

「認知症」を知る



誰もが安心して
自分らしく
暮らすために

私たちにとって、とても身近な病気となった「認知症」。

国の推計では、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれています。

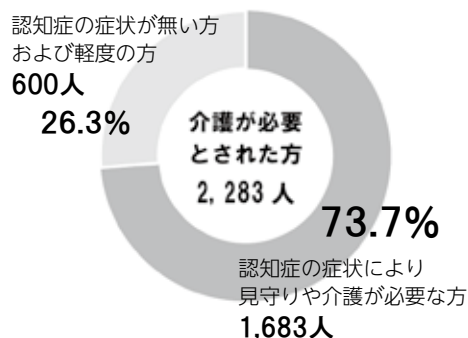
市では、市民一人ひとりが認知症を正しく理解し、認知症の人とご家族を地域で支えるまちづくりを進めています。

つがる市の現状

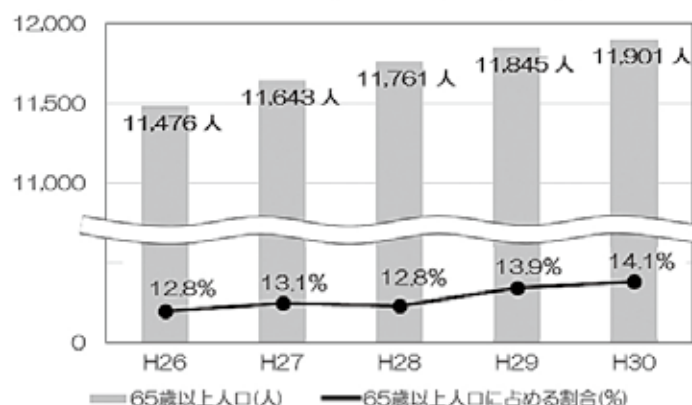
つがる市の高齢者人口（65歳以上）は11907人で、全人口32585人に占める割合は36.5%（平成31年1月31日現在）。およそ市民3人に1人が高齢者です。

下の円グラフでは、介護が必要と認定された方は2283人で、その内1683人は、何らかの認知症の症状があつて見守りや介護が必要な状態の方です。

介護が必要な方（要介護認定者）のうち
認知症の症状が見られた方の割合
（平成29年度）



つがる市の65歳以上人口に占める認知症の方の割合



認知症を 正しく理解する

認知症とは、記憶力や判断力などの低下により「およそ6カ月以上継続して生活に支障が出ている状態」のことをいいます。

認知症の原因は？

老化や脳の病気、頭部のけがなどにより、脳細胞の働きが低下して発症するとされています。

原因となる主な病気には、全体の約半分を占めるアルツハイマー病のほか、脳梗塞や脳出血、脳内の特殊なたんぱく質の増加が原因となるレビー小体病などがあります。

高齢者以外にも注意が必要

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの世代でも発症することがあります。

64歳以下の方が発症する「若年性認知症」。国の調査では、全国における若年性認知症の有病者数は約3万8千人、発症年齢は平均51・3歳で、認知症は決して高齢者だけの病気ではありません。

具体的な症状は？

認知症の症状は大きく分けて、誰にでも起こる「中核症状」と、人によって起こる場合がある「行動心理症状（周辺症状）」があります。

「中核症状」

脳の神経細胞が壊れることによって、記憶力や判断力などの認知機能が損なわれる症状

- 新しいことを覚えられない
 - 前のことが思い出せない
 - 時間・場所・人物が思い出せない
 - どうしてよいか分からない
- など

「行動心理症状（周辺症状）」

中核症状をもとに、本人の性格や周囲の環境、人間関係などが絡み合って起きる症状

- 気持ちが落ち込んでやる気がない
 - ものを盗まれたという妄想
 - 落ち着かない、イライラしやすい
 - 大声をあげる
- など

認知症サポート医のメッセージ

つがる市民診療所長 一戸 久人 先生

「認知症の人と家族を支えるために、地域ぐるみの対応が必要です。対応困難な状況に皆さんが疲弊しないよう、ひとりで抱え込まずに、どうぞ早期にご相談ください」

認知症サポート医とは、認知症の患者さんやその疑いのある方が、地域の中で必要な医療・介護が受けられるようパイプ役を担う医師です。かかりつけ医へのアドバイスや、関係機関との協力体制の整備なども行っています。



認知症の

気づきチェックリスト

4つ以上チェックがついたら、医療機関の受診をお勧めします。なお、チェックが多いからといって、直ちに認知症というわけではありません。

※このチェックリストは、元群馬大学医学部保健学科教授の山口晴保先生が開発された「認知症初期症状11質問票」から作成しています。

- ☐ 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- ☐ 出来事の前関係がわからなくなった
- ☐ 服装など身の回りに無頓着になった
- ☐ 水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
- ☐ 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
- ☐ 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- ☐ 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- ☐ 計画を立てられなくなった
- ☐ 複雑な話を理解できない
- ☐ 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- ☐ 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

