

この町で 笑顔で生きる認知症



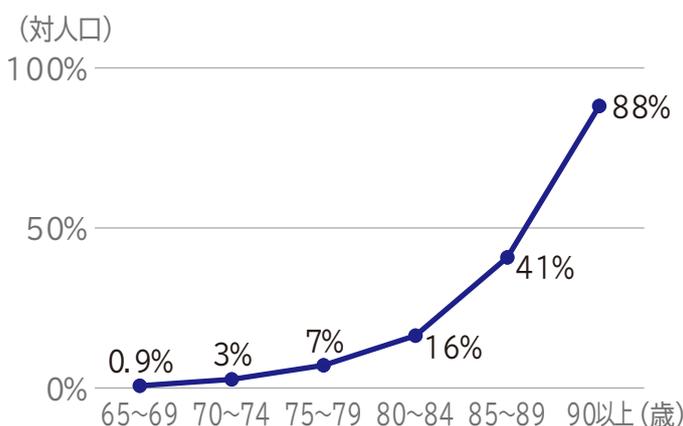
認知症は身近な病気です

認知症はさまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなって起こります。症状や進行の度合いは人それぞれで、働き盛りの方に起こることもあり、誰にでもかかる可能性のある身近な病気です。

飛騨市の65歳以上の高齢者9,200人のうち、介護保険認定者で認知症と診断されているのは1,715人(R2.12.30現在)で、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症と診断されています。この「認知症のある認定者」が、人口に対してどのくらいいるのかを65歳から年齢別に見ると、5歳刻みに2倍4倍と増えていることがわかります。(グラフ参照)

また、認知症相談は昨年度130件あり、認定に至らない方や、独居で認知症状に気づかれにくい場合もあり、隠れた事例はまだまだ多い可能性があります。

飛騨市介護保険認定者の認知症割合(R2)



認知症の人やその家族の思い

一般的に、認知症の人に対しては「何も分からなくなる」「不可解な行動をする面倒な人」などと決めつけてしまいがちです。

しかし本人は、自らの変化に戸惑い、不安を感じています。周りの人は認知症の人の行動の裏にあるこうした思いになかなか気づけないため、つい強く注意をしまったり、冷たく接してしまったりすることも少なくありません。そ

のような体験が積み重なると、認知症の方は自信を失っていき自分の思いも言えなくなってしまいます。また、その家族も周りに相談できずに抱え込んでしまう傾向があります。

まずは、地域や周りの方たちが認知症を理解し、認知症の方や家族の気持ちに寄り添うことが大切です。

認知症は、以下のような段階を踏んで進行し、本人や家族の気持ちも徐々に変化していくと考えられています。

認知症の段階	発症期	初期	
	軽度認知障がい	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れは多少あるが、日常生活は自立 	<ul style="list-style-type: none"> 物忘れは多いが、自立して生活できる 同じ事を何度も言ったり、尋ねたりする 日付や曜日を間違える 物を失くす事が増える 運転でミスが増える 漢字を思い出せない 	<ul style="list-style-type: none"> 金銭管理や買い物にミスが見られるが、日常生活はほぼ自立している A T Mの操作ができない 火を消し忘れる 気持ちが落ち込んだり、怒りっぽくなる 身だしなみを気にしなくなった 約束を忘れたり、物忘れが目立つ
本人の気持ち		これからどうなるのが不安 「もっとしっかりして」と言われると苦しい 意欲が低下したり、外出がおっくうになる	
家族の様子や気持ち		~戸惑い、否定の時期~ 「年齢のせいだろう」「言えればできるはず」 悩みを身内にさえ打ち明けられず、1人で悩んでしまう	

認知症の理解を深め、支え合いの輪を広げるために見守る人を増やす

誰もがなる可能性があるのが認知症です。住み慣れた地域に家族や地域、専門機関等の支えがあれば、自分らしく暮らしていくことは可能です。認知症について正しく理解し、本人の心に寄り添った支え合いの輪を広げるために、以下の取り組みを行っています。



【認知症キャラバンメイト】

市では認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法等を、市民の皆さんに伝える講師として、全国キャラバン・メイト連絡協議会に登録された「認知症キャラバンメイト」に活動していただいています。市内に18人のメイトがおり、さまざまところで「認知症サポーター養成講座」を行っています。

