

この街で 笑顔で生きる 認知症



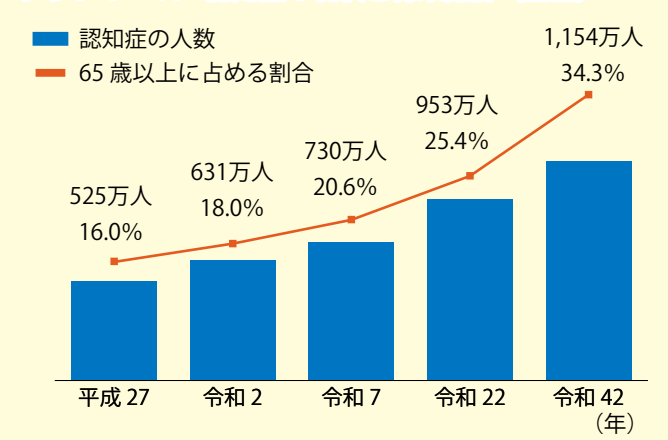
毎年9月21日は
世界アルツハイマーデー

認知症とともに生きる時代

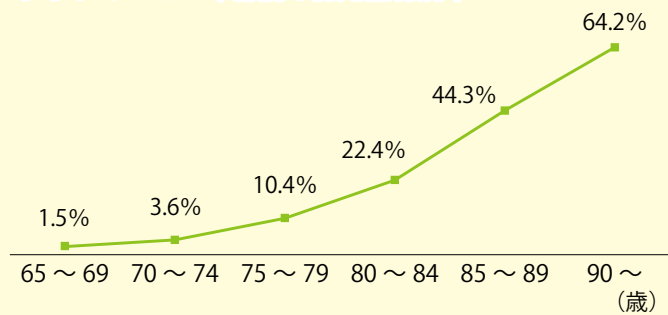
毎年9月は認知症への理解を深める「世界アルツハイマー月間」、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

高齢化が進む日本では、これからますます認知症の人が増えてと言われています。町では、認知症になっても安心して暮らし続けることのできる社会の実現に向けて取り組んでおり、なかでも広く地域の皆さんに認知症への理解を深めてもらうことに力を入れています。皆さんは認知症に対してどの程度理解できているでしょうか。今月号では、知っているようで知られてない認知症について紹介します。

グラフ1-A 認知症の現状と将来推計 (全国)



グラフ1-B 年齢別の認知症有病率



出典：厚生労働省老健局「認知症施策の総合的な推進について」

認知症は誰でもなり得る可能性のある身近な症状のひとつです。国の調査では、65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は、令和2年(2020)で631万人に上り、令和7年(2025)には700万人を超え、5人に1人、令和42年(2060)には1千万人を超え、3人に1人が認知症を発症すると推計されています。(グラフ1-A・B参照)

認知症とともに生きる共生社会の実現に向けて。認知症は誰でもなり得る可能性があります。これからますます家庭や地域で認知症の人と接する機会が増え、認知症とともに生きる時代が到来しています。「認知症だから」と目をそらすのではなく、一人一人が自分ごととして捉え、地域で支え合うまちづくりが求められています。

