

特集

あなたらしく、笑顔あふれる毎日に

— 認知症とともに生きる —

「認知症」と聞いてあなたは何を思い浮かべますか？

「高齢者がかかる病気だ」「認知症になると何もできなくなる」「人に知られたくない」など、病気について分からないことが多く、不安を感じたり、必要以上に怖いと感じたりしていませんか。

認知症になっても前向きに自分らしく生きる当事者のお話を聞きながら、認知症とともに生きていくことについて、一緒に考えましょう。 [\[詳細\]](#) 介護保険課 ☎ 381-1067

認知症ってどんな病気？

認知症とは、さまざまな原因により脳の機能が低下し、今までできていたことができなくなるなど、生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症の症状には中核症状と行動・心理症状があります。中核症状（認知機能障害）は脳におきた病気によって現れる症状で、原因となる病気によって違いはありますが、代表的なものに記憶障害や理解力・判断力の低下などがあります。行動・心理症状（BPSD）は、認知症の人の心理状態や性格・環境の影響を受けて発症する症状で、代表的なものに、物をなくした時に盗まれたと思いついてしまうことや、一人で出かけて道に迷うことなどがあります。

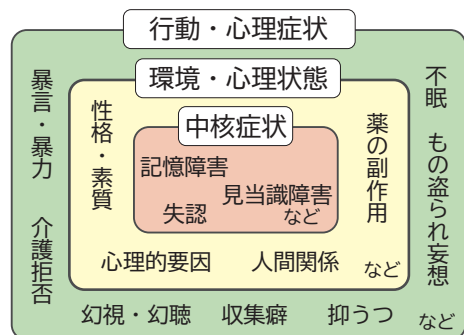
行動・心理症状の原因

行動・心理症状は、認知症の人が困っていたり、不安を感じていたりする状況で現れることが多く、SOSのサインだといわれています。そのため、認知症の人が安心して生活できる環境を整え、本人の気持ちに寄り添って行動・

心理症状が現れた理由を考えて対応することで症状が落ち着き、穏やかに過ごせるようになります。

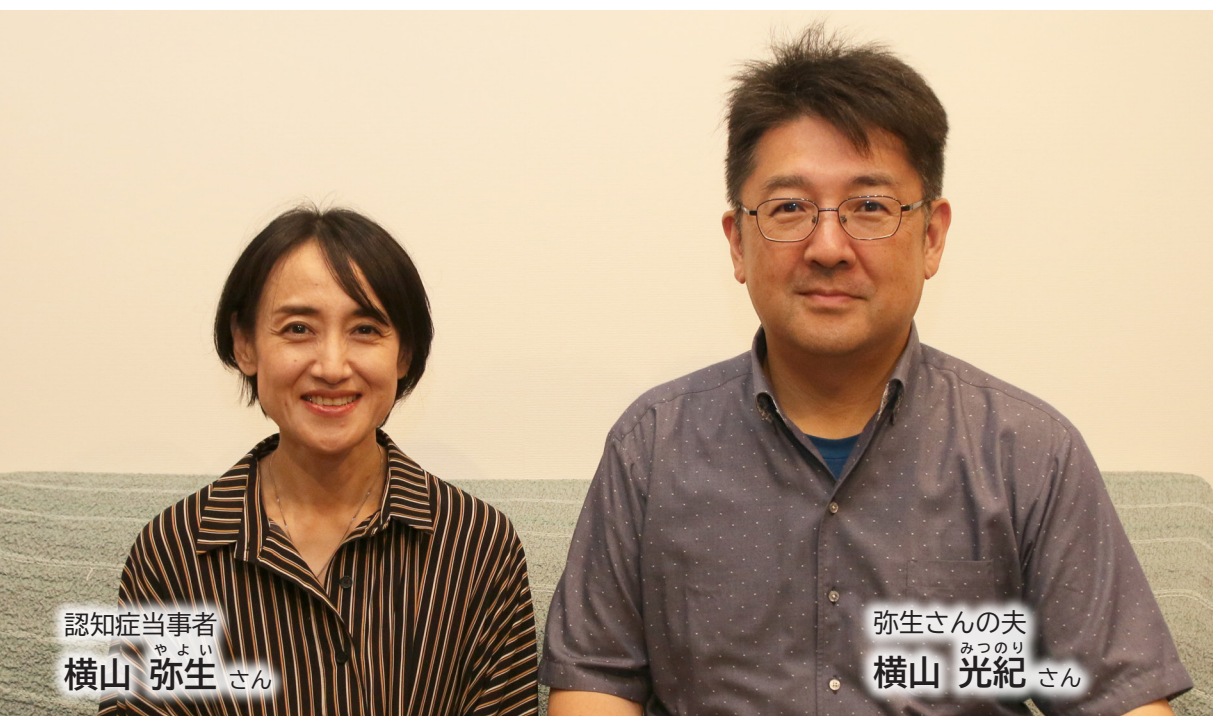
認知症の症状や進行速度は、周りの環境や本人の心の状態によって大きく変わるといわれています。「認知症だから」と家に閉じこもってばかりいると、認知症が進行する可能性があります。進行を緩やかにするためには、家族や周囲の方が病気を理解し、本人が安心して前向きに過ごせる環境を整えることが重要です。また、今までと変わらず、地域の中で人とのつながりを保ちながら生活を続けていくことも大切です。

