



あなたを支える杖になる

特集 — 認知症 —

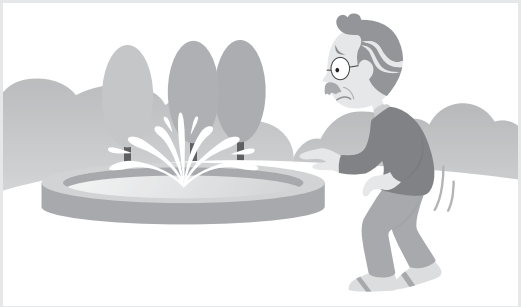
見える風景が同じでも、感じ方はさまざま
次の2例を読んで、あなたはどっと思えますか？

※2例についての解説は、8ページに記載しています。

例1

家が分からなくなった

あなたは散歩をするため、家を出ました。風景を眺めて歩いていると、公園のようなところに出ましたが、ここがどこなのか分からなくなりました。初めて来た場所のような気がします。家に帰ろうと思いましたが、歩けば歩くほど、ますます分からなくなるばかり。とても不安です。



さまざま歩く人がいる

公園でお弁当を食べていた、あなたの目の前を、おじいさんが通り過ぎました。さっきも見たような気がする、思ったあなたは、しばらく様子を見ていました。

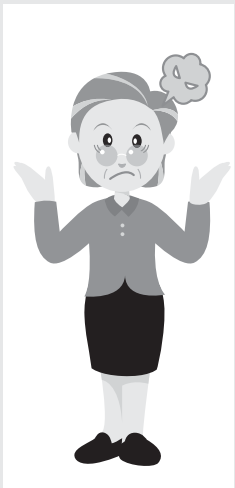
同じ場所を何度も行ったたり来たり…。どうも、道が分からなくなっているようなのです。身なりを見ると、普段着でサンダルを履いています。近くの人のさまよい歩きが続いています…。



例2

財布を盗られた！

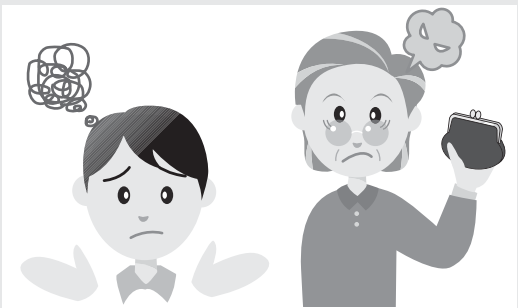
あなたは、買い物に行こうと、財布を探しています。かばんの中、引き出しの中、ポケットの中、どこを探しても見つかりません。きつと、誰かが盗ったに違いないと思い、孫に尋ねてみました。しばらくすると、孫が、わたしの財布を持ってきました。きつといたずらで隠していたに違いありません！



また財布を無くしたの？

最近、おばあちゃんは、財布や保険証を、よく無くすようになりました。今日も、おばあちゃんは、「財布を盗られた！盗られた！」と言っています。

見かねたあなたは、テーブルの上にあった財布を、おばあちゃんに持って行きましたが、「あなたが隠していたんでしょ！」と、言われてしまいました。おばあちゃんのために探してあげたの…。



認知症について

認知症になる可能性は低くない
最近、テレビや新聞などで、「認知症」という言葉をよく耳にします。

以前は、痴呆症と呼ばれていましたが、若くして発症する場合もありますが、高齢になればなるほど、その発症率は高くなります。

福津市では人口に対する65歳以上の人の割合を示す高齢化率は26%を超えており、今後もその増加が予測されています。

85歳以上になると、4人のうち1人に認知症の症状があると言われていきます。あなたや、あなたの身の周りの人が、認知症になる可能性も決して低くはありません。

認知症に伴う苦しみ

認知症になると、一般的に周囲とのコミュニケーションや、状況に合わせた行動が難しくなります。それに伴い、本人や周囲の人が、大きな不安やストレスなどの苦しみを感じることがあります。

もし、本人の感情や思いを理解せず、一方的な対応を行えば、認知症の人は混乱し自信を喪失してしまうかもしれません。その結果、暴力的になったり、異常な行動が見られたりといった、問題を生じることもあります。

認知症の

症状と原因

認知症の症状を引き起こす病気は、数多くあります。特に、その代表となるものが、脳の細胞がゆっくり死んでいく変性疾患と呼ばれる病気で、「アルツハイマー病」などがこれに当たります。次に多いとされるのが、脳梗塞や脳出血などにより、脳の細胞に酸素や栄養が十分に行き渡らなくなり、その部分の細胞が死んでしまい、働きが悪くなるもので「脳血管性認知症」と呼ばれています。原因となる病気によって、出てくる症状はさまざまですが、普段の生活の中で、本人や家族が、「年のせいでしょう」と思ってしまうような、日常のささいな変化が、実は、認知症のサインという可能性もあります。



