

Kukki



市民と市政をつなぐ情報紙



認知症と共に生きる

認知症と共に生きる

日本における65歳以上の認知症の人の数は増加傾向にあり、近い将来、高齢者の約5人に1人に上ると推計されています。年齢を重ねるごとに発症する可能性も高まり、今後も認知症の人は増え続けると予測されています。

認知症は誰でもなり得ることから、認知症への理解を深め、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を作っていくことが重要です。

認知症を少しでも身近なものとして捉え、皆さんも認知症について考えてみませんか？

体験談

ご主人が認知症かもと思ったきっかけは？

Aさん 車の運転中に、普段曲がるところで曲がらなかつたりして、あれ？と感じました。道が違うと言うと怒りだしてしまったり、ドライブ好きな夫の帰りが遅いので、電話で店の名前を聞いて、家の近くの店だと思って家族で探していたら、宇都宮方面の店でした。

他にはどんな症状がありますか？

Aさん 最近は名前が書けなくなりましたね。他にも「ちよつと待って」ができない。私の姿が見えなくなると不安になり、家の中でも探し回ります。店内の場合には目が離せません。

今、ご主人が認知症で大変だと感じることは？

Aさん 周りの人には、分からないことが辛いです。本人は、元気だし

挨拶も受け答えも普通にするので、周りから見たら認知症だと分かりません。私が嘘をついているように見えてしまうかも。

先程「怒りだす」という話がありました。それに対してどう対処していますか？

Aさん 季節が分からないので、暑いのに冬の服を着たりしますが、指摘すると怒る。自分で選んだものでないと着ないので、その季節に合う服をあらかじめ着か出しておき、そこから本人が選ぶようにしています。季節にそぐわない衣服を着ている時は、「暑くない？」と声をかけるようにしています。プライドを傷つけるようなことはNGです。

認知症の介護をしてきて、必要だと感じたことは？

Aさん 隠さないで本人を連れて歩くこと。皆さんと会うことで良い刺激になると思います。お会いする方

ドライブやダンスが趣味で活動的な市内在住のAさんご夫婦。現在は、認知症を発症したご主人の介護をしています。Aさんにお話を伺いました。

は年中同じ話を聞かされて大変かもしれないけれど（笑）。あとは、介護の話をすること。お友達にも隠さないで話をする。経験者は「うちもこうだよ」とか話してくれ、共感できることがありがたいです。大変な介護だけど、悔いのないように日々を送ることが大切だと思います。

介護の苦労や不安を抱えながらも、にこやかに話してくれるAさん。隠さず話ができるということは、本人にとっても介護者にとっても、とても良い環境のようです。



認知症とは

さまざまな原因により、脳の細胞が死んだり、働きの悪くなったりして認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

加齢によるもの忘れと認知症の違い

年齢を重ねると、新しいことがなかなか覚えられない、人の名前がとっさに出てこない、という経験をした方は多いのではないのでしょうか？

では、加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れは、どこが違うのでしょうか？（図1参照）

- **もの忘れのために日常生活に支障をきたしているか**
 - **本人は忘れたっぽくなったことを自覚できなくなっているか**
 - **もの忘れの範囲は全体か**
- という点がポイントになります。

もの忘れが多量に感じたら

認知症のサインまではいかななくても、少しでも加齢によるもの忘れが多いと感じたら、軽度認知障害（MCI）の可能性も考えられます。MCIとは、認知症になる前の段階

図1

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる（例：朝ごはんのメニューを忘れる）	すべてを忘れる（例：朝ごはんを食べたこと自体を忘れる）
学習能力	維持されている	新しいことを覚えられない
もの忘れの自覚	ある	なくなる
探し物に対して	（自分で）努力して見つけられる	いつも探し物をしている誰かが盗ったなど、他人のせいにする必要がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	きわめて徐々にしか進行しない	進行する

