自分らしく暮らせるように
～認知症についての正しい理解を～

オレンジカフェ「ミニデイサービス厳車くん家」

2025年、日本は５人に１人が75歳以上という、世界でも例をみない超高齢社会を迎えます。鹿屋市でも高齢化率が30％を超えることが予測されています。

市では超高齢社会を見据え、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築に取り組んでおり、認知症対策もその重要な柱としてとらえています。

今回は、認知症への理解と、認知症に関する様々な取り組みについて紹介します。

問 市高齢福祉課地域包括ケア推進室　☎0994-31-1175

認知症とは

認知症は脳の細胞に異変が起きて、脳の働きが悪くなり、日常生活を送るのが困難になる病気で、誰にでも起こりえます。

原因によって、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症に分けられます。

認知症の症状

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症では、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、次のような障害が起こります。

○記憶障害

脳は目や耳などから入るたくさんの情報のうち、必要なものや関心があるものは一時的に蓄え、大事な情報は忘れないように長期間保存するようにできています。しかし、脳の一部の細胞が壊れ、その働きを失うと、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害が起こります。

○見当識障害

時間や季節感の感覚が薄れることから現れます。記憶障害と並んで早くから現れる障害です。

○理解・判断力の障害

物事を考えたり、判断したりする際にも支障が出てきます。

○実行機能障害

健康な人は、頭の中で計画を立て、たとえ予想外の出来事が起きても適切に対処することができますが、認知症になると、計画を立てたり、日常生活を首尾よく営めなくなったりします。

早期診断・早期対応が大事

認知症は、薬で進行を遅らせることができる場合や手術などで改善する場合があります。初期の段階で診断を受け、適切な治療を開始することが重要です。認知症かなと思ったら、早めに相談することが大事です。

「認知症初期集中支援チーム」による支援

国は、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるよう、地域関係機関が連携して環境を作ることを推進しており、平成30年４月までに全国で実施することとしています。

具体的には、認知症高齢者の早期診断・早期対応に向けた支援体制として、「認知症初期集中支援チーム」を発足し、認知症の人やその家族に対する初期集中型支援事業を実施する↖

もので、鹿屋市では今月発足しました。

40歳以上で自宅で生活しており、認知症の症状等があるにもかかわらず支援を受けていない人が支援チームによる支援の対象で、チーム員が自宅を訪問し、本人や家族の困りごとに応じた医療・介護サービスを調整するなど、認知症の人とその家族の生活を支えます。

認知症への正しい理解を

認知症の症状に最初に気付くのは本人です。認知症の人は何も分からないのではありません。誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

認知症の人への対応には、認知機能が低下していることを正しく理解し、思いやりを持って接することが必要です。

具体的には、①さりげなく見守る、②余裕をもって接する、③複数ではなく一人で声を掛ける、④後ろから声を掛けない、⑤相手に目線を合わせて優しい口調で、⑥おだやかに、はっきりとした話し方で、⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する、といった姿勢が重要です。

認知症サポーター養成講座

国が平成27年に策定した「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」の７つの柱の１つに、「認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進」が掲げられています。これは認知症サポーターの養成と活動への支援を行うもので、数値目標として、認知症サポーターの人数を平成29年度までに８００万人にするとしています。

認知症サポーターは、特別な資格を持つ人でもなければ、特別なことをする人でもありません。認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、応援する人のことです。

市では認知症サポーターを養成するため、様々な場で「認知症サポーター養成講座」を実施し、認知症の人やその家族が安心して暮らし続けられる地域づくりを推進しています。講座を受けた人にはサポーターの証である「オレンジリング」が渡されます。

受講者に配布される「オレンジリング」

このほか、認知症を正しく理解するための学習の場として、年に１回、「認知症予防講演会」も開催しています。

認知症サポーター養成講座

認知症早期発見 5つのチェックリスト

- □ ものを無くしてしまうことが多くなり、いつも探しものをしている
- □ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある
- □ 今日が何月何日か分からなくなる時がある
- □ 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになったりする
- □ 最近、料理の味付けが変わったと家族に言われた

INTERVIEW

濱元（はまもと）トシ子さん（古前城町）

９月13日に社会福祉会館（向江町）で行われた高齢者クラブ連合会女性委員会の研修会の中で、市基幹型地域包括支援センターの職員の皆さんによる「認知症サポーター養成講座」を受けました。

認知症の人への接し方や、認知症の症状について学ぶことができ、大変勉強になりました。

13年前に亡くなった母のことですが、病院へ見舞いに行くと、私のことを「妹だ」と言っていたのを思い出します。その時、私はいつも「そうだよ、妹だよ」と優しくこたえるようにしていました。

今回の研修を受けて、母とのやり取りを思い出しながら、 認知症の人へは優しく接するのが一番だと、改めて感じました。もっと多くの人に認知症のことを知ってほしいですね。