

# 認知症と暮らしを考える



認知症になっても、  
自分らしく最期まで、  
住み慣れた地域で暮らすために。

## 認知

知症は、皆さんにとつてどのような存在でしょうか。まだまだ他人事の人もいれば、身近な人が認知症かもしれないと感じている人もいるかもしれません。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、85歳以上の4人に1人はその症状があるといわれています。

本町の高齢化率は、県内で5番目。近年は常に上位に位置しており、超高齢化時代を迎えています。誰もが「人生の最期を迎えるときまで自分らしくありたい」と望む一方で、認知症は深刻な社会問題のひとつになっています。認知症のさまざまな症状が原因で、親しい人との関係が崩れてしまったり、家族が疲れ切ってしまったり……。そうした現実があることも事実です。しかし、周囲の理解や気遣い、そしてサポートがあれば、たとえ認知症になったとしても自分らしく暮らしていくことは可能です。

自分が認知症になったとき、家族が認知症になったとき、私たちはどうすればいいのでしょうか。まずは正しい知識を持つことが大切です。

まずは知ろう、認知症のこと。

## 認知症の症状と種類

認知症とは

さまざまな原因によって脳の細胞が死滅し、記憶・判断力などに障害が起こり、生活する上での支障がおよそ6か月以上継続している状態をいいます。

認知症の症状

症状はさまざまですが、大きく分けると「中核症状」と「行動・心理症状」の2つがあります。中核症状は脳の細胞が壊れることによって起こる症状で、治すことができません。行動・心理症状は、本人の性格や環境、人間関係などの要因が絡み合っ起こる精神症状や日常生活における行動上の問題で、周囲の接し方次第で改善したり、悪化したりします。

### 実行機能障害

段取りや計画を立てて行動できない

### 見当識障害

日付や時間、季節、場所、人物などが分からない

### 中核症状

(治すことができない)

### 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる、2つ以上のことが重なると理解できない、いつもと違くと混乱する

### 記憶力の低下

新しいことを覚えられない、知っているはずのことを思い出せない

### 徘徊

### 興奮・暴力

### うつ状態

### 妄想・幻覚

### 行動・心理症状

(接し方で改善する可能性あり)

### 不安・あせり

### 介護拒否

### 食欲低下

### アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が徐々に減り、脳が縮んで小さくなるために起こる病気です。物忘れが徐々に増え、新しいことを覚えるのが難しくなります。時間や場所が分からなくなったり、不安感やイライラが募ったり、さまざまな症状がみられます。



### 脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などによって脳血管が詰まったり破れたりし、神経細胞が壊れてしまうことで起こる病気です。記憶障害や判断力の低下、涙もろくなるなどの症状があります。脳梗塞や脳出血が再発するたびに、症状が突然現れることがあります。



### レビー小体型認知症

「レビー小体」という特殊なたんぱく質が脳の中にたまることによって起こる病気です。物忘れのほかにも、幻覚や妄想、また、体の動きがぎこちなくなるなど身体に関する症状がみられることもあります。



### 前頭側頭型認知症

脳の前の部分や横の部分で神経細胞が減り、脳が縮んで小さくなることで起こる病気です。感情のコントロールができなくなって暴力的になるなどの「性格の変化」や、身だしなみに無頓着になるなどの「生活上の行動変化」が症状に現れることがあります。



### 若年性認知症

65歳未満の働き盛りの世代にも起こる認知症です。ほかの認知症に比べ、本人はもちろん、家族の生活に与える影響は大きく、社会的にも重大な問題となっています。



### その他の認知症等

アルコールを多量に飲み続けたことにより脳が縮んだり、栄養障害になったりすることで起きる「アルコール性認知症」や、頭部のけがや病気などが原因で認知症のような症状が現れる病気もあります。



認知症にやさしい地域づくりを推進。

# 認知症支援の取り組み

認知症になっても、本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けていけるよう、町では認知症に対するさまざまな取り組みを行っています。

## 認知症への理解を深める

■認知症サポーター養成講座  
認知症を正しく理解してもらい、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者となってもらうため、学校やサロン、老人クラブ、商工会などで「認知症サポーター養成講座」を開催しています。この講座を受講すると、認知症サポーターの証である「オレンジリング」が交付されます。



■認知症の容態に応じた医療・介護の提供  
■認知症地域支援推進員  
関係機関との連携強化のほか、本人や家族からの相談に対応するため、地域包括支援センターに認知症支援を専門に行う認知症地域支援推進員を配置しています。



認知症サポーター養成講座

■認知症支援ガイド  
認知症の進行に合わせた相談先や医療・介護サービスの紹介、症状に応じた助言、また、生活環境に応じた支援などを行います。「認知症だと思っけど、本人が受診を拒否している」「診断は受けていないけれど、もしかしたら認知症かも」というように、どう対応したらいいか悩んでいる場合は早めにご相談ください。