症状が気になった方は、まずは身近なかかりつけ医か地域包括支援センター（6ページ参照）にご相談ください。

本人・家族の声

70歳代で「認知症」

と診断された奥さま

と、ご自宅で一緒に暮

らす旦那さまにお話し

を伺いました。

奥さまの思い

「夫と一緒にいたい」

取材中、奥さまは旦那さまの隣に座り、
終始うなずいておられました。

「これから、私、一緒にいたい、い
たいの」とお話しくださいました。

まさか妻が認知症に
なるとは

病気が分かった時の思い

妻は、一人で店を切り盛りするほどの
仕事人間でしたが、二年前、医師か
ら「認知症です」と告げられました。
それまでは他人事と思っていて、認知
症になることは、努力が足りないくら
いにしか感じていませんでした。

他の家族・親戚・友人にも打ち明けら
れず、とまどい

けがやその他の病気と違って、認知
症ですと言えないのが悩みでした。

友人になかなか妻の病気を打ち明け
られず、徐々に誘いも少なくなり、縁
遠くなっていきました。物理的な距離
もさることながら、それに比例するよ
うに、精神的距離はもっと離れていっ
たように感じます。

認知症のはじまり

思い返してみれば

買い物へ行く途中、いつもの道を
時々間違えるようになり、自動車事故

を起こしてしまったことがありました。

また、正月料理は毎年妻の手作りで
したが、倒れる一年前には、急に正月
料理は作らなくなり、倒れた年にい
たっては、正月の準備に関心すらあり
ませんでした。

妻は、自分が向かう方向が分からな
くなったり、料理の段取りができなく
なったりと、徐々に病気が進行してい
たのでしょう。

もっと早く認知症に気づいていれば

夫婦でありながら妻の病に気づいて
あげられず、自責の念を感じていま
す。認知症の症状を知っていれば、もっ
と早く受診して、病気の進行を防止で
きたのではと、何度も思いました。

認知症の症状が進み

対応の仕方が分からず、混乱

妻は、現在、日常生活で声かけが必
要です。衣類を前後ろ逆に着たり、薬
を飲む時間を忘れるからです。

妻への声かけをどのようにしたらいい
のか分からず、些細なことで腹を立
て、叱り、手をあげてしまい、先の見
えない不安で夜中に思いふけることも
度々あります。

聴いてください、わかってください

初めて知人に認知症を打ち明けた時、様々な助言を受けました。

やっとの思いで打ち明けたところで、ほとんどが開口一番「そんなに抱え込まないで」「やれることはやってみて」「やればいい」と簡単に言いますが、それができれば苦労はしない。もっともらしい言葉を投げかけられても、それは答えであっても正解ではないような気がしてしまいます。

周りの方々が、実際に妻と接して初めて、妻へのかかわり方を共感してくれた時、ようやく分かってもらえた気がして、救われた気持ちになったことを覚えています。



妻の不安な気持ちは計りしれない

妻も不安な気持ちが大きいと思います。妻を怒ってしまった時、妻はすごく寂しそうな表情になります。

目は口程に物を言うと言いますが、たとえ言葉にならなくても妻の目や表情は、しっかり意思を伝えようとしています。

あるがままを受け入れて

以前は、家事が上手くできない妻に苛立ち、自分の感情をぶつけ、怒ってばかりでしたが、徐々に、妻の言動の意味や気持ちを考え接することができるようになりました。

今は、時間がかかってもいい、完璧じゃなくてもいいからと、考え方が変わり、穏やかな時間を過ごせているのかなと思います。

結婚して五十年。妻には本当に苦労をかけてきました。今こそ、自分が精いっぱい面倒を見る、一緒に生活したいという気持ちです。

二人の時間を大切に過ごしたい

現在は、地域の高齢者の交流会や学習会、温泉施設に二人で出かけています。

今年の目標は、カラオケなど二人で楽しみながら過ごす時間を増やすことです。

です。気分をリフレッシュすることでお互い優しい気持ちになれたらと思っています。

認知症カフェに参加しています

妻は妻なりに、介護者のわたしはわたしなりに、同じ境遇の人と話がしたいという思いがあります。

妻は、積極的な会話はできませんが、会話することは脳に良い刺激になるのではないかと思います。

また、介護経験者同士、体験談を話し合い交流することで、悩んでいるのは自分だけではないと、前を向く気持ちになります。介護の専門職（相談員）の方々が声をかけてくれ、困った時に、相談できる人・場所（認知症カフェ）があることが分かりました。

これからは、少し開き直って

これまでの負担が重なり、一度倒れてしまいました。

妻の介護を他人に任せることに引け目を感じていた私でしたが、自分が倒れたことをきっかけに、週の一日くらいは介護サービスのお世話になってもいいかなと思えるようになりました。

現実をしっかりと受け止め、これ以上後悔のない人生を二人で歩んでいくと心に誓いました。

最後に

今回は、わたしたちの体験が、同じ境遇の方々にとって一筋の灯りになれば、と思い取材を受けしました。当人はしかり、付き添うものにとっても気持ちが楽になるような気がいたします。

