

天気のいい日は一緒に外で遊ぶのが日課です。

·ービスが楽しみだという美和子さ月曜日と金曜日の平戸荘のデイ

くので、 日中ぼうっとしたり、曜日が分から 出ないように言っていたのですが、 ていましたが、 なくなることが増えていきました」 りました」と当時を振り返ります。 したので、その後はできるだけ外に じめは加齢によるもの忘れだと思っ また、「家の近くで転んでけがを おかしいと感じるようにな 何度も同じことが続

分で掛けられないことが増えていき たり、電話番号を忘れてしまい、自 した。以降、お金の置き場所を忘れ 美和子さんから家族に相談がありま

同居する家族の美惠子さんは「は

家族が感じた異変

「お金がなくなった」。5年ほど前

と症状の進行を感じたそうです

子さん。 岳玖くんの役割。「いつもおばあちゃがく るとですよ」と嬉しそうに話す美和 家族全員で美和子さんを支えます。 んだりして、いつも元気ばもらっと くれるとですよ。この子と一緒に遊 ん召し上がれって言って持って来て 4世代7人で暮らす廣田家。

はできる事は自分でしてもらってい 取ってしまうのは悪いと思い、 洗濯物などをさせないようにしてい ます」と美惠子さんは話します。 ましたが、家庭での役割をすべて また、以前は危ないので草むしりや わらず接することができています。 の症状が出てからも、これまでと変 もともとあったので、もの忘れなど た。家族で母を支えるという意識が への声掛けは意識して行っていまし 「認知症の症状が出る前から、母

が決まりです。顔ば合わせるだけで もうれしい」と笑顔を見せます。 ちゃんと来れたね』って挨拶すると ん。「同級生が3人おって、『今日も

元気で過ごせている秘訣かもしれま 自分の役割を持っていることが、今、ろな人と話し、子どもたちと遊んで、 せんね」と話します。 と思ったことはありません。 る事も多く、家族もお世話が大変だ 「母は周りからたっしゃかねと言われ で暮らす美和子さん。美惠子さんは 流など、多くの人とのつながりの中 家族の支えやデイサービスでの交 いろい

食事の時間には岳玖君がお手伝い



# 「家族みんなに 支えてもらってすごく幸せ」

多くのつながりの中で暮らす

に支えてもらって、すごく幸せです」

美和子さんは最後に「家族みんな

と手を合わせながら話してくれまし



誰しも年をとると、もの忘れをしやすくなりますが、それが認知 症によるものか、老化によるものかを知っておくことが大切です。

| 認知症の「もの忘れ」                              | 老化による「もの忘れ」                  |
|-----------------------------------------|------------------------------|
| 日時、人、場所などがわからなく                         | 日は間違えても月は間違えない。              |
| なる                                      | 人物、場所などは覚えている                |
| 月日や家族、自宅の場所などが                          | 家族や自宅の場所を忘れること               |
| わからなくなる。                                | はない。                         |
| <b>体験のすべてを忘れてしまう</b>                    | 体験の一部分を忘れる                   |
| 体験したこと自体を忘れてしまう。                        | 食事内容などを忘れることがある。             |
| <b>もの忘れしたことの自覚がない</b>                   | <b>もの忘れをした自覚がある</b>          |
| 忘れていること自体を気づかなく                         | 自分が忘れっぽいことをわかって              |
| なる。                                     | いる。                          |
| <b>性格が変わる</b><br>頑固や怒りっぽさが目立つように<br>なる。 | 性格に大きな変化はない<br>態度や人格面は変わらない。 |
| <b>日常生活に支障がある</b>                       | 日常生活に支障はない                   |
| ふだん生活するうえで、さまざま                         | 問題なく日常生活を送ることがで              |
| な問題が起きる。                                | きる。                          |

