



「飛騨市チームオレンジ」認定第1号となり、都竹市長を表敬訪問した「なないろマフを編む会」の皆さん

地域全体で認知症を正しく理解し 誰もが安心して快適に暮らせるまちへ

国際アルツハイマー病協会と世界保健機関が毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症に関する啓発活動を重点的に行ってきました。今年施行された認知症基本法でも9月を「認知症月間」と定められたことを受け、飛騨市では認知症になっても地域で安心して快適に暮らせるまちを目指し、さらにさまざまな取り組みを実施していきます。

認知症ってどんな病気？

いろいろな原因で生じる脳の病気によって、脳の細胞が死んでしまったり記憶や判断力といった脳の働きが悪くなることで、さまざまな障がいが起こり、今までできていたことができなくなるなど、日常生活に支障が出てきます。

ヒントをもらおうと思いつけたり、約束ごとや食べたものをすっかり忘れてしまうといった「加齢による忘れ」とは異なり、ヒントをもらっても思い出せなかったり、約束したことや食べたこと自体を忘れていているといった症状が特徴です。

認知症の原因は？

脳梗塞や脳出血などによる脳血管障害や、特定のたんぱく質が原因となって脳機能の低下が生じることが分かっていますが、その多くが高血圧や糖尿病、生活習慣病などに関連があるとの指摘もあります。

加齢とともに増えることも特徴で、飛騨市では、介護認定を受けている方のうち、80歳以上では約17%、90歳以上では約89%の方々に認知症の診断があります。

認知症でも安心して暮らせるまちを

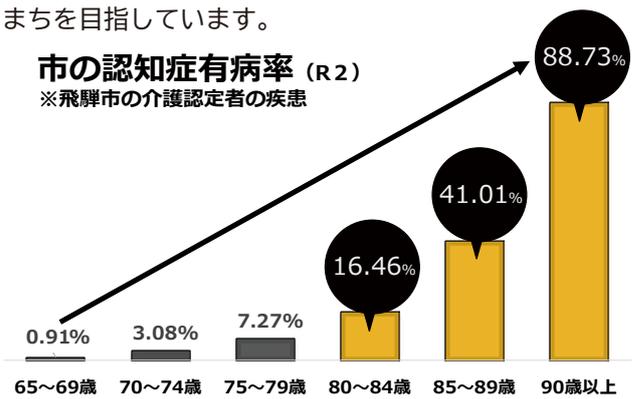
「認知症になったら終わり」「何も分からず、何もできなくなる」などと考えられがちですが、周囲の支えがあれば、できることはたくさんあります。

地域の皆さんの見守りや助けがあることでひとり暮らしも可能であったり、できることを生かして社会貢献をされる方もいます。

飛騨市では、認知症の発症リスクを減らしたり、認知症の早期発見と早期治療によって症状の進行を緩やかにする「予防」活動、認知症に対する正しい理解を深める「啓発」活動、地域で認知症の人を見守り、暮らしを支える人材の「育成」に取り組み、誰もが安心して快適に暮らせるまちを目指しています。

市の認知症有病率 (R2)

※飛騨市の介護認定者の疾患





認知症の予防、認知症の人や家族への支援などに取り組んでいます

予防

認知症は、発症リスクを減らしたり、持病の管理や周りの支援などで進行を遅らせることができます。受診や相談などを通じて重症化する前の早期発見、早期治療が大切です。

■ものわすれ相談窓口「オレンジの森」「なないろ」

認知症の診断がなくても、ものわすれへの不安や悩みの相談に応じます。タブレットを使ってゲーム感覚で行う「脳トレ」や「脳体力測定」なども行っています。



■地域包括支援センター

さまざまな体操教室などを定期的に開催。家への引きこもり予防を図ったり、人と会って話すことで日々の暮らしに刺激をもたらします。さらに、無理のない体操で普段はなかなか使わない筋肉を動かしたり健康相談をすることで、認知症の発症リスクとなる生活習慣病予防にもつなげます。

■認知症カフェ

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人などが集い、楽しく脳トレをしたり、お茶を飲みながら気軽に話し合い、日々の暮らしや治療、支援サービスなどについて情報交換をします。

■認知症高齢者等見守りネットワーク

市内の郵便局や銀行、商店など事業所が、業務上関わっている顧客の様子が気になる場合、市地域包括支援センターへ情報提供をいただくことで、認知症の早期発見・早期対応につなげる体制を整えています（現在 53 団体加入）。