談先や医療・介護サービスの情報をまとめたガイドブックとして「西会津町認知症支援ガイド」を作成し、普及活動を行っています。このガイドブックは町内全戸に配布しました（町のホームページにも掲載しています）。



■認知症初期集中支援チーム  
認知症の疑いがある人の早期診断・早期対応に向けた体制を整備しています。  
※詳しくは5ページに掲載

## 認知症の人を含む高齢者にやさしい地域づくり

■西会津町高齢者等あんしん見守りネットワーク事業  
町民の異変を早期に発見し、迅速な対応に向けた連絡体制をつくるため、町では町内で企業活動を行う45の事業所や商店などの協力



を得て、地域全体での高齢者等の見守り、支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。  
※詳しくは6ページに掲載

■「認知症サポーターのいる安心店」ステッカー交付  
認知症サポーターがいる町内の事業所や商店などに、認知症の人やその家族が分かるようにステッカーを張っています。



## 介護職員の対応力向上

■認知症ケアスキルアップ研修  
認知症の人やその家族の支援に関わるスタッフの対応力向上を目的とした研修を実施しています。

■アクションミーティング  
認知症の人の声に耳を傾け、本人のやりたいことを小さなことから実施するため、話合いの場を設けて情報交換等を行っています。

## 介護者への支援

■西会津町かえるNETシステム事業  
認知症等が原因で帰宅困難、または行方不明になってしまい、発見・保護された際に、早期に身元を特定して家族や支援者などに連絡できるよう、専用のQRコードを配付して家族の不安軽減を図っています。

## その他の取り組み

■キャラバンメイト連絡会  
認知症サポーター養成講座で講師を務める17人が集まり、講座の計画立案や勉強会を行っています。

■グループホーム連絡会  
町内にある3つのグループホームが認知症ケアの専門性を活かし、「認知症カフェ」などを開設できるよう、情報交換や勉強会等を行っています。（認知症カフェ＝認知症の人やその家族の交流・相談・情報交換の場）。

本年4月に設置。認知症の早期発見、早期対応に向けた取り組み。

# 認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは複数の専門職で構成する認知症の支援チームで、家族の相談などにより認知症の人やその家族、または認知症の疑いがある人の家庭を訪問し、家族支援などの初期の支援を包括的、集中的に行います。町の支援チームは医師と保健師、社会福祉士の3人の専門職で構成しており、必要な

## 支援の対象者は？

自宅で生活をしている認知症の人または認知症の疑いのある人のうち、次の①～④のいずれかに該当する人



- ① 認知症の診断を受けていない
- ② 継続的な医療サービスを受けていない
- ③ 適切な介護サービスに結びついていない、または中断している
- ④ 認知症の症状が強いため対応に困っている

## 相談から支援までの流れ

### まずは相談

認知症の疑いがあり、左上囲みの①～④に該当する場合は、一人で悩まず、まずは相談ください。にしいづ地域包括支援センター ☎45-3327

### 初回訪問

保健師と社会福祉士が訪問し、対象者の症状などを確認します。

### 支援方針の検討

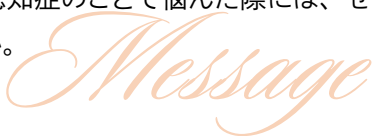
保健師と社会福祉士が対象者の症状などを医師に報告し、3人で今後の方針を検討します。

### 必要な支援の実施

3人で決めた方針をもとに、必要な医療や介護サービスを紹介、症状に応じた助言、生活環境に応じた支援などを行います。

## 認知症初期集中支援チームからメッセージ

認知症の早期発見・早期対応は、自分らしい生活を送るために非常に重要なことです。本人が病気として理解できるうちに、少しずつ認知症に対する知識を深めていくことで、その後のトラブルを減らし、医療や介護の方針を自分で考えることができます。また、家族の介護負担の軽減も図ることができます。支援チームが関わることで、早期に医療機関や介護サービスにつなげることができるため、認知症のことで悩んだ際には、ぜひご相談ください。



事務局  
二木 美津子  
(福祉介護課)

社会福祉士  
鈴木 朋美  
(にしいづ地域包括支援センター)

医師  
岡崎 栄和  
(西会津診療所)

保健師  
新田 幸恵  
(西会津診療所)



認知症初期集中支援チーム

認知症を知り、あなたもサポーターに！

# 地域ぐるみで認知症を支える

本町では、人口減少による過疎化と、それに伴う少子・高齢化の進展により、地域を自分たちで支える機能が低下してきています。  
こうした中、町では地域の高齢者や障がい者、子どもたちの見守りに加え、町民の異なる等の早期発見、早期対応に向けた情報連携の仕組みづくりに向け「西会津町高齢者等あんしん見守りネットワーク

