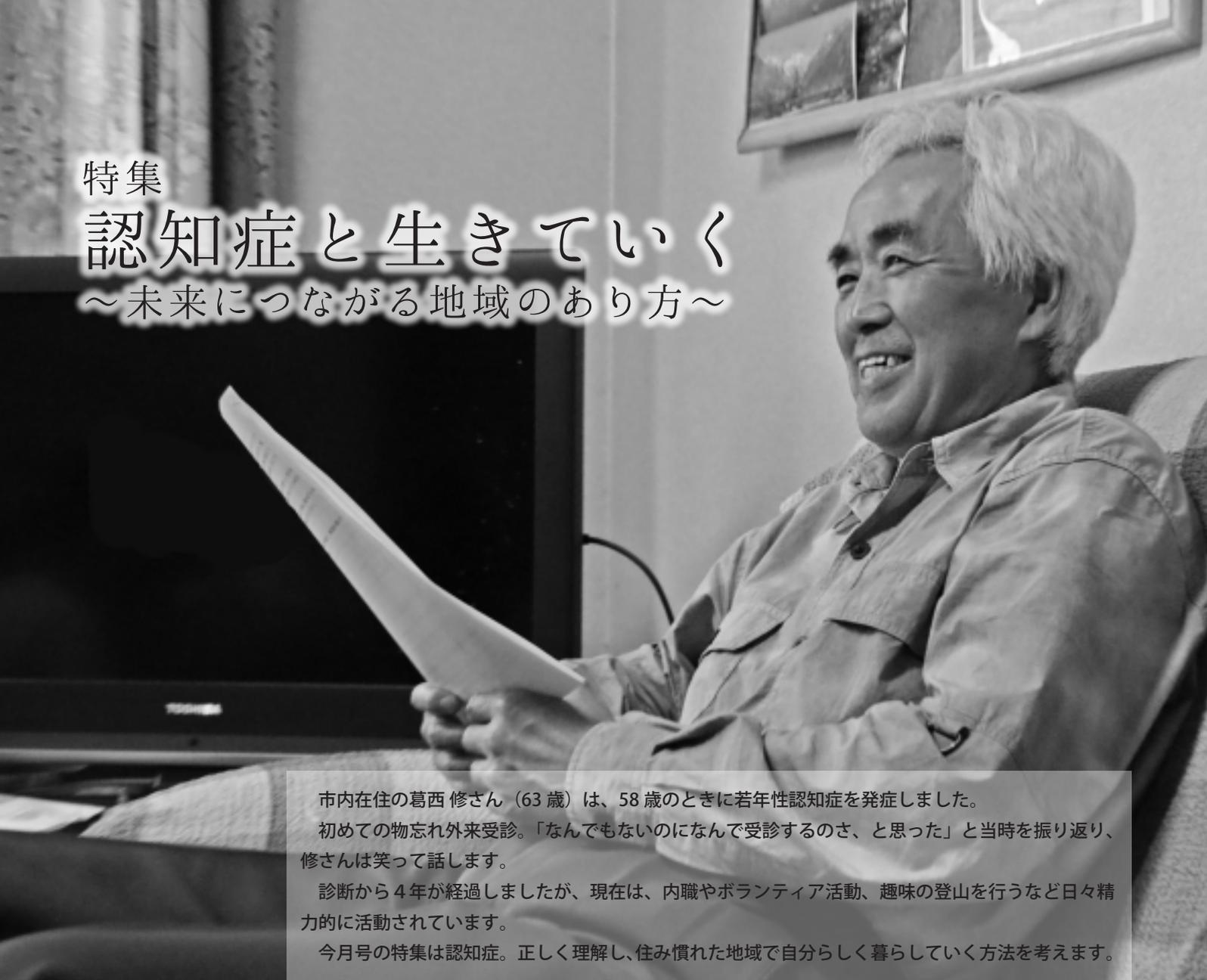


特集

認知症と生きていく

～未来につながる地域のあり方～



市内在住の葛西 修さん（63歳）は、58歳のときに若年性認知症を発症しました。初めての物忘れ外来受診。「なんでもないのでなんで受診するのさ、と思った」と当時を振り返り、修さんは笑って話します。