#### 「認知症」の2つの症状

認知症の症状には、記憶・記銘障害や 見当識障害などの中核症状、不安・焦燥、 妄想などの行動心理症状があります。



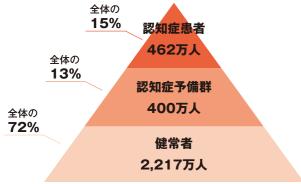
#### ○記憶・記銘障害

とくに最近の出来事を覚えられなかった り、思い出せない。

#### ○見当識障害

時間、場所、人物などを正しく認識できない。

#### 65歳以上の高齢者における認知症の現状



出典:厚生労働省資料

2万人、 ある 2年3月時点で、 報告されています 実に65歳以上の も高い水準となっており、 性が高い予備群は約400万人と 年の調査では、 高齢者も増え続けています。 高齢化率の上昇とともに、 平戸市における高齢化率は、 いはそのリスクを抱えていると 齢社会に突入 将来認知症を発症する可能 認知症患者は約46 人が認知症、 9。平成24 認知症の 24 令

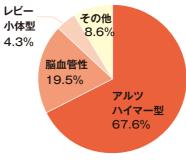
#### 高齢者だけじゃない「若年性認知症」

認知症は、高齢者に多い病気ですが、65歳未満の若い世代で発症するものを「若年性認知症」と言います。 年齢が若いため、物忘れが出たり、仕事や生活に支障をきたすようになっても、認知症を疑わなかったり、病院で診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われることもあり、診断までに時間がかかってしまうケースが多く見られます。 若年性認知症は、働き盛りの世代で発症するため、本人だけでなく、家族の生活への影響が大きくなりやすいという特徴があります。また、高齢者の認知症と違い、男性が発症しやすいと言われています。種類別の割合は、脳血管性認知症の割合が最も高く、若い世代でも脳血管障害や事故などで突然認知症になる可能性があります。

### 知っていますか認知症のこと

超高齢社会に突入している日本。総人口の4人に1人は65歳以上の高齢者です。 高齢化率は今後も上昇し続けることが予想されており、認知症を発症する高齢者 の数も増え続けています。認知症とはどのような病気なのか、あなたは知ってい ますか。

#### 認知症の種類別の割合



出典:2013年5月「都市部における認知症有 病率と認知症の生活機能障害への対応」を引用 行のし方、 認知症の他に、 知症」と呼ばれて 知症」が挙げられ、 因や症状には個人差があり、 のとして「アルツハイマ なる病気の種類もさまざま。 とのできる認知症もあります。 「脳血管性認知症」「レビ 認知症の種類によって、 「認知症」といっても、 周囲の人の対応のポイ 適切な治療で治すこ これらは「三大認 ます。 |型認知症| 発症する原 症状や進 これらの 小体型認 主なも 原因と

言います。
言います。
言います。
言います。

認知症を正しく理解

人間の活動の

ほとんどをコント

#### 「三大認知症」とその特徴

| 種 類           | 症状                                                                                                 | 特徴                                                                  | 進行                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| アルツハイマー型認知症   | <ul><li>○最近のことを忘れる</li><li>○身体的機能が低下することも多い</li><li>○もの忘れの自覚がない(早期には自覚していることもある)</li></ul>         | 脳内に発生したアミロ<br>イドβたんぱくやタウた<br>んぱくという物質が原<br>因で、脳の神経細胞が<br>徐々に低下・死滅する | ゆるやかに発<br>症 し、徐 々 に<br>進行する         |
| 脳血管性認知症       | ○認知機能低下がまだらに起きる<br>○片麻痺(左右どちらかの手足が動きにくくなる)、嚥下障害、言語障害などの症状が多くみられる                                   | 脳梗塞や脳出血などの<br>脳血管疾患がもとで、<br>脳の神経細胞の働きが<br>低下・死滅する                   | 急性で、発作<br>のたびに段階<br>的に悪化する          |
| レビー小体型<br>認知症 | <ul><li>○リアルな幻想、それに基づいた妄想がある</li><li>○手足の震えや筋肉の硬直がおこる</li><li>○頭がハッキリしている時と、ぼーっとしている時がある</li></ul> | 脳内にレビー小体という物質が蓄積されることにより、脳の神経細胞が損傷を受ける                              | 初期には症状<br>に 波 が あ り、<br>徐々に進行す<br>る |