■早めの受診を

まずはかかりつけ医（主治医）へ相談し、不安を軽減しましょう。必要が生じた場合は、主治医の紹介状を持参すれば岐阜県認知症疾患医療センター病院である須田病院の認知症専門医へ受診できます。

支援

みんなで認知症の人を見守り、認知症の人ができることを生かし、できないことをサポートします。

■認知症サポーター養成講座

認知症をとりまく現状や認知症の特徴、人権に配慮した接し方や支援の仕方などを市民の皆さんに学んでいただき、適切な見守りができる地域づくりを目指しています。

オレンジ色は認知症のテーマカラーで「手助けします」という意味があり、その「目印」である手作りオレンジリングを受講者に渡しています。リングの制作には高齢者や障がいを持つ方が関わっています。



■飛騨市認知症高齢者等 SOS ネットワーク

行方不明になるおそれがある高齢者の持ち物、衣服などに「みまもりシール」を貼り、発見時に速やかに支援機関へ連絡が行く体制を整えています。



■チームオレンジ

認知症の人やその家族を含め、地域で活躍する認知症サポーターの皆さんと、多職種の職域サポーターの皆さんが連携して支援にあたるチームです。直接的に支援をしなくても、認知症で困っている人にちょっと声をかけたり、あたたかく見守るだけの参加でも大丈夫です。

また、何らかの形で関わりたいという皆さんの活動の支援も行っています。

「なないろマフを編む会」(会員16人) 代表 ^{はらだ みさお} 原田 操さん



■マフとは、こういったものですか？

毛糸で編んだ筒状の手作り小物です。日常のストレスや認知症の影響などから不安があったり眠れなかったり、せん妄で落ち着きが失われた場合などに、マフに手を入れて暖めると、心を穏やかにする効果があります。イギリス発祥ですが、最近では日本各地の病院や福祉施設などで広がっています。

■活動を始めたきっかけは？

昨年4月ごろ、知人からマフのことを聞いて知りました。毛糸のお店を営んでいたので、「私にもできそう」と考え、最初は数人で手探りで始めました。メンバーが少しずつ増え、昨年秋に会を立ち上げました。

■現在はどのような活動をしていますか？

隔週で水曜日の午後に集まり、談笑しながら編ん

でいますが、緩やかなつながりで、自宅で編む人もいます。自分たちの認知症予防にもつなげたいので、気軽に通えるよう、とにかく楽しみながら手を動かしています。

最近、日赤でもマフを取り入れたので、そこでお手伝いもしています。深山邸で展示したり、神岡のまちゼミに参加して広めたり。毛糸を寄附していただくなど、皆さんのおかげで活発に活動できています。

■活動するうえで大事にしていることは？

認知症の方が少しでも穏やかに、心を安定してもらえるのが一番です。毛糸で編んだかわいいマスコットを付けたり、カラフルな模様にして愛着を持っていただけるよう心を込めて編んでいます。気に入って、自分のマフに名前を付け、肌身離さず持ってくださる方もみえ、そういう話を聞くと嬉しいですね。

私たち自身も認知症になるかもしれないし、身近にいたりもします。認知症のことを学びながら、マフの良さを伝えていきたいです。



■一緒に活動する仲間を募集中です

オレンジ相談なないろ 電話080-7095-6575までご連絡ください。

9月は認知症月間です ～この機会に認知症の理解を深めましょう～

■VR認知症体験会

専用機器を使って認知症の人の世界を擬似体験します。認知症の人の立場を体験し、どのような気持ちになるのか、自分ならどう接してほしいかなどを感じていただきます。9月21日(土)に体験会を開催します。詳しくは市ホームページ(下コード)または回覧をご覧ください。



■図書館で特集コーナー

飛騨市内の図書館の展示コーナーに認知症に関する書籍を展示します。

■啓発マグネットの配付

認知症月間をアピールする車両用マグネットを市内の認知症高齢者等見守りネットワーク加入事業所へ配付し、認知症への関心を高めます。

■オレンジウィーク

認知症啓発のテーマカラーの「オレンジ」を意識して1週間、オレンジ色の服を着たり、オレンジ色の物を身に付けてアピールします。

■オレンジガーデニングプロジェクト

認知症の話題づくりを目的としてオレンジ色の花を育てます。市内の医療・介護・福祉施設や商店、学校など140団体が参加しています。市民の皆さんへオレンジ色のキバナコスモスの苗も無料配布しましたので、まちなかを歩く際にはぜひ注目してください。