診断から4年が経過しましたが、現在は、内職やボランティア活動、趣味の登山を行うなど日々精力的に活動されています。

今月号の特集は認知症。正しく理解し、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていく方法を考えます。

5人に1人が認知症

2025年には、65歳以上の高齢者のうち5人に1人は発症していると言われる認知症。さまざまな原因で脳の細胞が死滅したり、働きが悪くなることで、日常生活に支障が出ている状態を指します。

認知症の種類と主な症状

認知症といえは物忘れと想方が多いのではないでしょう。一般的に、老化による物忘れは「食事の内容を忘れる」など、体験したことの一部を忘れるものですが、認知症による物忘れは「食事の後、食べたこと自体を忘れる」など、体験の全部を忘れるという特徴があります。

また、物忘れ以外の症状が出る認知症もあり、知っておくと早期発見に役立ちます。

●アルツハイマー型認知症

最近の出来事が覚えられない

●レビー小体型認知症

幻視や幻聴、一日の中で体調の波がある

●前頭側頭型認知症

性格が変化し、反社会的・反道徳的な行動をとる

●脳血管性認知症

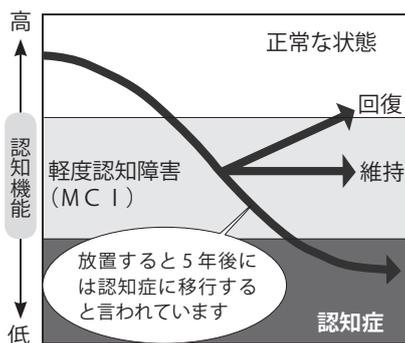
意欲の低下、手足の麻痺、言

葉がうまく出てこない、など
※このほか、正常圧水頭症、甲状腺機能障害、慢性硬膜下血腫、糖尿病などの病気や薬の影響でも認知症のような症状が出る場合がありますが、これらは適切な治療で改善する可能性があります。

早期発見・受診で回復も

認知症は突然発症するわけではなく、発症の一手手前に「軽度認知障害（MCI）」という状態があります。物忘れや、意欲の低下がみられるものの、日常生活に支障がほぼないのが特徴です。

MCIの段階で予防を行えば、認知機能を回復、維持できる可能性があります。何もせずに放置すると、5年後には約半数が認知症になると言われており、早期の発見と受診が重要です。



早期発見
への近道

支援とつながる

今年4月から全国の市町村に配置が義務付けられた認知症地域支援推進員。江別市では、平成28年から野幌第一地域包括支援センターで活動を開始し、認知症支援のネットワークづくりをしています。

認知症地域支援推進員として活動する館崎さんと近藤さんにお話を伺いました。

日常生活に支障が出る前に相談を

介護や認知症に関する相談は各地域包括支援センターで受け付けています。よくある相談は、「2〜3年前からおかしいなど感じていたけれど、最近、日常生活に支障が出るようになり困って相談に来た」という方ですね。認知症の初期は、言動におかしなことがあっても、他の人が間違いを指摘すると、うまく取り繕うため、家族も「年のせいかな」と考えてしまい、見過ごしがちです。

早期に発見できれば、病気の症状を緩和したり、進行を遅らせる治療をすることもで



たてき しょうこ
館崎 聖子さん
江別市認知症地域支援推進員
認知症初期集中支援チーム員
社会福祉士

こんどう
近藤 とも子さん
江別市認知症地域支援推進員
認知症初期集中支援チーム員
看護師

きます。「まさか、うちに限って」と思わず、普段と違うなと思つたら、地域包括支援センターへ相談してください。

感じる心は生き続ける

認知症を発症しても、やりたいことがあったり、好きなものがあつたり、普通に生活したいと前向きに暮らしている方もいます。何も分からなくなつてしまうのではなく、喜怒哀楽の感情は最後まで残ります。

