家族でささえる

市内に住む、認知症治療のために通院している夫Aさんと、一緒に住む妻Bさんのお二人に話を聞きました。

診察を受けようと思ったきっかけは何ですか？

妻Bさん　夫は毎日日記をつけているのですが「今日は何があったけ？」「何をしたけ？」と周りによく聞くようになり、娘のすすめもあって、受診しました。そのほかにも、トイレが早くなったり人や物の名前を思い出せなくなったりしていました。

「認知症かもしれない」といった状態での受診に抵抗はありませんでしたか？

夫Aさん　少しは抵抗があったが、周りの人たちのことを考えるとできることを早めにしておこうと思って病院に行きました。

病院ではどんな治療をしているのでしょうか？

夫Aさん　薬の処方があります。飲み忘れがないように、ポケット式のお薬カレンダーに毎日服用する分を小分けにして入れています。また、鍼治療もしています。

病院での治療のほかに行っていることはありますか？

夫Aさん　朝、その日の予定を紙やホワイトボードに書いて目に付くところに置いておくようにしています。日常生活や畑仕事も、ただ漠然とするのではなく先の事を考えながら作業をするようにしています。

妻Bさん　健康増進センターの室内プールで、毎日1時間水中ウォーキングや体操といった運動を二人でしています。また、姉からレモングラスの香りが良いと聞いたので、部屋に置いたり乾燥させたものを枕に入れたりしています。

朝起きたら、その日することをホワイトボードや紙に書き出し、見える場所に掲示。

薬の飲み忘れがないように、あらかじめカレンダーに小分けして管理する。

オレンジ ガーデニング プロジェクト
Orange Gardening Project

認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ。「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう！」という思いを共有し、認知症の人やそれを支える人たちで花を育てて全国各地でオレンジ色の花を咲かせようという取り組み。本市では、９月から市の窓口や介護事業所等に育てた花を設置する予定です。

地域でささえる

私は、訪問介護事業をしながら地域の認知症の方々の支援を行っています。例えば、認知症になると薬の飲み忘れが多くなってしまうため、薬局などに服用回数を減らせないか相談したり、他の介護サービスと連携して1日複数回訪問し、こまめに声掛けをしたりと一人ひとりの症状に合わせながら関わっています。訪問を増やすことにより、もし行方が分からなくなってもいなくなった時間を把握しやすいメリットがあります。また、関わりを増やすことで「お墓参りに行かなきゃ」「田んぼの様子が心配」といった普段の会話から、どこに行ったのかをある程度推測することもできます。私たちが目的を持って出掛けるように、認知症の方たちも何かしらの目的を持って外出しています。

行方が分からなくなった時に地域でのつながりがあると「○○さんが出掛けたよ。」「今、○○さんがお店に来ているよ！」と住民や商業施設などから情報を得られる場合があります。

認知症の症状は一人ひとり違うので、私自身、認知症に関する相談役として地域に溶け込みながら、これからも本人や家族を支えられる取り組みを行っていきます。もし認知症で困ったことがあったら、市内の各地域に鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカーのいる「オレンジのまど」がありますので、お気軽にご相談ください。

有馬 理文（ありま さとふみ）氏
株式会社 ありまさん家（ち） 代表取締役
鹿屋市地域包括ケア推進サポートワーカー
鹿屋市キャラバン・メイト連絡会

▲令和４年度に、美里あいらコミュニティ協議会が主催した「声掛け訓練」の様子。寸劇で声掛けのポイントなどを学んだ後に、実際に認知症高齢者役を探して声を掛けるシミュレーションを実施。

こんな人を見かけたら「認知症かな？」

- ●靴を履いていない
- ●左右異なる靴や靴下を履いている
- ●パジャマのままであったり髪の毛が乱れているなど、身なりが整っていない
- ●何もないところでずっと何かを待っている

声掛けのポイント

●いきなり警察などに連れていこうとしない
見知らぬ人から「警察に行きましょう」と言われると、誰でも怖がってしまいます。

●天気の話題など、何気ない会話から入る
「良いお天気ですね」「今日は暑いですね」といった会話でワンクッション置くのは、警戒心を解くのに効果的です。

●一緒に自宅に帰ってみる
どこか知らないところに連れて行くより、一緒に家に帰ってみるのも一つの手。探している家族がいる場合もあります。

※ただし、現在住んでいる家ではなく昔住んでいたことのある場所（他人の家）に行ってしまう可能性もあるため、慎重に。

認知症の人を見掛けて、どうしていいか迷ったら
市地域包括支援センター（☎0994-45-6969）
又は鹿屋警察署（☎0994-44-0110）へ連絡

安心できるのは住み慣れた土地、住み慣れた我が家。地域で認知症の人々を見守る有馬さんに、見守りの大切さやポイントを聞きました。