認知症理解の第一歩は「正しく知る」ことから

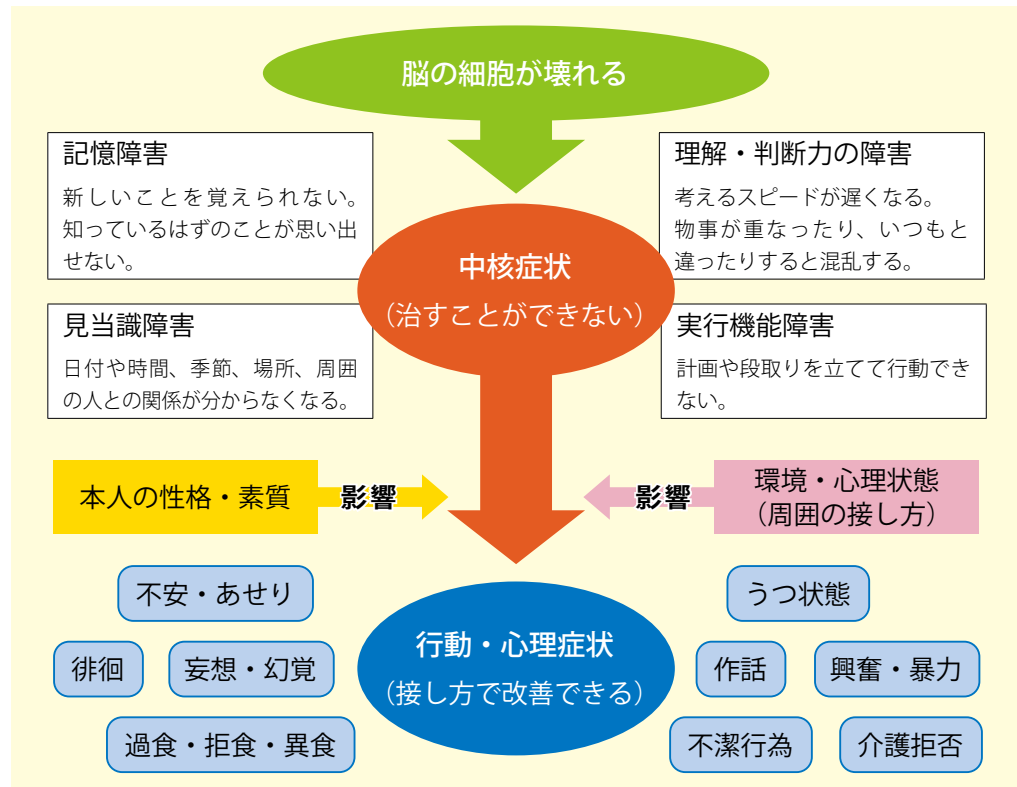
◎認知症とは

脳で起こるさまざまな原因で脳の機能が低下することにより、記憶や判断力などの認知機能に障害が生じ、日常生活に支障が出ている状態をいいます。また、主な分類として、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症の3つがあります。この中で発症者が一番多いのがアルツハイマー型認知症です。

◎認知症の症状

認知症の種類によって症状や進行の度合いはさまざまですが、大きく分けると「中核症状」と「行動・心理症状」の2つに区分されます。中核症状は、脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状で、完全に治すことはできません。

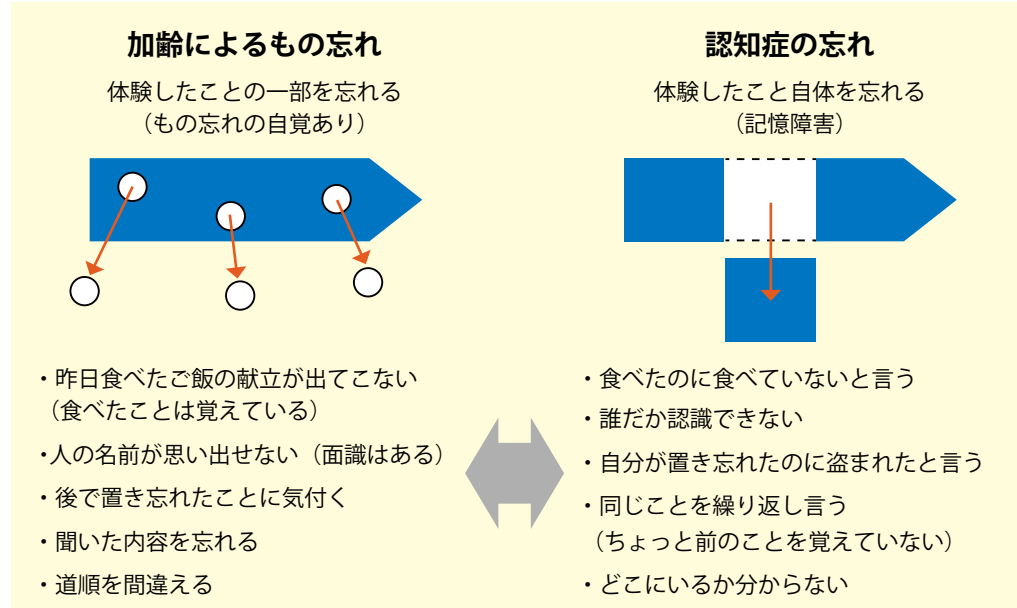
これに対し、行動・心理症状は、本人の性格や環境、人間関係などの要因が絡み合っ起る精神症状や不可解とされる日常生活での行動のことをいいます。行動・心理症状は、周囲の接し方によって症状が改善することもあれば悪化もするともあるといわれています。



◎本人の気持ちに寄り添う
 「認知症になったら何もわからなくなる」「認知症の人は自覚がない」というのは大きな間違いです。認知症の人自身も自分の変化を感じ取り、苦しんだり悩んだりして、不安