以前看取つた認知症の方は、死の間際にご家族から話しかけられ、涙を流していました。言葉の表現は忘れてしまつても、家族がどんな気持ちで話をしてくれたのかは理解していたのだと思います。

地域全体で支える

今後、認知症の方は増加する傾向にあり、家族や介護事業所だけで支えるのは限界があります。地域全体で協力し、支える関係ができれば、助けてほしいときに、認知症の方やその家族が声を上げやすくなります。

正しい知識を持った方が増え、自然に声をかけ合える環境を作っていきたいですね。

こんな事があつたら相談してみましょう！ 簡易チェックリスト

▶相談はお近くの地域包括支援センターへ

江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144

野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940

江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420

大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100

同じことを何度も言ったり聞いたりするようになった

以前に比べ、怒りっぽくなった

今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった

おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった

日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷つたりするようになった

財布が見当たらないときなどに、盗まれたと人を疑うようになった

介護で
悩まない

家族もつながらる

家族だけでの介護は大変

認知症の方を介護する家族を支援している、「江別認知症の人の家族を支える会（通称かけはしの会）」。

平成元年に友愛福祉会の中田清さんが、「少子高齢化の時代、認知症の方の介護は家族だけでは大変。地域のみなどで介護しなくては」と、「江別ぼけ老人の会」（※設立当時の名称）を設立しました。

現在は、研修を受けたボランティアによる電話相談や家族が集まり悩みを相談、交流する場の「家族の集い」の開催、介護家族の外出や休息をサポートする「やすらぎ支援事業」などを行っています。

一人で悩まないで

「皆さん自分の家族に良い介護をしてあげたいという気持ちから悩んでしまうのだと思います」と話すのは、同会会長の金井征子さん。

電話相談の多くは介護をめぐる人間関係の問題だといいます。一生懸命やっているの

に、本人や介護に協力していない家族に伝わらず、歯がゆい思いをしてしまう方が多いそうです。

「認知症は進行していく中で日常生活にさまざまな支障が出てきます。介護する家族は24時間休みなく付き合っていくこととなります。悩みがあつたら、電話相談を利用したり、やすらぎ支援事業で、休息を取ったりしましょう。電話相談では秘密を厳守しますので、安心して相談できます。自分を追い詰めないでください。悩んでも介護、前を向いても介護なんですから」

これから介護する世代へ

「認知症について正しく知って、早期発見に努めてほしいです。また、病気を知ること、介護している方の大変さも理解できると思います。困っている介護者がいたら声をかけ、地域の中でみんなが支え合えば、介護者も介護される側の方も暮らしやすくなっていくと思います」と金井さんは熱く語りました。

江別認知症の人の
家族を支える会

かけはしの会

【電話・来所相談】

※いずれも 10時～15時

・いきいきセンター（毎週水・木曜日）

☎ 387-5657

・江別市社会福祉協議会（毎週木曜日）

☎ 389-7830

【家族の集い】会員を対象に年6回開催



かないまさこ
金井 征子 会長

認知症カフェ

利用してみませんか？

市内にある認知症カフェでは、お茶やお菓子を楽しみながら、日常生活の相談や情報交換、さまざまなイベントの体験、認知症の勉強会などを行っています。認知症当事者、家族、地域住民、介護関係者など、どなたでも参加できます。

グループホームゆうあい管理者
おおきまさと
大喜 雅人さん



認知症カフェゆうあい

（詳細）グループホームゆうあい ☎ 383-3378

※市内には他にも下記の認知症カフェがあります。

（詳細）ケアラズカフェ ☎ 080-4136-4129（加藤さん）

（詳細）カフェスマイル ☎ 391-3540（成田さん）



できる事
を始める

地域が
つな
がる



1. 応援に駆け付けた子どもたちと一緒に走るランナーと伴走者
2. 走り終えた走者がタスキに自分の名前を記入し、次の走者へつなぎます
3. タスキをつなぎ終えた走者には表彰状が贈られました