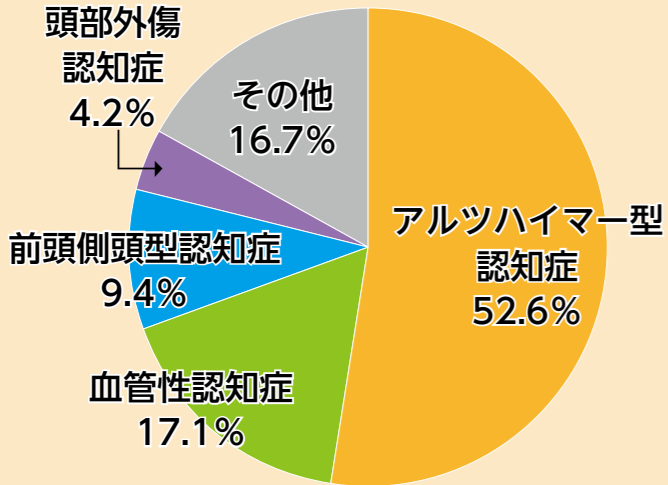
出典：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」

階のことです。「もの忘れが目立つ」「注意力が低下する」などの軽い症状が見られますが、日常生活に支障がない状態で、認知症ではありません。しかし、この状態を放置すると、認知機能の低下が進んでいきます。以前と比べて、もの忘れが多いという自覚がある場合は、早めにかかりつけ医などに相談してみましょう。

若年性認知症について

18歳から64歳までに発症した認知症疾患を、総称して若年性認知症と言います。地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所の調査によると、全国の若年性認知症の総数は、35,700人と推計されています。原因となる疾患は、アルツハイマー型認知症（52.6%）が最も多く、次いで血管性認知症（17.1%）、

前頭側頭型認知症（9.4%）、頭部外傷認知症（4.2%）、その他（16.7%）となっています。発症時と同じ職場で就労し続けている人は1割にとどまり、大半は途中で退職しています。働き盛りで社会的役割が大きい世代であり、発症により経済的な問題を抱える可能性があります。介護をする方の負担も大きくなるため、専門機関に早めに相談しましょう。



出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
プレスリリース我が国の若年性認知症の有病率と有病者数

相談窓口

県若年性認知症サポートセンター
☎048-814-1212
(平日9時～16時)

ご自身もしくはご家族が 認知症か不安な方へ

「最近、物忘れが増えた気がする」
「認知症になったら、どうしたら良い？」
などと思っただことはありませんか？

「認知症かも...?」と思ったら、まずお近くの地域包括支援センターまたはかかりつけ医にご相談ください。物忘れに関する悩みにお応えする、**物忘れ相談**があります。認知症に関する悩みや不安等を一緒に考え、医療機関や介護サービスなどを紹介したり、介護者の負担が軽減できるような支援します。

物忘れ相談?

日時 9月20日(火) 9時～10時/
10時30分～11時30分
場所 栗橋総合支所 2階 第5会議室
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 4人(要予約) ※治療中の方は除く
申込み 8月10日(水)～9月12日(月)に、電話で栗橋地域包括支援センター (☎52-7835) へ

こちらもご利用ください

久喜市認知症ケアパス (地域サポートガイドブック) をご活用ください

認知症の人やその家族が適切な医療・介護サービスを受けられるよう、認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けることができるのかを示すものです。

認知症の人やその家族が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症ケアパスをご活用ください。

詳細は、各地域包括支援センターまでお問い合わせください。
(特6ページに掲載)



成年後見制度があります

認知症や障がいなどにより、日常生活の中で困りごとや心配事が起きることがあります。

- 成年後見制度は2つあります。
 - ・**法定後見制度**…すでに判断能力が低下している場合に利用する
 - ・**任意後見制度**…判断能力があるうちに将来に備えて契約を結んでおく
- 本人に代わって生活や財産を守る・契約を行うなど、法的にさまざまな支援を行います。