健康な脳



アルツハイマー型認知症の脳の状態
脳の細胞が少しずつ死んでしまい、脳全体が縮んでいきます



脳血管性認知症の脳の状態
脳の中の血管がつまったり切れたりしたために栄養や酸素が行き渡らず一部の細胞が死んでいきます

認知症・早期発見の目安

- 今話し終わったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 料理、片づけ、計算、運転などのミスが多くなった
- 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
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に、興味を示さなくなった



認知症の早期発見と早期治療を目的とした認知症医療センター

医療法人光風会宗像病院

宗像病院は、福岡県認知症医療センターのひとつとして平成23年に指定をうけました。この事業は認知症疾患に関する初期診断や鑑別診断、専門医療相談を柱に、かかりつけ医や地域包括支援センターなど行政機関と連携し、地域における認知症疾患の保健医療水準の向上を図ることを目的としています。現在、全国で242万人が認知症だといわれ平成32年にはその数が325万人になるという推計や、程度の差はあるものの65歳以上の人の15%が、何らかの認知症に罹患しているというデータもあります。

認知症の多くは加齢とともに誰もがかかる可能性のある脳の病気です。病気ですから早期発見・早期治療が肝要なのですが、いざ受診しようと思うと、「どこにかければいいのか」「どんな検査をするのか」「どんな治療を受けるのか」「でもやっぱり恥ずかしい」など心配は絶えません。しかし、より早期に受診し、早く対処することで、経過が良好な人は多くいらっしゃいます。

当認知症医療センターの「もの忘れ外来」は完全予約制で診療を実施しています。これは、認知症を正しく診断するため、患者さんやご家族から日頃の生活状況や身体合併症の経過などを詳しく伺って、頭部CTなどの画像検査をはじめいくつかの身体検査、神経心理学的検査(言葉や数字、図形などを用いた検査)を実施するためです。受付から診断と治療方針を決定するまでに2時間30分程度が必要です。もの忘れの症状が、ご自身で少しでも心配な人、気がかりなご家族や一人住まいのご近所のかたにはぜひ早めの受診をお勧めします。予約やお問い合わせは電話でもできます。お気軽にご相談ください。

問い合わせ

福岡県認知症医療センター 医療法人光風会宗像病院
☎36・2775(直通) 宗像市光岡130

認知症介護の現場から

「困ったときは、まず相談を」

福津市地域包括支援センター

主任介護支援専門員 吉村美香

地域包括支援センターは、市内にお住まいの65歳以上の人の生活全般のさまざまな相談に対応しています。社会福祉士、主任介護支援専門員(ケアマネジャー)、保健師などが配置されています。

認知症の人が、在宅で生活していくためには、本人やその家族、ケアマネジャー、地域との連携が大切です。

ケアマネジャーは、身体的な機能の低下、また認知症状が現れた人を介護していく上で、介護保険などのさまざまなサービスを活用し、介護を必要とする人が、その人らしく生活していくことができるように介護サービス計画(ケアプラン)の策定、家族や関係機関との調整、各種支援を行っていきます。

特に在宅介護の現場では、認知症の人の介護に悩みを抱えている家族が、たくさんいらっしゃいます。認知症の介護といっても、認知症の進行具合や症状はさまざまですので、画一的な対応を行うことが難しく、その分だけ、周囲の負担は増加します。

地域包括支援センターへの相談者の多くは、身体的、精神的にも極限の状態に陥り、駆け込まれる場合が多いため、一人で抱え込む前に、困ったときは、ご相談ください。

問い合わせ

福津市地域包括支援センター

☎43・0787

福津市上西郷486-1



▲専門スタッフが親身に相談に乗ってくれる

「認知症になっても今までと変わらない生活を」

津屋崎園グループホーム座々

管理者 溝上一恵



津屋崎園グループホーム座々は、開所から今年で10年を迎え、76歳から105歳までの人が入居しています。

私どもの方針は、①楽しい思い出作りをする ②おいしい食事を提供する ③健康な日々を送ってもらう、この3点を1日の目標にしています。また、ご本人の「生活歴」を尊重し、一人一人にあった介護を心掛けています。大まかな一日の流れはありますが、朝食の時間だから、とご本人を無理に起こすようなことはしません。あくまでも、今まで通りの生活をしていただけのように努めています。食事の準備や炊仕事など、皆さんそれぞれに活動できる場所を持っています。また、認知症の症状もさまざまです。認知症終末期の人は、常に誰かがそばにいないと不安になられるので、できるだけ手を握って一緒にいるよう心掛けています。

「安心して穏やかに一日を過ごすこと」それは誰もが望むことです。グループホームは、認知症の人が入居される施設ではありますが、できる限り住み慣れたこの施設で生活できるように支援したいと思っています。そのためにも、欠くことができないことが、今まで通りの家族、知人、友人、ご本人のなじみの人たちとの関わりです。そして、ご本人が心地よく過ごせるように工夫すること、我々職員の仕事です。



▲調理準備をする入居者



▲パズルを楽しむ入居者

グループホーム(認知症対応型共同生活介護)とは…

介護保険の居宅サービスの一つ。認知症に特化した生活の場で、本人の能力に応じた、自立した日常生活を送ることができる。市内には「津屋崎園グループホーム座々」の他に「南十字福祉会グループホーム福岡」と「社団宗正会グループホームすまいる」の3カ所がある。

広がれ!