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解してもらうため、自治会・学校・商店街・職場・有志の集まりなどに、必要な研修を受けた講師が向きます。希望者5人以上で開催できますので、会場を用意し、開催日の45日前までに地域包括支援センターまたは介護保険課（本庁舎西棟1階）にお申し込みください。

講座の修了者には、認知症の方を支援するサポーターの印として、オレンジリング（ブレスレット）を渡します。

市や地域包括支援センターなどが主催する認知症サポーター養成講座は申込開始月の広報えべつでお知らせしています。

※次回9月27日(木)開催予定
【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

申込書はこちら▶



▲ 修了者に配布される
オレンジリング

地域と介護施設が一緒に
啓発

認知症の方やその方を支援する市民が、駅伝リレー方式でタスキをつないで走る、「オレンジRUNえべつ」。
7月7日(土)に開催されたこのイベントは、今年で5回目。

オレンジ
RUN
えべつ

想いをこめて。
たすきにこめて。

豊幌から大麻まで約47キロをタスキでつなぎ、認知症になっても安心して暮らせる社会、認知症の方や家族を地域みんなでサポートするまちづくりをPRしました。

参加者は車いすの方や歩く方、走る方などさまざま。自分の体力に見合った形で参加し、認知症への理解を広めます。ランナーが懸命にタスキをつなぐ姿に、沿道に集まった市民は声援を送りました。

こうした活動も、地域の方が認知症について考えるきっかけを作っています。

自分らしく暮らす

伝えれば、つながる

介護予防

年のせいではなかった

発症当時、元々きつちりとした性格だったにも関わらず、常に探し物をするようになっていた葛西 修さん。10年間の単身赴任から修さんが戻ってきたとき、家族が異変に気づきました。「一緒に住んでいたら、変なことがあっても、年のせいと思っただけかもしれないです」と妻の由紀子さんは話します。

ありのままを受け入れる

修さんは犬の散歩や食器洗いなどの日課を、毎日こなしています。「洗ってくれた食器はいつも色んな所にしまっておりませんが、探すのも楽しいです」と由紀子さんは笑顔で話します。

葛西家では、できないことを責めず、今の修さんを寛容な心で受けとめ、家族みんなで支えあっています。

未来へつながる地域へ

ご夫婦は、認知症であることを周囲に打ち明けることにしました。由紀子さんは「日常生活を送るうえで、友人や近所の方も病氣のことを理解していただくのと、何かあったときに気にしてくれるので安心です」と話します。「少し気にかける」気持ちだが、安心して住み続けられる地域をつくるために大切なことではないでしょうか。■



E-リズム シニアのらくらくイス編

市オリジナル曲で行うリズムエクササイズです。▼シャンシャン体操クラブでE-リズムを体験する参加者ら。※同クラブは大麻東地区センターで月2回開催。参加料 30円。直接会場へ。



元気アップ体操

市内のリハビリテーション職の方が考案した、筋力トレーニングやストレッチの動きを取り入れた体操です。シニアの元気アップ講座で体験できます。



※市のホームページでE-リズムと元気アップ体操の動画を公開中！右のQRコードを読み取ると市のホームページにつながります



シニアの元気アップ講座

65歳以上の方が元気に過ごすために必要な運動、栄養、口腔ケア、認知症予防に関する知識を講話や実技指導を交えて学びます。定員 25名。

【日時】 ① 9/5 (水)・12 (水) 9:30 ~ 12:00
② 9/19 (水)・26 (水) 9:30 ~ 12:00

【会場】
①野幌公民館 ②文京台地区センター

【申込方法】 8/1 (水)から下記へ電話
①野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940
②大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100