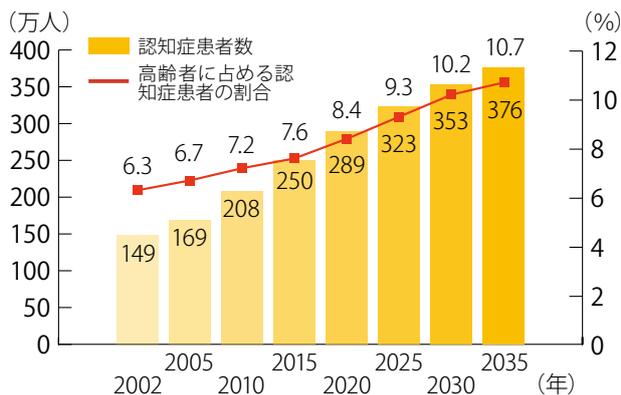
早期発見・早期治療を

認知症の研究が進む中「早期発見・早期治療」が、発症や進行を遅らせる大きな効果につながることが分かってきました。早期発見ができれば、治せる症状なのか、進行を止めたり遅らせたりできる症状なのかを、早く知ることができます。また、症状の軽いうちから専門家に病気とどう向き合い、どのように生活していくのかなどを相談できるため、患者が自分らしい生き方を決められるようになり、家族にとっても心の準備ができます。

実際は、認知症を疑う本人や家族は少なく、認知症自体が受け入れ難いため、重症化してからの受診が多くなっています。早期発見・早期治療につなげるためにも、家庭内で「認知症のサイン」を見逃さないようにしましょう。

認知症のサインの一例

- 同じことを繰り返し聞いたり言ったりする。
- 置き忘れ・紛失が多い。
- ものの名前が出てこない。
- 季節に合わない服装をする。
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがる。
- 調理などを順序だてて行うことができなくなった。
- 続けてきた日課をしない。
- 怒りっぽくなった。
- 夏にコートを着て出掛ける。
- 自宅を他人の家や職場と思いつく。
- 娘をお母さんと呼ぶ。
- ATMの前で戸惑う。
- カレンダーに付けた丸の意味を忘れる。



■ グラフ1 / 認知症患者数と高齢者に占める認知症患者の割合
※厚生労働省による将来推計より。



認知症の症状は「記憶の障害」「人柄の変化」「その場にいらない人や物などが見える幻視」など、タイプによって異なります。そのような脳の変化の違いやその日の体調など、身体的側面と心理的側面との両面から見ていく必要があります。認知症の人の対応を検討するには、まず病気の特徴を知っていくことが大事です。今後、認知症の人がますます増えていくと予想されます。今のうちから、医療だけでなく、当事者・家族・地域が支え合う体制を築いていかなければならないと考えています。



認知症サポーター養成講座（島田第二中学校）



認知症予防講座（保健福祉センター「はなみずき」）

認知症はどうやって支えるの？

住み慣れた家や地域で生活を

引つ越しや入院などの生活環境の変化は、認知症に悪い影響を及ぼします。住み慣れた家や地域で暮らすことは、認知症の進行を遅らせることにつながります。そのため、認知症患者が少しでも長く地域で生活できる体制づくりが求められており、認知症患者とその家族に対する「地域の理解と支え」が必要とされています。

一方、認知症患者の家族は、患者から目を離すことができません。食事やトイレ、入浴などにつきつきりで、買い物や地域の行事などに参加しにくくなり、中には勤めてきた職場を退職する人もいます。また、十分な休憩や睡眠がとれなかったり、自分の時間が持たずにストレスの発散・解消ができなくなったりして、介護をしている本人が精神的に追い詰められ、鬱病などを発症するケースも少なくありません。

このような状況を改善できた家族は口を揃えて「地域の皆さんのおかげ」「認知症のことを打ち明けてよかった」と話してくれます。理由は、時間がなくて地域の行事に出られないことへの理解や、徘徊しそうになっている患者への声掛けとその様子を家族に教えてくれること。そして家族の代わりに



オレンジリング

※サポーター養成講座の受講者に配布されるリストバンド「オレンジリング」。

話し相手になってくれることなどさまざまです。地域に温かく見守られていることが、家族に「心のゆとり」を与え、自宅における介護の負担を軽減します。何より、患者が親しみのある土地や顔に囲まれた中で、幸せな生活を送ることができます。

