

特集 1
認知症について
理解を深めよう



伊万里ケーブルテレビジョン株式会社のライトアップ (9月21日)



ライトアップされたロイヤルチェスター伊万里前で認知症への理解を呼びかけました (9月20日)

9月の『世界アルツハイマー月間』に併せ、市内2か所で、認知症啓発活動のシンボルカラーであるオレンジ色のライトアップを行い、株式会社朝日興産（ディー・ツー（二里町））では、電光掲示板でお知らせをしました。

● 問合せ 地域包括支援センター ☎ 2155

皆さんは「認知症」と聞いて、何を思い浮かべますか。「たびたび道に迷っている人」、「通帳やお金が無くなったと、いつも探している人」などでしょうか。中には、両親やパートナーの顔を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。

『日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究（厚生労働省資料「平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学「二宮教授」」によると、2020年における全国の認知症の人の数は、65歳以上では6人に1人と推計されています。

本市における65歳以上の人口に、国が示す推計値の6人に1人を当てはめると、約2900人。しかし、65歳以上の認知症高齢者数を介護認定情報から集計すると、1952人となります。このことから、介護認定は受けていないが、認知症と疑われる人が多数いる可能性が見えてきます。

今まで当たり前でできていたことができなくなることへの焦りや不安を抱えている人、大切な人をどのように支えればよいのか戸惑っている人が、皆さんの周りにもいるかもしれません。

認知症は、いつ誰がなるかわからない病気です。そして、認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、多くの地域住民や事業者が、認知症に対する正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を深く理解することが大切です。自分たちができることについて、ともに考えてみませんか。

◆認知症とはどのような病気ですか

認知症には、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉型認知症などの種類があり、症状のあらわれ方もさまざまです。

いろいろな原因で脳の細胞が減ってしまったり、働きが悪くなってしまうたりすることで、さまざまな障害などが起こり、社会生活や日常生活に支障が出ている状態が、おおよそ6か月以上継続している状態をいいます。

◆『加齢による物忘れ』と『認知症』の違いは何ですか

『加齢による物忘れ』の場合、朝ごはんのメニューを忘れる、約束をうっかり忘れるなど、体験の一部を忘れてしまうことが多くあります。

しかし、認知症による『記憶障害』では、朝ごはんを食べたこと自体を忘れる、約束したことが自分を忘れるなど、体験の全体を忘れるという点で違いがあります。

「あれ、おかしいな」と感じたら、診察を受けてみましょう

※認知症サポート医とは、認知症に係る地域医療体制構築の中核的な役割を担う医師です。

◆「認知症かも」と感じたら

物忘れは、年齢とともに増えていくものです。しかし、「認知症かも」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医がない場合は、物忘れ外来がある医療機関での受診をお勧めします。

◆皆さんへのメッセージ

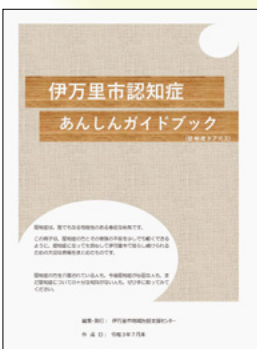
認知症は、日常生活に支障が出る病気です。治療とともに、さまざまな制度やサービスの利用をお勧めします。本人や家族の不安や、介護の負担の軽減を目指し、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるようにサポートします。



小島病院（黒川町）
小島 直樹 院長

市では、認知症についての情報をまとめた『伊万里市認知症あんしんガイドブック』を作成しています。

地域包括支援センターにありますので、ぜひ、一度手に取ってみてください。



認知症チェックリスト

認知症は、気付かないところで進行しているかもしれません。早期発見や早期対応、予防のためにも質問項目をチェックしてみましょう。

- 同じことを何度も言う・聞く・する
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- いつも探し物をしている
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった

