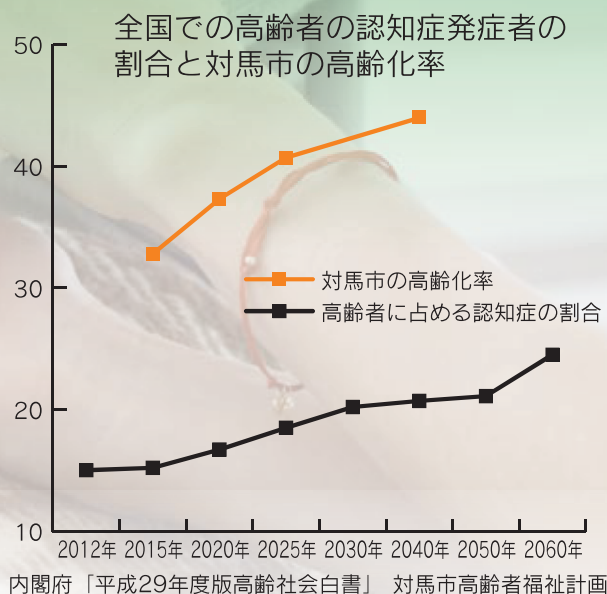


地域で支え、ともに生きる

～認知症を知り、行動する～

「認知症」と聞いて、皆さんはどんなことを思い浮かべますか？自分には関係ないと思っていないですか？

人生100年時代を迎え、2030年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。特に対馬市では、人口の4割以上を高齢者が占めることから、身近な人が認知症と診断されるケースが他地域よりも多くなることが想定されます。認知症と共生する社会を迎えるために、皆さんと考えていきましょう。



認知症について聞いてみました

認知症や、認知症との向き合い方について、長崎県対馬病院で物忘れ外来を担当する八坂貴宏院長と、同院精神科・伊藤隆伸医師にお話を伺いました。

Q. 認知症とはどのような病ですか？

伊藤医師) 様々な要因で引き起こされる脳の病気です。最も多いのは、脳が委縮するアルツハイマー型認知症ですが、そのほかにも、血管のつまりが原因となるものや生活習慣病から引き起こされる認知症もあり、100種類くらいはあると言われています。どの症状であっても、これまでの日常生活が、認知症によって送ることができなくなるとというのが、この病の一番の特徴です。

Q. 認知症になってしまったらどうなるの？

伊藤医師) 認知症と診断されたからといって、長期の入院や施設への入居などによって、これまでの生活がすぐに壊れてしまうということはありません。症状を理解し、物忘れや判断力が低下していても、自身で気をつけ周囲のサポートを受けながら、これまでの生活を維持していくことは可能です。症状によっては、投薬や治療によって軽くなり、その原因を取り除くことはできます。

八坂院長) 認知症と診断された場合、症状に合わせて対応が異なりますが、基本的には、社会の中



八坂 貴宏 院長



伊藤 隆伸 医師

で介護されながら生活することになります。例えば、比較的症状が軽い方であれば、薬を飲みながら、デイサービスなどの介護支援を受けてレクリエーションで汗を流すなどの日常生活を送ることで、症状の進行をゆっくりとする工夫をします。症状が進んだ場合には、訪問看護や一時的な入院を行って症状を緩和させていきます。認知症の方はもちろん、そこに関わる人たちがその方の人格や個性を尊重しながら支えあう仕組み※を作って生活していく必要があります。

※認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を推進することを目的とした認知症基本法が今年6月に成立しました。

伊藤医師) 人は誰しも加齢によって認知機能の低下が見られます。本人も、家族も、地域の人たちも、認知症の対応が必要になる前に認知症について知っておいて、準備するというのはとても大事なことです。

Q. 認知症を防ぐ方法がありますか？

伊藤医師) こうすれば認知症には絶対にならないというものはありませんが、認知症に至る可能性がある脳の病気や心臓の病気について、喫煙や飲酒、運動不足などの生活習慣が原因で引き起こされやすいということは分かっています。ですから、認知症のリスクを減らすという意味では、生活習慣に気をつけるということは、非常に大切だと思います。また、ご自身の健康に気をつけている方は、自分の身体の変化に敏感ですし、認知症のこともよく勉強されています。

もし、認知症の症状が出たとしても、自分自身や近い人たちの身体の変化に注意をもって接していれば、初期の段階で対処が可能です。そうすることで、認知症になっても、質を変えることなく、長く生活を送ることが可能になりますし、家族や周囲の人たちとも良好な関係を続けることができます。医学よりも、健康意識を持って日々生活するということが、私たち人間が元気に過ごす上で一番大切なことだと思います。

Q. 物忘れ外来について教えてください

八坂院長) 物忘れ外来は、最近物忘れが気になるという人やその家族、また別の症状で診察した医師などからの紹介で年間数十人の方が受診されています。外来では、問診やテストなどの検査を行って、加齢による物忘れなのか、認知症による物忘れなのか、認知症であれば、その種類やどの程度の進行具合なのかを診断していきます。

年相応の物忘れの方であれば、食事や運動など生活に気をつけてという話をしますし、症状が進



行している方は、精神科の先生に経過を見てもらったり薬の調整を細かくしてもらって、症状を落ち着かせたうえで、これからの生活をどうしていくのかを、ご家族を交えて相談します。認知症の有無や度合いに合わせてですが、その方がどう生活していくのかを相談することが最初のスタートになります。

