

# 特集

## 認知症を正しく理解し、地域で共に生きる

H29.9月号に続く  
第2弾

### 認知症とは…

認知症とは、脳や身体の疾患によって脳の神経細胞が減ってしまい、記憶力が大幅に低下する「記憶障害」や時間、場所、人を見分けることができなくなる「見当識障害」、判断力の低下により今までできていたことができなくなるなどの症状が起こり、日常生活を送ることが困難な状態です。

我が国における認知症の人は、2025年には700万人を超えるものと推計されます。東伊豆町においては、介護保険サービスを利用している方の中で、認知症の人の数は499人であり、この数字は65歳以上の約9.2%となります。

### 認知症早期発見の目安

複数の項目に当てはまるようでしたら、病院や地域包括支援センター等の専門機関にご相談ください。

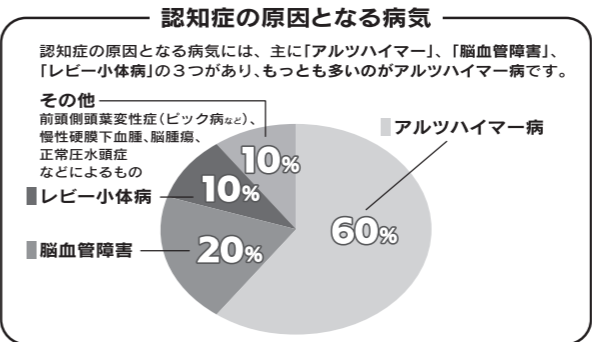
- 物を置いたり、しまったりした場所を忘れ、いつも探し物をしている。
- 約束の日時や場所を間違えるようになった。
- 薬の飲み忘れ、飲み間違いがある。
- テレビ番組の内容が理解できなくなった。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 一人になると怖がったり、寂しがったりする。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

### 早期発見と早期診断が必要な理由

- ☆ 治る病気や一時的な症状の場合もある。
- ☆ 薬で進行を遅らせることができる。
- ☆ 健康な時間を長くすることができる。
- ☆ 認知症の経過、症状は人によって違うので、早期に専門家と信頼関係を築くことが大切。



ニューサマーオレンジin稲取の様子



老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部分を忘れる	体験の全体を忘れる
記憶障害のみがみられる(人の名前を思い出せない、度忘れが目立つ)	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害がある(料理・家事などの段取りがわからなくなるなど)
もの忘れの自覚がある	もの忘れの自覚がない
探し物を努力して見つけようとする	探し物を誰かが盗ったと言うことがある
見当識障害はみられない	見当識障害がみられる
作り話はみられない	しばしば作り話がみられる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
極めて徐々にしか進行しない	進行性である

### 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病への認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的としています。

## 認知症の本人、家族への支援のかたち 「地域でさりげない支援を」

東伊豆町認知症にやさしい町づくり連絡会 ニューサマーオレンジ 代表 齋藤るみ氏

木下文子氏

### ◆「認知症にやさしい町づくり連絡会ニューサマーオレンジ」の活動について教えてください

齋藤…私達は住民に認知症の理解を普及する目的で10年前より認知症サポーター養成講座の講師役の「キャラバン・メイト」として活動しています。キャラバン・メイトは現在、町内に19名いますが、認知症の理解普及のために自分達で何かできることはないかと思い、平成21年に「キャラバン・メイト連絡会」を立ち上げました。平成26年より認知症の方の支援に関わるケアマネジャーや病院の相談員、弁護士、司法書士など多職種の方が加わり「認知症にやさしい町づくり連絡会ニューサマーオレンジ」として活動しています。



認知症にやさしい町づくり連絡会 木下さん(左) 齋藤さん(右)

木下…会の名称も色々考えたけど、稲取の特産品のPRも兼ねて「ニューサマーオレンジ」にしたんですよ。

### ◆どのような活動を行っているのですか？

木下…住民への認知症の理解と支え合いの地域を目的に「認知症サポーター養成講座」を地域や企業、学校等に出向き開催しています。また、平成27年より白田区にて、平成29年よりあしん見守りネットワークの協力事業者の方(金融機関、郵便局、スーパー等)を対象に模擬的に高齢者役に声を掛けることで、認知症の人への関わり方を学ぶ「高齢者声掛け訓練」を行っています。

齋藤…そして、この「認知症カフェ ニューサマーオレンジ」を平成27年より開催しています。

### ◆「認知症カフェ ニューサマーオレンジ」を始めたきっかけは？

齋藤…当時あまり外に出ず、家に閉じこもる人、デイサービスを嫌がって利用しない人が多かったんですよね。そのような人達でも気軽にお茶を飲み交流できる場が必要と感じ、カフェを始めました。

木下…閉じこもりや認知症予防のために人と交流することはとても大事ですし、

介護するご家族が気軽に相談できる場所や住民の方に認知症の理解を深めてもらう場も必要でしたし、様々なニーズが地域にあったんですよ。

### ◆3年半カフェを行っての効果は？

齋藤…平成28年より会場をアクセスの良い場所(稲取地区・ダイロクキッチン、奈良本地区・奈良本公民館)に移しました。以降、毎月多くの方の参加があります。参加している人が「気になる人がいるから一緒に連れて来るとね」と翌月その人を連れて来るんですよ。「人が人を呼ぶ」ことの大切さを改めて感じています。

木下…以前は「認知症」という言葉の一人歩きがあり自ら声を掛ける住民が少なかったのですが、地域で勇気を持って声を掛ける、さりげなく支援できる人が増えているなど日々重ねるごとに実感しています。



ニューサマーオレンジin奈良本の様子

### ◆これからの展望と町民へのメッセージ

齋藤…住民の皆さんにもっと私たちの活動を知ってもらい、参加していただけたらと考えます。参加することにより理解すること、救われることも多いのではないかと。そして、「地域のご近所さん」としてやさしく、さりげなく接して欲しい。認知症は加齢に伴い誰でも起こり得る脳の病気です。困った時は助けてもらいたいし、寂しい時は寄り添って話を聞いてもらいたい、手を握ってもらいたい。自分が認知症になった時に周囲にどう接して欲しいかを想像して関わっていただければと思います。

木下…地域の支援があつてこそ、「認知症にやさしい町づくり」が推進されると思っています。認知症サポーター養成講座を受講した地域の方も増えていきます(平成30年7月1日現在2980名)ので、皆さんのできる範囲で優しく支えてもらえたらなと思います。

認知症初期支援相談窓口

地域包括支援センター ☎95-1106