……成年後見相談会……

日時 9月27日(火) 10時～10時45分/
11時～11時45分
場所 久喜市役所 第4・5会議室
内容 久喜市成年後見センターで専門職(弁護士・社会福祉士)による個別無料相談会
定員 4組(要予約)
申込み 8月16日(火)～9月16日(金)に、電話で成年後見センター(高齢者福祉課内/内線3274・3276)へ。電子申請も可。



相談は、元気に生活するための

ヒントを得る手がかり

認知症は早期発見・早期対応をすることが大切といわれていますが、そもそも、認知症のように見えるても違う病気の場合もあります。そういった病気との鑑別がとて大切なので、気になる症状がある時は、医療機関を受診することをお勧めしています。

しかし、医療機関への受診に抵抗のある方もいます。そんな時は、認知症疾患医療センターへ相談してみたいかがでしょうか。認知症に関する相談について、相談員などが電話・面談で対応しています。

中には、相談をすることで、認知症だと認めてしまうような気がして、相談を避けたり、ためらったりする方もいらっしゃると思いますが、決してそんなことはありません。相談すること・制度を知ること、元気に生活していくためのヒントを得ることができ



久喜すずのき病院
『認知症疾患医療センター』
精神保健福祉士
出井晴子さん

です。今より、少しでも良い生活に向けて、私たち相談員と一緒に考えさせていただきます。

認知症の診断を受けても、その瞬間から何もかもできなくなることはありません。

これからの備えて、必要な準備、

必要な制度を活用していくことで、今までと同じ環境の中で生活を続けていくこともできます。

認知症の進行を遅らせるためには、認知トレーニングや運動が良いといわれています。特に生活リズムを整えることは健康的な生活につながります。

介護保険や医療保険を活用して、介護予防事業や通所介護、通所リハビリテーション、医療デイケアなどに積極的に参加することもお勧めです。



久喜すずのき病院『認知症疾患医療センター』
☎23-3300 月～土曜日(相談受付時間9時～17時30分、日曜日・祝日休み)

埼玉県認知症疾患医療センター

今後増加が見込まれる認知症患者やその家族を医療面から支援するため、埼玉県が設置しています。主な業務として、次の4つがあります。

- ① 専門医療相談
 - ② 鑑別診断とそれに基づく初期対応
 - ③ 認知症周辺症状への対応
 - ④ 認知症医療に関する情報発信
- 認知症疾患医療センターには、次の3カ所などが指定されています。詳細は県ホームページをご覧ください。
- 久喜すずのき病院**(北青柳1366-11/☎23-3300)
- 武里病院**(春日部市下大増新田9-3/☎048-738-8831)
- 埼玉県済生会鴻巣病院**(鴻巣市八幡田849/☎048-501-7191)

認知症初期集中支援チーム

看護師、介護福祉士等が、認知症が疑われる方または認知症の方やその家族の自宅を訪問して、適切な治療や介護サービスの利用につながるように、助言やサポートを行います。

支援を必要とする方は、各地域包括支援センターまでお問い合わせください。(特6ページに掲載)

認知症介護をする方への支援

認知症介護をしている家族の中には、本人からの思わぬ言動に戸惑い傷ついたり、誰にも打ち明けられず悩んだりしている方もいます。介護する方にも、心のケアが必要なのです。

相談や集いの場

■オレンジカフェ

認知症の方や家族、地域の方が悩みや問題を自由に話すことができる集いの場です。

	日程	時間	場所
①	8/24(水)	13:30~15:00	鷺宮公民館
②	9/13(水)	14:00~15:30	栗橋公民館
③	9/21(水)	9:30~11:00	中央公民館
④	9/27(水)	13:30~15:00	あやめ会館