家族と地域の連携こそ、今後増えていく認知症患者に対する有効策となるのではないのでしょうか。

患者と家族を支える取り組み

【認知症サポーター養成講座】

一般市民・学生・職場などを対象とした認知症への理解を深める講座で、認知症の人やその家族を見守り支援する「認知症サポーター」を養成して

「認知症かな」と感じたときは、早め
めに受診をしましょう。「もの忘れ外
来」など認知症専門の外来も増えてき
ています。専門医にかかることに抵抗
がある人は、まずかかりつけ医に相談

認知症の受診・相談など

運動やウォーキングイベントに参加
して、脳の活性化を図る教室です。

【脳力アップ教室】

認知症予防講座
認知症とはどんな病気か、また、認
知症を予防するための方法を知って
もらう講座。また、希望者は、自分の脳
の健康度を知るためのテストも受けら
れます。

認知症を予防しよう

【認知症予防講座】
市内で認知症患者を介護している家
族や介護していた家族が、月に1回集
まり、情報交換や相談などを行って
います。同じ立場の人と話す、心身の
疲れも癒やされますので、少しでも悩
みがある人は、ぜひ参加してください。
次回定例会／10月20日(月)午後1時30
分～3時
ところ／保健福祉センター「はなみずき」

【認知症家族の集い「つながり」】
ます。講座修了者には「オレンジリン
グ」を配布しており、6月30日現在
市内の認知症サポーターは4963
人、キャラバンメイト(養成講座で指
導する人)は85人になりました。

してみてください。また、認知症に関
して相談してみたい人は「高齢者あ
んしんセンター」(地域包括支援セン
ター)にご連絡ください(本紙33ペー
ジ「便利帳」参照)。

認知症患者は、決して相手を嫌いに
なったり、迷惑をかけようと思ったり
しているわけではありません。「慣れ
親しんだ地域です」と暮らしてい
たい。「愛する家族とずっと一緒にいた
い」と願っているのです。

市や支援団体では、今後も認知症患
者やその家族と地域の皆さんのより身
近な所にて、支援の手が届くように
努めていきます。「認知症の人が安心
して暮らせるまち」の実現のため、支
援の輪を広げていきましょう。

私たちが認知症サポーター



島田信用金庫勤務
認知症サポーター
ひろたなつみ
廣田奈津美さん(左・落合)
かほしほ
兼橋志帆さん(右・中河町)

「地元の信用金庫として地域に
貢献する取り組みに力を注いで
います。私たちが認知症サポー
ター養成講座を受講しましたの
で、地域の皆様と共に、認知症
の方々を支えていきます」

認知症家族の集い「つながり」の皆さんより



**認知症は受け入れて
からがスタート**

とだなつこ
戸田奈津子さん
(本通六丁目)

認知症 介護 5年目

母は82歳のとき、認知症の診断を受けまし
た。おかしいと思い始めたのは「簡単に止められ
るシャワーを止められない」「フライパンに火をか
けて忘れてしまう」など、昨日までできていたこ
とができなくなりだしたとき。それでも認知症だ
なんて、家族みんな考えもしませんでした。認知
症を理解し、もっと早く受け入れることができた
らもっと進行を遅らせることができたでしょう。

認知症は受け入れてからが本当のスタートで、
いろいろなことで悩みます。書店には認知症に関す
る本が多く並び、専門医やケアマネジャーに相
談もできますが、ほかの家族が積んだ経験も貴
重な財産。ぜひ家族の集いに参加して、私たちと
気軽に悩みやできごとを語り合しましょう。

**介護マークができて
良かったです**

こいずみきんいち
小泉欽市さん
(大柳南)

認知症 介護 12年目



妻は、58歳で認知症を発症しました。始めは
悩みましたが、ケアマネジャーさんのアドバイ
スで、病気のことを隠さず、家族・親戚・地域に伝
えていくことにしました。特に、妻の散歩道沿
いのお宅では、通りかかる時間に合わせて声を掛け
てくれるなど、大変感謝しています。

ある日、ドライブインのトイレから出られな
くなった妻の叫び声を聞き、急いで女子トイレに。
やっとの思いで妻を連れ出すと、不審者と思われ
て取り囲まれてしまいました。この苦い経験を静
岡県に伝えて生まれたのが「介護マーク」です。
介護している家族はもちろん、それ以外の方たち
にも介護マークの存在を知っていただき、もしも
の際は、力になってあげてほしいです。