人か多く見られます。 す。

Hirado City Public Relations, 2020.12

超高齢社会で増え続ける認知症

#### 気づいてください認知症のサイン

何回も同じことを尋ねたり、身だしなみに気を使わなくなるなど、以前と違う様子があれば認知症の前兆の可能性 があります。日常生活の中の小さなサインを見逃さないように注意を払ってみましょう。症状の進行・悪化を抑える ためにはまず、本人の自覚や周囲の人の気づきが大切です。

#### 本人の気づき

- ○しっかり寝ているのに、昼間にウトウトしてし まう
- ○気分が落ち込み不安感が強くなった
- ○車の駐車が以前より下手になった
- ○仕事や家事でうっかりミスが増えた





- ○同じことを何回も尋ねる
- ○短気になった、あまり外出しないなど、以前 と違う様子が見られる
- ○几帳面できれい 好きな人だった のに、家がひどく 散らかっている
- ○料理の味付けが 以前と変わった

#### 認知症早期発見のためのチェックリスト

認知症の疑いがあるかどうか、ごく初期の段階で簡単に判断する目安としての確認項目です。思い当たる項目に チェックしてみましょう。

| ○ 今日の日付や曜日が分からな         | いことがある         |
|-------------------------|----------------|
| <b>一 何度も同じことを言ったり聞し</b> | いたりする          |
| <b>置き忘れ、しまい忘れが多く</b> が  | なった            |
| ささいなことで怒りっぽくなっ          | た              |
| □ 買い物でお金を払おうとしてもいことがある  | <b>計算できな</b>   |
| 財布や時計などを盗まれたと           | <b>に思うことが、</b> |

- よくある
- 会話の途中で言いたいことを忘れてしまう
- だらしなくなった

- 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- ものの名前が出てこないことがある
- 慣れた道で迷ってしまうことがある
- ガスや火の始末ができなくなった
- 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを 使いこなせなくなった
- 本の内容やテレビドラマの筋が分からない ことがある
- 体の具合が悪いわけではないのに、何も やる気が起きない

#### 6項目以上に心当たりがある人は

このチェック表だけで認知症かどうか判断することはできませんが、早めにかかりつけの医師に相談すること をお勧めします。

#### 家族など周囲の人の気づき

など



を運んでいただきたいと思います。 流する場所がありますので、

変わっており、

ŧ

の忘れの症状を引

ぜひ足

## 平戸市民病院勤務 内科医

長崎大学病院 准教授·医学博士 中桶 了太 医師

# 異変に気づいたらすぐに相談を

も違い、 症と判断することはできません。 ことは難しく、 認知症を早期に発見するためには 認知症の人を外見だけで診断する 血液検査や尿検査でも認知 が んや糖尿病などと

に相談しましょう。 が分からなくなる、最近のことを忘 同じことを何度も聞いてくる、 家族など周囲の気づきが重要です。 いたら、 また、 失敗が増えるなどの異変に気 認知症の中には治るもの 早めにかかりつけ医など

く覚えています

できる事はたく

周囲の人が認知症の

認知症を疑う症状が出た

症カフェなど身体を動かし、

どして日ごろから健康維持に努めま

することが大切。

健診を受診するな

や糖尿病などの生活習慣病が挙げら

趣味を持つこと、 われています。

適度な運動をする

人と会話をすることを心がけ

認知機能が低下

やす

いと言

高齢になってからも、

れる、

家に閉じこもっ

た生活が続

生活習慣病は早くから対策

認知症の大きな原因として高血圧

認知症にならないために

と思います。 と思ったら、 き起こしていたと 家族や周囲の すぐに相談してほしい 人の言動に「おや?」 いう例 もあります。



行を遅らせながら、 行を遅らせる薬はあります。 との交流を続けましょう。 療法は残念ながらあ 認知症になっても、 認知症を完治させる薬や治 趣味、 りません 昔のことはよ 薬で進 進