事業」を行っています。  
平成30年7月末現在、町内で企業活動を行う46の事業者が賛同し、町と協力しながら地域全体での高齢者等の見守り、支え合いに協力してくれています。  
また、町ではこのほか14の事業者と「地域見守りネットワーク」の取り組みに関する協定」を締結しています。  
さらに、協力事業者が認知

症サポーター養成講座を受講すると、町では「認知症サポーターのいる安心店」ステッカーを交付しています。  
このステッカーは「認知症の人やその家族に優しいお店」の証です。このステッカーがあることにより、認知症の人やその家族が認知症サポーターの存在を知り、安心して買い物をしたり、用事を済ませたりすることができます。

## 西会津町高齢者等あんしん見守りネットワーク事業の事例

### ①A事業所が発見、町へ連絡

A事業所から「野沢町内で、認知症高齢者と思われる人を発見した。本町方面へ向かって歩いている」と情報提供があった。

### ②連絡を受け、町が対応

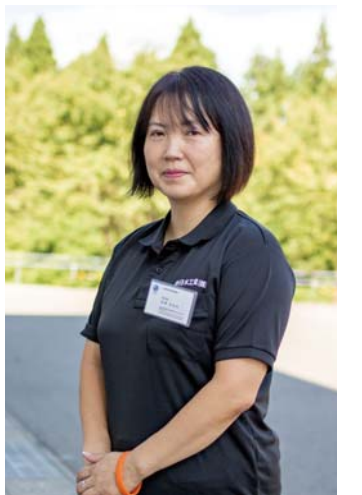
職員が現地に向かい話を聞いたところ、「自分がどこを歩いているか分からない」と答えた。持っていた連絡先に電話したがつながらなかったため、一旦町役場で保護した。しばらくして家族が無事迎えに来た。

「スーパーに買い物に来たが、家族が目を見失った際にはぐれてしまい、探していた」とのことだった。

→早期発見、早期対応が功を奏し、事故等につながるのを未然に防ぐことができた。

## 社員が認知症を正しく理解し、社外でも生かす。会社での講座の開催が、認知症への理解の輪を広げる一助になれば――

認知症支援について聞いたことはあるけれど、何をしたらいいのか分からないと思っている人が多いと思います。私自身、認知症の祖母を介護した経験がなければ無関心だったかもしれません。  
会社は、商店などと違って不特定多数の人が訪れることはありません。でも、多数の社員が集まる所です。その社員が認知症をきちんと理解し、社外でも生かせればいいなと思いついて「認知症サポーター養成講座」をお願いし、開催することができました。  
町の高齢化については社員全員が認識しており、他人事ではないことも理解していました。「受講したから何かをしなればならない」ではなく、こういったことを学ぶ時間を設け、現状を把握し正しい知識を得ることが大切です。  
今回の会社での講座の開催が、認知症への理解の輪を広げる一助となればと思っています。



(高齢者等あんしん見守りネットワーク協力企業) 新日本工業 株式会社 常務取締役

岩淵 まゆみさん

認知症の人とその家族の視点に立った支援。

# 大切なのは意志の尊重

認知症支援で大切なのは「認知症の人の意思の尊重」であり、本人や家族の視点を重視した施策が不可欠であるとされています。

町では、平成29年度に東京都健康長寿医療センターの研究事業に参加し、本人の声を傾け、本人のやりたいことを実現するための話し合いの場「アクションミーティング」を本町で実施しました。  
この経験を生かし、本年度は町内の3つのグループホームと町が連携しながら実施している「グループホーム連絡会」において、利用者の「町のイベントに参加したい」「外出したい」という声をもとに、3つのグループホームで何かできないか検討してきました。「診療所の定期受診を楽しみしている。顔を知らなくとも、町の人と会話してい

る姿が多くみられる」「子どもが来ると喜ぶ」という職員の声もあつたことから、3つのグループホーム合同で畑作業を通じた外出・交流を行うことにしました。また、こゆりこども園の園児を招いて交流を図ろうと計画を立て、6月15日に1回目のグループホーム合同の交流会を、7月24日に園児とのジャガイモ掘りを実施しました。秋には収穫祭を兼ねた交流会も予定しています。  
認知症支援は、本人の声をもとに、本人の視点に立って支援の内容を振り返ることで、支援をより良いものに改善していくことができます。  
本人が何を考えているのか、また、どうしたいのか。その声に耳を傾け、一緒に「認知症」のことを考えていきましょう。



写真=グループホーム入所者とこゆりこども園の園児によるジャガイモ掘りから