対象 市内在住の認知症のある方とその家族、認知症の疑いのある方、認知症サポーターで協力できる方など

申込み 不要（直接会場へ）

問合せ ①鷺宮地域包括支援センター
②栗橋地域包括支援センター
③久喜中央地域包括支援センター（内線3272）
④菫蒲地域包括支援センター

■家族介護講演会

介護が必要な方やその家族が地域で安心して暮らせるように、地域における支援の輪を広げることを目的に、年1回講演会を開催しています。



▲昨年の講演会の様子

詳細は今後の広報でお知らせします。

■認知症介護の電話相談 (埼玉県の委託を受けて実施)

認知症の人と家族の会（埼玉県支部）
☎048-814-1210（10時~15時）
※年末年始、木・日曜日、祝日を除く

その他の支援

①介護マークの配布

認知症の方の介護などは、周囲に介護していることが分かりにくく、誤解されることがあります。介護者であることをさりげなく周囲に知ってもらうことで、介護者の心理的負担の軽減につながります。

問合せ 高齢者福祉課地域包括支援係、各総合支所高齢者・介護保険係、各地域包括支援センター、久喜市社会福祉協議会

②徘徊高齢者・障がい者探索システム

市が貸与した携帯端末機を身につけた本人が行方不明になったとき、おおよその居場所をお知らせするとともに、家族の要請を受けた緊急対応員が急行し一時保護します。（自己負担あり）

③見守りオレンジシールの配布

家に戻れなくなるおそれのある方が外出先で警察に保護された時に、シールの登録番号から本人を特定できるオレンジ色のシールを配布します。

【②③共通】

問合せ 高齢者福祉課高齢者福祉係、各総合支所高齢者・介護保険係

このマークを見かけたら、温かく見守ってください。



利用者に聞いた

オレンジカフェの意義

誰でも気軽に集まれて仲間づくりができる最高の場所。介護をする者同士で話し合いができるので、「つながりを持つ」という意味では必要な場所だと思う。



認知症サポーター養成講座

9月21日(水) 10時~11時30分

場所 鷺宮総合支所4階407・408会議室

内容 認知症について正しく理解し、認知症のある方や家族をあたたく見守る「認知症サポーター」を養成します。

定員 35人（申込順）

申込み 8月10日(水)から、参加申込書（各地域包括支援センターで配布）を直接または郵送・FAX・電話で、各地域包括支援センターへ。電子申請も可。

問合せ 鷺宮地域包括支援センター



認知症の方への接し方

7 具体的な対応の 7つのポイント

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは1人で
- ・後ろから声をかけない
- ・相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかに、はっきりとした話し方で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

3 認知症の方への対応の心得 3つの「ない」

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない



INTERVIEW

市内唯一

認知症対応型
通所介護事業所「てまり」
乾真由美さん



認知症であっても良い人生だったと思ってもらえるよう、「今」をよく生きるお手伝いをします。ケアで気をつけていることは、利用者各々のペースに合わせてのこと。その楽しいことを、自分のペースでやって良いんだ、と安心されると、自然と馴染みます。

私たちができること

認知症が進行すると、最近の出来事が思い出せなかったり、同じ話を繰り返すことがあります。聞いている側は、同じ話をされるとイライラしてしまいかもしれませんが、本人も同じです。上手く伝えられないと苛立ったり、不安になります。まずは、認知症について正しく理解し、本人の気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。

相談・問い合わせ先

久喜中央地域包括支援センター	☎22-1111
久喜東地域包括支援センター	☎23-8845
菫蒲地域包括支援センター	☎85-8131
栗橋地域包括支援センター	☎52-7835
鷺宮地域包括支援センター	☎58-9131

詳細は、てまりホームページをご覧ください。
※認知症対応型通所介護は、認知症の方を専門としたデイサービスです。可能な限り自宅で自立した生活を送ることができるよう支援します。



「みんなと一緒に行動は苦手」、「上手にできない」認知症だからこそ、心の中で葛藤していることも表現しづらいです。でも、そのままが良いですよ、あなたのペースで良いですよとじっくり向き合えば、きっと伝わります。私たちは、あきらめない介護をしています。