早期に発

趣味や

認知症は気づかないまま放置すると、どんどん症状が悪化してしまいます。

適切な治療を行うことで病気の進行を遅らせることができます。また、

人との会話など社会参加が予防や進行を遅らせることに有効です。

認知症の予

早期発見のポイントを平戸市民病院の中桶医師に聞きました。

よかよか体操は認知症予防にも有効

#### Hirado City Public Relations, 2020.12







1\_真剣なまなざしで講座を受講する 皆さん 2\_講座終了後には認知症サポーターの証であるオレンジリングが 配られる 3\_認知症の症状について 説明する平井さん

#### 小学校でも講座を開催

9月4日、野子小学校で認知症サポーター養成講座を開催しました。児童は、寸劇などをとおして認知症の症状や認知症の人との接し方を学びました。



オレンジリングをつけてポーズをとる児童

#### 子どもたちの感想

「認知症がどんなにつらいかがよくわかりました。 認知症の人を見かけたら優しい声かけをしよう と思いました」

「認知症が脳の病気だということがわかりました。 認知症の人がいたら助けたいと思います」

#### 認知症サポーター養成講座を受講して



松瀬 千秋さん (小田町)

一学んだことを高齢者の

私たちは、民生委員として日ごろから1人暮らしの高齢者の見守りや高齢者施設の訪問などを行っています。 地域では、1人暮らしの高齢者が増えており、見守りの重要性を感じており、認知症の正しい知識を身につけたいと思い講座を受講しました。

講座をとおして、正しい知識を身につけることができ、 民生委員の意識も変わったのではないかと思います。講 座で学んだことを、今後の地域での高齢者の見守りに活 かしていきたいですね。

## 地域・チームで支える認知症

認知症はだれでもなる可能性のある病気です。もし、家族や身近な人が認知症を発症したら―― 。地域の一人一人が認知症という病気のことを正しく理解し、認知症の人やその家族を支えていくことが大切です。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して。

の人やその家族に対して、できる範の人やその家族に対して、できる範認知症サポーターの数は、令和2年ター」を養成するものです。全国の囲で手助けをする「認知症サポーターの数は、令和2年の所でいのです。全国の囲で手助けをする「認知症サポークーのがです。全国のが受講。市内の認知症とは、認知症に対する正しての講座は、認知症に対する正して、アー・エーによい。

10月29日、多目的研修センターで地域の高齢者の見守りに力を入れての民生委員など9人。日ごろから、れました。参加したのは、南部地区記知症サポーター養成講座が開催さ

は、「認知症の人と接するときは『驚つけない』という基本姿勢を意識し、つけない』という基本姿勢を意識し、つけない』という基本姿勢を意識し、つけない』という基本姿勢を意識し、かせない』という基本姿勢を意識し、が高いでは、家族だけでは限界があります。は、家族だけでは限界があります。は、家族だけでは限界があります。は、家族だけでは限界があります。は、家族だけでは限界があります。は、家族だけでは限界があります。は、家族だけでは限界があります。とかでな変化を見逃さないことが、見守りな変化を見逃さないことが、見守りな変化を見逃さないことが、見守りな変化を見逃さないことが、見守りな変化を見逃さない。

この日講師を務めた、平井鮎さんなどについて学びます。 認知症の人と接するときのポイント症状など認知症の基本的な知識と、 講座では、認知症の現状や原因、



認知症サポーター養成講座講師 (キャラバン・メイト) そうごう薬局ミヤノ店 平井 鮎さん(薬剤師)