地域で支えるために自分ができていることを、気軽にみんなで話し合い、考える場としています

※写真は一時的にごく短時間マスクを外していただき、撮影しました

【認知症サポーター養成講座等の開催】

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る支援者です。認知症サポーター養成講座で得た知識を生かしながら、自分のできる範囲での見守り活動や、町中で困っている方への声かけ、手助けなどを行います。

地域で温かく見守っていただける理解者が増えることで、認知症の方も住みなれた家で暮らすことができます。

サポーターには「認知症の方を応援します」という意思を示す認知症サポーターカード等が渡されます。

関心のある方は4ページの詳細をご覧ください。



私は認知症サポーターです。

中 期		後 期
見守りがあれば日常生活が自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
<ul style="list-style-type: none"> 薬を飲み忘れたり、薬を管理する事ができない 「物を盗られた」等の発言がある 慣れた道でもたびたび道に迷う 電話の応対や訪問者の対応がひとりでは難しく、相手の名前を忘れる 食事をしたことを忘れる 	<ul style="list-style-type: none"> 着替えや食事、トイレ等がうまくできない 時間や場所が分からない 身の回りの物の使い方が分からない 徘徊が多くなり、自宅が分からない 子どもや孫、親しい人の顔が分からなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ほぼ寝たきりで、自分の気持ちを伝えることができない 日常生活全般に介助が必要 言葉が出なくなり、話さなくなる 日中もうとうとしている時間が多い 食事を口から摂ることが難しくなる
できない事が増えるが、できる事もたくさんある事を知ってほしい 家族がそばにいないと不安		「顔や表情からくみとってほしい」 言葉で自分の状態が表現できない
～混乱、怒りの時期～ 「自分だけがなぜ？」本人のペースに振り回され、疲れてしまう 他人の前ではしっかりするが、身近な人の前では症状が強くなる		～諦め、割り切りの時期～ 生活のすべてに介護が必要で、介護量が増加する
		～受容の時期～ 自分自身に置き換える 最期をどう迎えるか考える

もの忘れ相談窓口 「オレンジの森」を ご利用ください

飛騨市は民間介護事業所と連携し、認知症の方やそのご家族をさまざまな方面からサポートする『もの忘れ相談窓口「オレンジの森」』を今年4月にオープンしました。

相談窓口には、認知症地域支援推進員が在中し、認知症の方ができる限り住み慣れた地域、環境で暮らし続けられるよう、かかりつけ医や認知症疾患医療センター、介護サービス事業所などと連携して支援しています。

必ずしも認知症の方だけが訪れる場所ではなく、認知症予防のためのゲームやおしゃべりを楽しむために訪れる方もいらっしゃいます。お気軽にご利用ください。

もの忘れ相談窓口 オレンジの森

(月～金 8:30～15:30)

〒509-4231 飛騨市古川町新栄町11-5

電話番号：090-1408-1017

※認知症相談支援事業として次の事業者に業務を委託しています
(株)ツタ (代表取締役 森脇英晃)



主な活動

脳活

12種類のゲームを通して楽しみながら認知機能をチェックする「CogEvo」で行います。予約制で、操作は相談員がお手伝いします。

CogEvo®

ゲームの結果で認知症が疑われる場合は医療機関などへの橋渡しをお手伝いしたり、定期的にゲームを行うことで認知機能の低下を予防しています。



今月、来月の開催日

9月30日(木) 9:00～12:00

10月28日(木) 9:00～12:00

認知症サポーター養成講座等

認知症について正しく理解していただくための講座を開催します。サポーターの方には、認知症についての啓発や声かけ、アドバイスなどを行っています。希望される方は、オレンジの森へ。



認知症カフェ等

認知症の方やその家族、地域の方などが楽しく交流したり、互いに理解を深める場所として「認知症カフェ」を開催しています。現在は、新型コロナの影響で縮小していますが、ごく少人数で語らう場を設けています。希望される人はご相談ください。



もの忘れ相談

認知症やもの忘れでお悩みの方やそのご家族、地域の方などからの相談をうかがっています。

何でも気軽にご相談ください。医療機関、介護サービスに関する相談、支援も行っています。



来月の開催日 10月21日(木) 9:00～12:00

9月はアルツハイマー月間です

この機会に認知症への理解を深め、支え合いの輪を広げましょう。