支援の輪 認知症サポーター



▲ロバは認知症サポーター100万人キャラバンのマスコットです

もし、あなたが、配偶者が、親が、
祖父母が、友人が認知症になったと
したら、あなたは、その本人や家族
に対し、どのようにありたいと願う
でしょうか。そして、あなたは、何
ができるでしょうか。
例えば、3ページで取り上げた、
帰り道が分からなくなった人に対
し、声を掛けられるでしょうか？
相手を思いやった声の掛け方がで
きるでしょうか？



あなたにもできる！

厚生労働省の事業として、「認知症サ
ポーター100万人キャラバン」事業が
あります。市では、この事業を進める事
務局と共働し、あなたが、支援の第一歩
を踏み出すための、お手伝いとして、認
知症サポーター養成講座を実施していま
す。認知症サポーターは、何か特別なこ
とをするわけではありません。認知症を
正しく理解し、優しい声掛けや見守り活
動を通じて、認知症の人と、その家族の
杖になる応援者です。現在、市ではす
でに約2400人の人が認知症サポーター
養成講座を受講されました。

認知症サポーター養成講座は、事業所
単位で実施することもできます。すでに
市内の金融機関、保険会社、小売店、タ
クシー会社などの63事業所が「認知症サ
ポーターがいるお店」として登録してい
ます。地域包括支援センターや警察など
の公的機関へ徘徊者の情報提供を行うこ
とや、行方不明時の捜索協力、来店時の
対応などについて、市と連携を行ってい
ます。
問い合わせ 市高齢者サービス課(福岡
庁舎) ☎43・8298



▲認知症サポーターがいるお店 福津市第1号 トヨタカラージャパン博多株式会社 宮地岳店

9月5日、神興小学校4年生を対象とした認知症サポーター
養成講座を開催しました。認知症に関する講義の他、認知症の
人への接し方を、ロールプレイ(役割演技)により、学びました。
講座の感想文には、心のこもった素敵な言葉を、たくさんい
ただきましたので紹介します。

認知症サポーター養成講座の感想文の抜粋。各紙にはロバのイラストが描かれています。

- 4年 1組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 2組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 1組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 2組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 1組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 2組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 1組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 2組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 1組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 2組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 1組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。
- 4年 2組 田村まこと君
認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。よく分かりました。今日の学習で、認知症の人にはやさしい言葉をかけたいです。

福岡小学校5年生を対象とした認知症サポーター養成講座の様子。風変わりな様子のおじいさんを見つけた時の対応の仕方を演技している。



神興小学校4年生を対象とした認知症サポーター養成講座の様子。「まだご飯を食べていない」と何度も言うおばちゃん。

支援の輪をもっと広げる

認知症セーフティネットワーク 蓮華草

認知症セーフティネットワーク蓮華草は、市内の介護施設の専門職員、地域福祉に携わる人、市民で構成された団体で、市と共働して、認知症サポーターの輪を広げるために、さまざまな活動を展開しています。

具体的な活動としては、認知症サポーター養成講座での講師派遣、認知症支援啓発事業への参加支援、認知症に関する研修会の実施、「サポーター通信」の発行などがあります。蓮華草の活動には、どなたでもご参加いただけます。

認知症サポーター養成講座を受講されて、もっと認知症について学んでみたい人・支援活動に携わってみたい人は、ぜひ、ご連絡ください。

認知症セーフティネットワーク
蓮華草に関するお問い合わせ

☎52・7355
福津市津屋崎2-22-21
有料老人ホームサンタマリア内



▲福岡小学校での認知症サポーター養成講座



▼定例ミーティングの様子



▲サポーター養成講座や認知症支援啓発事業での講師活動

認知症の人や家族が、笑顔で暮らせるように

認知症の方へ接する際は、本人のペースに合わせ不安な気持ちを理解することが大切です。

本誌3ページの例1は、「見当識障害」と言います。同じ話を繰り返す物忘れ「短期記憶障害」と並んで早くから現れる障がいです。見当識障害は時間や場所の見当をつけることができなくなります。歩き慣れたはずの道が突然、見覚えのない場所になり、自分の居場所が分からず迷ってしまうのです。家に帰ることができず、不安でさまよい歩いている訳ですから、発見した場合はその人の視線に入ったところで優しく声をかけてください。認知症ではないかと気付いた時は地域包括支援センターや交番へ連絡する方法をとります。