な気持ちを抱えています。認知症になった人の本当の気持ちを理解することは容易ではありません。しかし、認知症の人の気持ちに寄り添い、温かく見守り、さりげなく自然に接することができれば、認

知症の人も自分らしく安心して暮らし続けることができる社会の実現につながります。そのためには、どのように認知症の人と接していけばよいでしょうか。



認知症になっても心は生きている

認知症の人とその家族との接し方

背景にある気持ちを理解する

認知症の人だからといって、付き合い方を基本的に変える必要はありません。しかし、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

例えば、体験したこと自体を忘れてしまう認知症のものを忘れを自分のこととして想像してみると、相手の気持ちも見えてくるのではないのでしょうか。

認知症になっても同じように喜怒哀楽の感情があり、接し方によって相手の反応も大きく変わってきます。一見すると、不可解と思えるような行動にも何か理由があるということを理解し、相手の気持ちを考え接することが大切です。

「正しい・正しくない」ではなく、「どうしたら円滑・円満に物事が運ぶか」を優先して接することにより、安心感や一体感が生まれ、相手とのよりよい信頼関係を築くことができます。

認知症の人を介護する家族の気持ちを理解する

認知症の人を介護している家族は、悩みを打ち明けられずに頑張り過ぎて気持ちにゆとりがなくなったり、「近所に迷惑をかけているのでは…」との思いを抱いたりします。認知症の人と同様に、認知症介護をしている家族の気持ちを少しでも理解するように努め、「困ったときはお互いさま」の精神で接することも大切です。

認知症の人への対応の心得

◎ 3つの“ない”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

地域における認知症支援ネットワーク構築の要

認知症地域支援推進員に聞く

「認知症地域支援推進員」として活動するにしろいづ地域包括支援センターの鈴木朋美さんに、その役割や認知症の人との接し方のポイントについて伺いました。

■認知症地域支援推進員とはどのようなことをしている人ですか？

認知症の人やその家族の相談に応じ、医療や介護サービスなどへつなげる役割を担っています。

また、認知症の理解を地域に広めるため、認知症サポーター養成講座



鈴木 朋美 さん

認知症地域支援推進員

の開催、認知症ケアパスの作成・普及啓発、オレンジカフェ（認知症カフェ）の企画運営といった活動を行っています。

■認知症について、どのような相談が寄せられていますか？

本人からは自分自身が感じている不安、家族からは生活をする上で支障となるような本人の行動や介護の負担、地域からは日頃の付き合いで気になった様子などといった相談が寄せられています。

■認知症の方と関わる中で感じていることは？

認知症があっても、その人が積み重ねてきた人生の中で知っていることや得意としていることも多いです。そのため、人生の先輩として学ぶことが多くあります。

■認知症の人を支援する上で心掛けていることは？

認知症だからといって特別視せず、一人の人として接することを心掛けています。

その人の気持ちを受け止め、少しでも気持ちが軽くなり、前向きになってもらえるとうれしくなります。

また、介護サービスをうまく活用していただき、認知症の人と認知症の人を支える家族が、安心して心豊かに生活できるようにするための橋渡し役になれたらと思います。

■認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに向けて伝えたいことは？

認知症になったからといって、その人が歩んできた人生そのものが消えてなくなることはありません。地域の人は、日頃からのふれあいを通してお互いをよく知っているからこそ、認知症を正しく理解し、その人らしさが発揮できるよう、変わることなく接してほしいと思います。また、認知症の人を支える家族にも目を向け、温かく接することで、本人だけでなく家族も安心して暮らせる地域になると思います。

認知症になり、忘れることが多く、失敗続きで自信をなくしている

否定したり、決めつけたりせずに、「大丈夫だよ」と理解してあげる

症状が改善したり、進行がゆるやかになったりする

「何やってるの!」「いつも失敗ばかりして!」と責め立てる

自尊心が傷つき、ますます自信を失い、言い争いが増える

症状が悪化し、急速に進む



オレンジカフェ

認知症の人や家族だけでなく、地域の人でも気軽に参加できるお茶飲みの場です。会話や交流をしながらつろぐことで気持ちを軽くする効果があり、認知症や介護について専門職と相談をすることもできます。



▶ オレンジ色のほりが目印!