#### 具体的な対応の7つのポイント

#### 1 まずは見守る

本人やほかの人に気づかれないよう、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守る。

#### 2 余裕を持って対応する

こちらの困惑や焦りが、相手にも伝わり動揺させてしまうため、 自然な笑顔で応じる。

#### 3 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかける。

#### 4 やさしい口調で

**局齢者の小さな変化を見逃さない** 

相手が小柄な人の場合は、体を低くして同じ高さで対応する。

#### 5 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ってから声をかける。 唐突な声かけは禁物。

#### 6 おだやかに、はっきりした話し方で

早口、大声、甲高い声でまくし立てない。方言でコミュニケーションをとることも大切。

#### 7 相手の言葉に耳を傾け、ゆっくり対応

相手の反応を伺いながら、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認する。

11 Hirado City Public Relations,2020.12

# 1日でも長く安心して暮らせるよう

認知症予防カフェおよりよ 代表 酒井 砂値子さん

認知症カフェとかじん

○活動内容 認知症カフェとかじ

んでは、日ごろからデイサービ

スで行っている脳トレやレクリエ

ーション、公文式学習療法体験

などのプログラムを用意していま

す。また、介護相談にも応じて

問 デイサービスセンターとかじん

います。

**2**3-3388

市内各地で行われている認知症カフェを紹介

コーラスやウクレレ

組

認かふえいなほ

ログラムでご指導いただいて ロン」がスタ 成27年に「職人町すこやかサ 特化した「認知症予防カ 3年前からは、 心にいろいろなメニュー のモデル推進地域として平 このカフェから発 よかよか体操を しました。毎 メンバー の を

招き、認知症予防に役立つプ 2カ月に1回程度、講師を フェおよりよ」を始めました。 週土曜日、 関心が高かった認知症の予防 上夫して開催しています。

でいます。 います。 の替え歌を皆で考え、 を予定しており、 と喜びの声も上がっています 12月にはコーラスのステージ 最近では、 弾けるようになるなんて」 練習に励ん

の先生に振り付けてもらった 「明日があるさ」 ダンス

安心して暮らせるよう、 脳トレのダンスも毎週行って まだまだ手探り状態です 日でも長く職人町で仲良く みを継続していきたいと 皆さんが楽しく参加して、

地域ふれあいルームゆ~らり

る「高齢者の通い

の場」づく

歳近くになってウク

職人町では、

市が推進

も始めました。

参加者からは



○活動内容 認知症への偏見をな くすきっかけ作りを目的として活 動しています。認知症の最新情 報などのミニ講座や脳の血流を 活性化させるトレーニングを 行っています。また、質問や相 応じています。希望者には送迎 談などにも応じています。 も可能です。

問 いなほグループ **☎**53-3012



問 平戸市社会福祉協議会生月支所 **253-2615** 

住んでいる地域に関係なく、どなたでも参加できます。興味がある人は、それぞれの施設にお問い合 わせください。

#### 認知症の人と家族のつどい

には、認知症の人の介護を体

きたのではと後悔ばかりです。

認知症の人と家族のつどい

うに知識もなかったので、 う言葉もない時代で、今のよ

思

出すたびにもっと優しくで

○会 場 平戸地区 未来創造館

語り合います。

家族が認知症になり悩んで

ぜひこのつど

人が集まり、自分の体験を

現在介護している

田平地区 たびら活性 化施設

○開催日

毎月、広報ひらど裏表 紙のカレンダーに掲載

ります。 を知ってもらい、 慌てず対応ができるようにな と思います。 持ちが楽になってもらえれば るのが自分1 いろいろな人の体験を聞くこ に参加してほしいと思います 状や行動をとったときに 認知症の家族が新たな なにより、 人じゃないこと 少しでも気 悩んでい

ります。

当時は、

認知症とい

症になり介護をした経験があ

過去に家族が認知

認知症の人と家族の会 長崎県支部 佐世保地区会 代表 松尾 文子さん

## 抱え込まず、相談する勇気を

認知症の人と家族のつどい

解を深めてもらえたらと思い 分事として認知症を考え、 な人も他人事と思わず、

周囲の関わりが必要不

認知症と無関係

参加者が介護を経験

認知症の人がなごやかな日々を送るために大切なのは周囲の人の理解。しかし、 認知症であることを隠したり、打ち明けられない人がいるのが現実です。平戸市 には、そんな悩める人たちを支える場所があります。