今日もまた、妻と一緒に出かけます。



地域で支え合い、ともに暮らす

市内では、地域の皆さんや医療・介護の専門職が協力しながら、認知症になっても安心して老いられるまちづくりに取り組んでいます。

ここでは、認知症の人やそのご家族が安心して暮らすための活動を紹介します。



まずは「相談」

地域の相談窓口



認知症地域支援推進員
乳井 香澄 さん

お気軽に
ご 相 談
ください

つがる市地域包括支援センター ☎0173-69-7117

つがる市稲垣町豊川宮川42-3 (稲垣老人福祉センター内)

高齢者の暮らしを総合的にサポート

- 介護予防に取り組みたい
- 介護保険サービスを利用したい
- 虐待にあっていて高齢者を知っているが、どうすればいいかわからない
- もの忘れが多くなり、財産の管理に自信がない
- ◎認知症について相談したい など

地域包括支援センターには、「認知症初期集中支援チーム」を配置しています。

認知症の専門知識をもった医療・福祉・介護の専門職（認知症サポート医、看護師、社会福祉士など）がチームとなって、認知症が疑われる「認知症の診断を受けていない方」や「治療を中断している方」などを対象に、適切な医療や介護サービスにつなぐ支援を行います。

まずは、地域包括支援センターにご相談ください。

安心して老いられる地域づくりを

相談を受ける私たちは、もう少し早く相談できていたら違う結果だったのではないかと思うことがあります。

ご本人もご家族も「何かおかしいな」と思いながら「迷惑をかけられない」「もう少し我慢しよう」と一人で悩み苦しみ、誰にも言えないまま認知症状が進行していた、というケースも目にします。そうならないためにも、認知症への理解を深めて早めの対応につなげることがとても重要です。自分のこと、家族のことを人に話すことは勇気がいるかもしれませんが、どうぞ私たちに話してみてください。

また、私たちは高齢者が孤立しないような取り組みとして、地域に向く介護予防教室等を行っています。集まることで地域の人との交流ができ、住みなれた地域とつながることで、安心して過ごすことが出来ると思います。

例えば認知症になっても、地域住民が理解し、協力し、支え合うことで、地域での生活を送ることが出来ます。認知症のことを正しく知り、つがる市市民みんなが認知症の人を支える「杖」になってください。



つがる市地域包括支援センター
所長 木村 禎子さん



みんなの「居場所」

認知症カフェ



認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方などが集まって語り合える場です。気軽に立ち寄って介護の悩みを話し合うほか、介護に関する講話や作業療法体験なども実施。コーヒーなどを飲んで会話を楽しみながら、ゆったりした時間を過ごしています。



かしわオレンジカフェ

と き：毎月第3土曜日 9時30分～11時30分
と ころ：サービス付き高齢者向け住宅 ニュータウン柏
参 加 費：100円（コーヒー代など）
申し込み：不要（外出の回は必要。お問い合わせください）
【問い合わせ先】（福）柏友会 柏在宅介護支援センター
☎0173-25-2115



つがる市民 みんなのカフェ

と き：毎月第3金曜日 13時～15時
と ころ：松の館1階 会議室B
参 加 費：100円（コーヒー代など）
申し込み：不要
【問い合わせ先】認知症の人と家族の会
世話人 秋田谷 ☎090-3648-4322



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは市内に 2,177人
(平成30年12月現在)



認知症に対する正しい知識と理解を身に着け、地域や職場で認知症の方やその家族を手助けする「認知症サポーター」を養成する講座。平成32年までに3,000人を目標としています。受講した方には、サポーターの証「オレンジリング」を贈呈。認知症サポーターは、特別なことをするのではなく、声がけや見守りなど、自分ができる範囲で優しいサポートをしています。養成講座の講師を務めるキャラバン・メイトは、「自分たちの地域は自分たちでつくる」を合言葉に、養成講座のほかにも、趣向を凝らした普及啓発活動を展開しています。

養成講座は自治会や職場などで開催できますので、地域包括支援センターまたは市役所介護課へご相談ください。

家族も手抜きや息抜きが必要

認知症は、未だ治癒が困難な病気であるため、本人・家族の悲しみや混乱は根深いものがあります。そんな介護生活を乗り切るためには、必要な情報を得ることや、互いに共感しあえる仲間づくりが大切です。

当事者の葛藤や悩みは、同じ境遇を経た者でしか理解しえない部分が大きく、介護サビスが充実したからといって、本人や家族が救われるものではありません。

また、虐待などの深刻な介護問題を引き起こすのは「介護に一生懸命な家族が多い」と言われています。思いどおりにいかず、割り切れないうのが介護で、完璧を求めると破綻するのが介護です。なんでも自分で解決しようとせず、周囲の人や家族の会を頼ってください。今よりも心が軽くなるはずです。家族が心身とも健康であることが、本人の生活にも大きく影響します。手抜きや息抜きは必ずしも悪いことではありません。

少しだけ心の重荷をおろしませんか？ぜひ、気軽に相談ください。



認知症の人と家族の会
世話人 秋田谷 一さん