▲ 7月30日に開催されたオレンジカフェの様子

認知症キャラバンメイトに聞く

町では、認知症の人やその家族が地域で安心して暮らせるよう、地域の人々が認知症について正しく理解し、温かい目で見守り支える体制を作る取り組みを進めています。

その中心となるのが、認知症サポーター養成講座の講師役となる「認知症キャラバンメイト」で、資格を持つ人の中から25名でキャラバンメイト連絡会を組織して、講座の計画立案や勉強会を行っています。

今回は、その一人である小野木さよ子さんに、キャラバンメイトや認知症と地域のことについて伺いました。



認知症キャラバンメイト
小野木 さよ子 さん

■認知症キャラバンメイトになったきっかけは？

9年前に誘われてキャラバンメイト養成研修を受けた時に、認知症の実態を知り、地域ぐるみで支え合うことの大切さを感じ、何かできればと思い引き受けました。

■町の現状をどのように捉えていますか？

高齢化が進み、支援する家族も高齢となっています。また、一人暮らし高齢者も増えており、早い段階で認知症に気付くことが難しくなってきたと感じています。

■キャラバンメイトとして心がけていることは？

認知症に対する誤解や思い込みをなくし、症状への理解を深めてもらえるよう、分かりやすい説明を心がけています。

■認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに大切なことは？

多くの人に認知症について正しく知ってもらうことが何より大事かと思っています。その方法の一つが「認知

症サポーター養成講座」です。機会があればぜひ参加して、地域で支える力になっていただきたいと思います。

■今後の抱負を聞かせてください。
自分も母が認知症になり、周りの皆さんの見守りや声掛けで助けられた一人です。

自分の体験を通して、地域で支え合うことの大切さが伝わるよう活動していきたいです。

一人でも多くの方が良き理解者に 認知症サポーターになって身近な人を支えよう

「認知症サポーター」は、認知症についての正しい知識や対応の仕方について学び、地域の中で認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

町では、小学生から地域の高齢者まで幅広い年代を対象に認知症サポーター養成講座を開催してサポーター養成に取り組んでおり、これまでに3,272名が受講しています。昨年度からは、講座を受講した小学生から保護者や家族に学んだことを伝えてもらい、認知症の高齢者と接する機会の多い働き盛り世代の理解を深める取り組みを行っています。

その取り組みの中から、西会津小学校6年生とその家族から寄せられた感想の一部を紹介します。

認知症サポーター養成講座を受講した児童の感想

- ・若い人でも認知症になるということが分かりました。また、周囲の人の対応によって認知症が悪化することがあるので、やさしく接することが大切ということが分かりました。
- ・認知症の方も普通の人と共通点が多くあってびっくりした。認知症の方だけでなく、困っている人がいたら助けてあげようと思った。
- ・いろいろなことができなくなっても、心は変わらない同じ人間なので、相手の気持ちを傷つけないようにしたいです。

大人の人に伝えたいこと

- ・認知症の方に強く怒り顔で話さないで、やさしく相手にわかりやすく伝えるように心がけてほしいです。
- ・認知症は誰にだってなる病気なので、自分が認知症になったらどう思うか考えながら認知症の人をやさしく、ゆっくり話して接してほしいです。



▲西小で開催した講座の様子

児童から話を聞いた家族の感想

- ・認知症の人が身近にいるので、子供の話を聞いて学ぶこと、反省することがあり、とても勉強になりました。周りの接し方で症状や進行が変わることを自分の周りの人にも伝えて、認知症の理解を深めていきたいと思いました。
- ・認知症について漠然と物忘れしてしまう病気かな？くらいの知識しかなかったので、これを機に子どもと一緒に認知症のことを学んでみようと思います。
- ・今まで出来ていたことができなくなり、自分が自分でなくなっていくような感覚はとても恐いことだと思います。家族や周囲の人が認知症の人の気持ちになって、その人のペースに合わせて優しく接することが大事だと思いました。

認知症に関する相談は、にしあいづ地域包括支援センター ☎ 45-3327 まで

西会津町認知症支援ガイドを改訂しました

町では、にしあいづ地域包括支援センターの協力を得て、認知症の症状や進行の度合いに応じて、「いつ」「どこで」「どのような」相談や支援を受ければよいか、窓口となる機関や支援内容を分かりやすく冊子にまとめた認知症支援ガイド（ケアパス）改訂版を作成し、今年4月に町内全戸に配布しました。

にしあいづ地域包括支援センターでは、サロンなど地域に出向いて認知症支援ガイドの活用方法について説明会を開いています。



▲サロンでの説明会の様子
◀西会津町認知症支援ガイド