Q. 受診の目安はありますか？

八坂院長) 気になる方はどんどん受診していただきたいです。検査して何もなければ「何もなくてよかったですね」で済みますし、生活の中で気をつけるところなどをアドバイスさせていただきます。中には、あまり症状が表に出ていない患者さんで、物忘れ外来でやり取りしたからこそ、認知症の発見につながった人もいます。

認知症は、いつもの生活のちょっとした変化や言動で発見することもあります。現在は、インターネットなどで簡易的なテストも行うことができるようになったので、そういった情報を入手しながら、気になったら私たちや、行政の方などに相談していただけたらと思います。一人や家族で抱え込んでしまっただけで症状が進行したり生活が行き詰まる前に適切な対処ができれば、認知症で苦しむ人が少なくなることにつながります。



対馬病院の待合室には、認知症の種類や症状についての情報が掲示されている

家族の行動や言動が気になったらチェックしてみよう!

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる行動や言動を、認知症の方の家族の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談してみることがよいでしょう。

物忘れがひどい

- ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 6. 新しいことが覚えられない
- ☐ 7. 話のつじつまが合わない
- ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☐ 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

公益社団法人認知症の人と家族の会作成

地域全体で認知症の人や家族を支え、共生できる街を目指して

もしも、自分や家族が認知症になったら…。これまで身体的な介護が中心だった認知症への向き合い方は、多くの人が認知症と関わる時代を迎えつつある今、地域とのつながりや役割を持ちながら生活し、医療、介護、行政と地域の人たちが一緒になって支えていく向き合い方に変化しています。



昔話に花を咲かせる参加者
(よつていかんねえ)

地域の話す場所づくり

認知症カフェ

認知症のことに関わらず、地域の人たち誰もが気軽に参加できる集まりを開くことで、仲間づくり、情報交換を行う機会を作っています。

かどっこ庭

厳原町今屋敷(マツモトキヨシ厳原店横)
毎月第2・4火曜日
13:30~15:00

よつていかんねえ

上県町佐須奈(佐須奈郵便局前)
毎月第2・4金曜日
10:00~12:00

ぼちぼち

美津島町根緒 やすらぎの里
不定期(2か月に1回程度)

現在、対馬では3か所のカフェがあります

認知症高齢者

家族のつどい

認知症のご家族を介護する中での困りごとや悩みなどを、同じ思いを持つ家族と情報交換する場です。

北地区家族のつどい

上対馬町地域福祉センター
奇数月 第3火曜日
14:00~15:30

高齢者介護の家族のつどい

峰保健福祉センター
11月17日(金)
10:00~12:00
※その後は未定(日程検討中)

ひとつばたご会

対馬市役所 厳原庁舎
奇数月 第3火曜日
13:30~15:00

地域で支える仕組みづくり、サポーター養成講座

現在、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を市内全域で養成しています。平成20年から現在まで、2,981人がサポーターとなりました。（令和5年10月20日現在）



高齢者への声掛けを体験する高校生

10月11日には、豊玉高校で養成講座が行われました

受講した高校生の感想

- 認知症という病気について改めて知ることができ、認知症の方の心情について学ぶことができました。これから、認知症の方への接し方に工夫をしていき、もし自分や周りの人が認知症になった時には、しっかり向き合いたいです。
- 認知症の方が、どれだけ不安な思いを抱えているのか知ることができました。私も、優しく寄り添える1人でありたいと思います。本当に貴重な時間でした。
- 今まで、高齢者の方との接し方があまり分かっていなかったけれど、今日の学習で学ぶことができてよかったです。

講座の経験を活かして、地域に根差したサービスに取り組んでいます

市内各地にある郵便局では、数年前から市内で勤務する全社員が、認知症サポーターとなるべく講座を受講しています。

市内で最も多くの接客窓口を持つ郵便局には、多くの高齢者も訪れることから、社会活動の一環として講座を受講しました。鶏知郵便局の浅野英明局長は「講座で認知症の特徴などを学ぶことで、お客様への対応の仕方を工夫する方法を見つける気づきが生まれ、より細やかなサービスが提供できています」と話します。認知症になっても住みなれた地域で暮らすことができる町づくりにつながります。



鶏知郵便局の皆さん（浅野局長は後列左から2人目）



ご存じですか？「チームオレンジ」

チームオレンジは、認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援などを行う取り組みです。養成講座を受講した人は、サポーターの証であるオレンジの腕輪を身に着けています。（表紙写真）サポーターはその知識を活かしながら、それぞれの仕事や役割の中で活動を行います。共に地域で生活する認知症の人にもメンバーとして参加します。対馬で生活するすべての人たちが、それぞれの立場で支えあいながら生活する地域づくりを始めていきましょう。



認知症に関する相談は、各エリアの地域包括支援センターまで

- | | |
|------------------------|---------------|
| ○南部サブセンター…厳原町国分1441 | ☎0920(53)6111 |
| ○長寿介護課……………豊玉町仁位380 | ☎0920(58)1118 |
| ○北部サブセンター…上県町佐須奈甲567-3 | ☎0920(84)2313 |