※このチェックの項目はあくまでも目安です。気になる人は相談してみましょう。

参 考：公益社団法人認知症の人と家族の会
『家族がつくった「認知症」早期発見のめやす』

認知症の人やその家族を支える取り組みを知ろう

さまざまな悩みや不安に対応します

市では、認知症の人やその家族を支えるため、さまざまな取り組みを行っています。

見守りサポーター派遣事業

見守りが必要な高齢者がいる世帯を訪問し、見守りや話し相手をする事で、高齢者本人やその家族が安心して生活することができるよう支援する事業です。介護サービスに抵抗がある人など、その人に応じた対応ができます。研修を受けた公益社団法人伊万里市シルバー人材センターの会員が、週に1〜2回、1〜2時間自宅を訪問します。利用料は1時間当たり200円です。



見守りサポーターの古澤さん(左)と吉永さん

◆参加したきっかけは

■古澤 以前は子育てに関する活動をしていましたが、知人に声をかけてもらい、始めました。
■吉永 伊万里に引っ越してくる前から、1人暮らしの

高齢者を訪問するボランティアをしていたため、現在も継続しています。

◆皆さんへのメッセージ

■古澤 認知症でなくても、一人で家にいるのは寂しいものです。私も活動の中で、温かい人たちのサポートがたくさんあることを学びました。
■吉永 認知症を『自分事』として考え、利用者の家族とも連携しています。サポーターもぜひ増えてほしいです。

市認知症初期集中支援チーム

在宅で認知症が疑われる人、認知症である本人やその家族を訪問し、困っていることや不安に感じていることを聞いて、今後の対応を一緒に考えていきます。

認知症サポーター医や作業療法士、看護師、保健師、社会福祉士、介護福祉士などがチームになって、集中的に支援します。

また、必要に応じて医療機関の受診や介護保険サービス、地域との関わりなどへつなげるための支援を行っています。



↑市認知症初期集中支援チームの皆さん

地域との関わりを持つために

- 地域のサロンや体操教室を紹介する
- 『愛の一声運動推進事業』により、訪問連絡員による見守り活動へつなげるなど

◆対象になる人は

- 認知症の人やその疑いがある人で、医療機関の受診や介護サービスを利用していない人、もしくは治療などを中断している人
- 医療や介護サービスを利用しているが、認知症の進行により、周りの人が対応に困っている人

◆チーム員の植村雄磨さん

作業療法士として、心と体と環境を専門に支援します。認知症の人やその家族との対話と関わりを通して、住み慣れた地域で、穏やかな生活を続けるための工夫や援助を行います。



↑作業療法士の植村雄磨さん(山口病院)

高齢者見守り ネットワーク事業

地域の見守りの輪

この事業は、対象者を特定せず、事業の趣旨に賛同し、登録した協力機関・団体などに、日頃の生活や業務の中で地域の高齢者をさりげなく見守ってもらうものです。随時、協力事業者を募集しています。

◆『協力事業者』である、中里郵便局(二里町)の梶山芳弘局長

昼間は家に誰もいないという高齢者が多く、協力事業者に登録する前から「何かあれば郵便局に」と声をかけていました。しかし、研修を受けたことで、それまで以上に『見守る』意識が高まりました。近くでいつも見ている人ほど、変化には気付きやすいものの。困ったときは、いつでも気軽に相談してください。



↑見守りサポーターの梶山局長

認知症の人やその家族を支える取り組みを知ろう

悩みを相談し合える場所 『家族の会を中心とした取り組み』

認知症の人の家族が、情報を交換し、共有しながら介護について考えようと、平成11年2月に『伊万里地区認知症の人とその家族の会（通称 ひまわり会）』が発足しました。その取り組みを紹介します。

◆どのような人が会員として いますか

会員数は約150人。認知症の人の家族だけでなく、病院や施設などに勤めている専門職の人も加入しています。

◆活動内容は

- 介護をしている家族が、悩みを共有するための『介護の悩みいっしょにかたろう会（通称 かたろう会）』を開催
- 認知症の普及活動のために、情報紙『ひまわりレポート』を発行
- 企業などで、認知症を正しく知ってもらうための『認知症サポーター養成講座』を開催
- クラフトテープを使った手芸品を展示・販売したことをきっかけに、平成25年度から認知症予防をかねた

認知症を学び地域で支えよう 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか

ひまわり会と市が合同で、認知症のサポーターを養成するための講座を行っています。

これまでに、延べ5894人（8月時点）が受講しています。平成28年度からは、小学校で『キッズサポーター養成講座』も行っています。また、敬徳高校や伊万里商業高校（現 伊万里実業高校）でも開催しました。