族も戸惑い、

病気であるとい

認知症になると本人も家

うことを受け入れるのは難し

周囲のかかわりが必要不可欠



平戸市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員 福田 みや子さん

ことで、 うです。 と気持ちが前向きになったそ 孫と食事をするようになった 認知症は、 味を持ち、 かった家族の趣味などにも興 あった人が、 が重要であると感じています 話しする機会があ くなったという話も聞いて 夜中に徘かいなどの症状が 孫へのお土産を選んだり いままで興味を持たな 気持ちが変わったこ 深夜の徘かいが無 周囲のかかわり方 人で電車に乗った 市外に住む娘と

認知症の人やその家族とお りますが ち着き、 域で自分らしく暮らしていく き合えるようになったと話 こともあり、 ていました。 認知症の人やその家族が地 前向きに介護に向

者に自分の悩みを聞き入れて 苦労を打ち明けやす もらったことで、 た人や介護施設の職員 悩んでいた人が、 実際に、周囲に相談でき 介護での 気持ちが落 他の参加 、い環境で 悩みや という

住み慣れた地域で自分らしく生き

# そっと手を差し伸べられるように

充実した支援制度を活用

平戸市では、認知症に関する支援や相談窓口をまとめた「認知症ケアパス」や、自分らしく生きていくために自分の意思を書き込む「マイエンディングノート」を発行し、配布しています。また、認知症の人が自宅に戻れなくなった時のため、QRコードを活用した見守りサービスを行っています。

#### 認知症ケアパスが新しくなりました

平戸市で発行している「認知症ケアパス」が新しくなりました。認知症ケアパスは、認知症の進行状況に応じて必要となる医療や受けられる介護サービスなど、お住まいの地域で行われているさまざまな支援についてまとめたものです。

必要な時に必要な支援をしっかりと受けられるよう に認知症ケアパスを活用しましょう。



#### マイエンディングノートを活用しましょう



エンディングノートは、最期の迎え方、葬儀、遺言、財産などについて、家族が困らないよう自分の希望を書いておくものです。また、自分の人生を振り返り、残りの人生をどう過ごすか考えるきっかけにもなります。最期まで、自分らしく暮らすため、そして家族のためにも、早くからエンディングノートをまとめておきましょう。

#### 高齢者QRコード活用見守りサービス

外出時に自宅に戻れなくなる可能性がある高齢者の持ち物(杖やかばん)にQRコードが記載されたシールを取り付けくことで、保護した人がQRコードをスマートフォンなどで読み取り、市役所や警察署にすぐに通報することできます(個人情報は表示されません)。連絡を受けた市役所などが家族に連絡し、早期の保護につなげます。





**見本** 

広報ひらど 令和 2 年12月号 14

になっていくのではないでしょうか。 自分事として考え、正しい知識を身 自分事として考え、正しい知識を身 につけることが大切です。地域全体 で認知症への理解を深めることで、 をうする人が増えていくでしょう。そうす る人が増えていくでしょう。そうす るまち、ずっと笑顔で過ごせるまち るまち、ずっと笑顔で過ごせるまち

解と支えが必要不可欠。

しれません。そうならないため

家族や地域など周囲の

知症の人も増えていくと予想されまればの人も増えていくと予想されままうことで、認知機能が低下し、認帯や高齢者が高齢者の介護をする後、ますます1人暮らしの高齢者世後、ますます1人暮らしの高齢者世が、ますますます1人暮らしの高齢者世がよう。また、身体的な衰えも伴い、とうことで、認知機能が低下し、認知症の人も増えていくと予想されま

15 Hirado City Public Relations,2020.12