例2は「短期記憶障害」によるしまい忘れから誰かが盗ったと訴える「被害妄想」です。家族としては気分を害することもあってもいいかもしれませんが、言い分を頭から否定したり、対立したりするのはなく、よく話を聞くことです。そして「一緒に探しましょう」と優しく声をかけてください。

認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気です。どんな病気か知ること、認知症の人への対応や介護に対する理解が深まります。家族や周囲の人にとって大切なことは「認知症が病気である」ということを理解し、本人の気持ちに寄り添った対応に心掛けることだと思います。認知症を人ごとではなく自分たちの問題だととらえ、自分たちに何ができるのか考えることが大切です。認知症の人や家族が笑顔で暮らしていけるように一緒に考えていければと思います。

認知症セーフティネットワーク蓮華草
代表 松永幸代さん



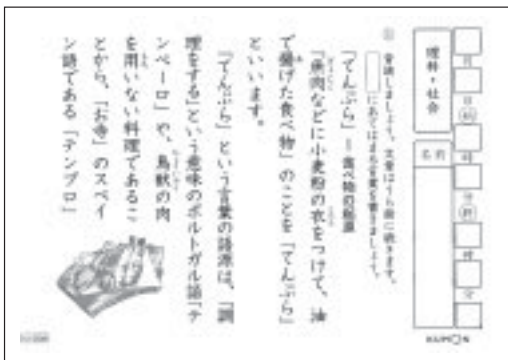
認知症を予防する

アルツハイマー型認知症への予防には、簡単な読み書き計算や、音読、料理や裁縫などの手先を細やかに使う作業が効果的であるといわれています。また脳血管性認知症には、日頃から適度な運動や、生活の改善を心掛けることで、発症のリスクを低下させることができます。

市では、要介護認定を持っていない65歳以上の人を対象に、「脳トレ」で有名な東北大学の川島隆太教授らの研究成果に基づいて、くもん学習療法センターが開発した教材を使用した「すっきり脳の健康教室」を市内

の各地域で開催することを推進しています。すでに、新規参加者の認知度の改善効果、継続参加者の効果維持が確認されています。

市では、教室の運営や受講生の学習のお手伝いをしていただけるグループ・個人に、開講・運営の支援や教材の手配などを行っています。



提供：くもん学習療法センター

すっきり脳の健康教室 原町教室

楽しく集う場をめざして

原町教室学習支援
スタッフ代表
山田宏子さん



「すっきり脳の健康教室」は脳の活性化を図ることを目的とした介護教室です。平成20年2月に市の主導・支援のもと「すっきり脳の健康教室」モデル地区として原町公民館で教室が開講しました。スタッフとして、原町連合会3区長、寿会（シニアクラブ）3会長、そして学習支援スタッフ11人でのスタート。受講者は20人でした。その後、回を重ねるごとにだんだん減少の傾向になり寂しい教室となりました。

この地域で暮らす高齢者のかたに一人でも多く受講していただくには、また、魅力ある教室にするためにはどうすれば良いのか、スタッフ全員で模索し、オリジナルの教材の作成や、他自治体への介護予防教室の視察、福祉施設での研修、学習支援スタッフのスキルアップに心がけました。

当初は、教材のみを使用した学習でしたが、身体も動かし、楽しい時間を持つために、手話を交えた健康体操や歌唱、また、月末の学習日には、出前講座・音楽鑑賞・スカットボールなど皆で楽しめるイベントも取り入れました。5年目を迎えた現在では、受講者31人、学習支援スタッフ19人となり、ようやく、私たちの思いがかなってきました。週1回学習者の人と顔を合わせるのが習慣となり、人の優しさと笑顔をたくさんいただいています。これからもたくさんの方の地域の人たちが集まり、学習者・スタッフと一緒に、楽しい交流の場となるような原町教室を目指していきます。

福津市認知症支援啓発事業

“認知症の人を、地域で支えるまちづくり”

日時 平成25年1月19日(土)12:00(開場)～16:00

場所 宮司コミュニティセンター

内容 第1部 13:00 ～講演会～演題:「介護の中から見えるもの」

講師: 笹淵隆弘さん 介護実践者(現在自宅にて義母を介護中)。ぶどうの会会員。2004年に日本プロカウンセリング協会認定1級修得。夫婦・家族問題など、幅広い年齢層の問題解決にたずさわる。

第2部 14:10 ～認知症関連事業発表～

○小中学校における認知症サポーター養成講座 ○すっきり脳の健康教室 その他