受講者には、認知症サポーターの証として『オレンジリング』を配付し、地域での見守りや家族へのサポートをお願いしています。



◆皆さんも受講してみませんか

- 対象 小学～高校生、町内会の人、高齢者と接する機会が多い職場の人など
- 問合先 地域包括支援センター（長寿社会課内）

☎ 2155



↑ 小学校で開催したキッズサポーター養成講座



↑ 高齢者を対象にした認知症サポーター養成講座

◆活動を通して「良かったな」と感じることは

● サポーター養成講座の中で、家族の体験について話し合うことで、悩みや苦しみを共有できたとき

● キッズサポーター養成講座を受けた子どもたちが「家や地域で困っている高齢者を見たら、進んで手伝ったり見守ったりする」と話してくれたとき

◆ひまわり会から皆さんへのメッセージ

各地域で、サロンなどのさまざまな活動が行われています。認知症カフェなどのような悩みを相談し合える場所が、皆さんにとってより身近なところで広がってほしいです。



ひまわり会の福田重子さん(左)と黒川憲一さん

予防の取り組みを知ろう

みんなで取り組もう 地域での交流の場

いきいき脳の健康教室

「いきいき脳の健康教室」は、公文式の学習療法を取り入れ、簡単な計算や読み書きなどを楽しく学習し、脳の司令塔である前頭前野の働きを若々しく保つための脳のトレーニング教室です。

参加者からは、「生活に張りがあった」、「友人ができた」、「いろいろな事に意欲的に取り組めるようになった」などの声が寄せられています。



いきいき百歳体操

手足に重りを付けたリ、椅子に座ったりして45分間行う体操教室を週1回、住民主体で実施していて、定期的に理学療法士と保健師による指導や体力テストを行っています。参加者へのアンケート調査では、「体力がついた」、「腰痛や膝の痛みがなくなった」などの感想が寄せられています。また、「おしゃべりが楽しくなった」、「友人・知人ができた」などの精神面での変化も見られます。



↑白野公民館での百歳体操

「自分事」として考えることが大切です

国は、認知症の基本的な考え方として、次の2つを車の両輪として推進しています。

● **共生** 認知症の人が尊厳を持って、認知症と共に生き、また、認知症があってもなくても同じ社会で共に生きる。

● **予防** 認知症になることを遅らせる。認知症になっても進行を緩やかにする。

本市でも、住み慣れた場所で暮らし続けることができよう、地域包括ケアシステムの深化を進めていきます。認知症は、誰もがかかる可能性のある病気で、いつ

家族や身近な人、自分自身が認知症になるかわかりません。その時は、一人で抱え込まず、今回紹介したさまざまな取り組みや相談先、支えている人たちを思い出してください。

認知症を正しく知り、日常生活の中で皆さんができることから始めてみませんか。



地域包括支援センター
お庭 葉 (左)、川内 晶子

認知症の人だけでなく、みんなのための

高齢者の相談窓口

◆地域包括支援センター

地域の高齢者を支える拠点として、市長寿社会課内に設置しています。

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が中心となって、介護に関する悩みや相談、介護予防に向けた取り組み、認知症や消費者問題に関する相談に、関係機関と連携しながら対応しています。

◆在宅介護支援センター

在宅の高齢者とその家族のために相談・助言・公的保健福祉サービスなどのお手伝いをする5つの拠点です。

地区によって担当施設が分かれています。

●大坪・立花・大川内地区

長生園 (☎230951)

●牧島・黒川・波多津・南波多(一部)地区

敬愛園 (☎272135)

●伊万里・二里地区

謙仁会 (☎249388)

●大川・松浦・南波多(一部)町

ユートピア (☎208008)

●東山代・山代町

西光苑 (☎284878)

相談は無料です。気軽に、何でも相談してください。

▷介護保険についての相談、福祉用具の紹介

▷退院が近くになり、今後の不安などについての相談

▷高齢者の2人暮らしで今後が心配 など



↑在宅介護支援センターの皆さん