認知症の症状イメージ図



Interview.1

— 認知症とともに —
楽しんで歌声を届ける



認知症当事者
横山 弥生 さん

弥生さんの夫
横山 光紀 さん

認知症は高齢者だけがかかる病気ではありません。51歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された横山弥生さんと夫の横山光紀さんにお話を伺います。

— 弥生さんが認知症だと気付いたのはいつ頃ですか

弥生 3年ほど前、認知症と診断されました。もともと、まちづくりに関わる仕事をしていてのですが、うつ病になってしまい、体調を崩して会社を退職しました。療養した後、夫が経営する会社の手伝いを始めたのですが、ある時、重要な商談を忘れるという、大きなミスをしてしまったのです。

光紀 その頃、今までなかったようなミスをしたり、強い口調で相手を非難したりすることがありました。

もしかしたら、うつ病が完治していないのではないかと思ひ、個人の特性などを分析する検査してもらった結果、認知症の人と似た傾向が見受けられました。その後、病院で認知症と診断されました。

— 認知症と診断されてから生活の中で変化はありましたか

弥生 認知症になってから料理など複数のことを同時にしなければならぬことが苦手になりましたが、掃除など一つのことに集中して取り組めるものは得意なままで、今もしています。

認知症と診断されて間もない頃は、「できない」ことへの抵抗がすごくありましたが、今は少し考え方が変わって「できないことは素直に言う」ことが大事だと気がきました。

光紀 認知症になったからといって、生活が大きく変わることはありません。どんな人にも苦手な事はあるので、その苦手な事をお互いに補い



合っていければいいと思います。二人とも苦手な事は「一緒に頑張ろうね」と言っています。

— 認知症と診断された時、どう思いましたか

弥生 最初は「なるほど、そういうことだったんだ」と自分の症状に対しての疑問が晴れ、納得しましたが、「この先の人生どうなってしまうんだろう」という不安が襲ってきました。「仕事があったいのにな」がなくなったのか、「孫が生まれたら、娘や息子の母親として育児の手伝いもしたいのにできないのかな」などと、マイナス思考になっていました。

光紀 私も、認知症であるという診断には納得しましたが、先々の不安をととても感じていました。

認知症について調べたり、何か治る方法はないかと医師に相談したりもしましたが、認知症は進行すると治らない病気だという事実を再認識するばかりでした。

そこで、今何をすべきか考えました。病気を治す方法を考えるのではなく、この病気を

とともに生きていくことを決心しました。

妻は、認知症と診断されてひどく落ち込んでいましたが、落ち込んでいても病気は治りません。前向きに過ごせるよう、私は妻に「何をしている時が一番楽しい？」と聞いてみました。すると「歌っている時が一番楽しい」と言われたので、「よし、ライブを開催しよう!」と提案しました。

妻が診断された「アルツハイマー型認知症」は、感情の記憶は残るといわれています。一度きりの人生、楽しい記憶をたくさん作ってもらおうと思いました。

また、認知症の進行は、高齢者よりも若い人の方が早いといわれています。妻の認知症がどれくらいの速度で進行するのか見当がつかなかったもので、漠然とした不安がありました。そのため、やりたいと思うことをやるには早い方がよいと思いました。

弥生 はじめ「ライブをするよ」と言われた時はびっくりしました。10代の頃に歌のコンテストで受賞した経験はありましたが、また人前で歌を披露するなんて思ってもいませんでした。



ライブで歌う弥生さん

初めてライブを開催したのは診断を受けてから数カ月経った頃でした。ライブには昔からの知り合いも来てくれて、とても楽しく充実した時間を過ごせています。今も1、2カ月に1回のペースで市内のライブバーなどを中心にライブを開催しています。ライブの様子はYouTubeにアップロードしているのぜひ見てください。



— 今後の目標はありますか

弥生 とても大きな目標ですが、歌手の大貫妙子おおぬき たえこさんのファンなので、何か一緒にイベントができたらいいな、と思っています。

歌うことが好きで、大きな目標を実現したいという前向きな気持ちですが、この活動を続

ける原動力になっています。

— 認知症と診断されて悩んでいる方へ何と声をかけたいですか



ライブMCも弥生さんらしく笑顔で

弥生 「お互い楽しいことを見つけれればいいですね」と声をかけたいです。日常生活でつらいと感じることは多いと思います。そういうことは、当事者同士だと分かり合えることがあるので、認知症の人が集まる会などで「こんなことあったんだ」「そういうことあるよね!」と自分の失敗などをみんなで笑い話にできるとうれしいです。前向きになれば、少しずつ人生の過ごし方も変わっていくと思います。

光紀 家族や大切な人が認知症と診断され、悩んでいる人には、まず「家族や友人に話した?」と聞くと聞きます。

認知症の方を一人で支えるのは大変です。認知症の人を支えるうえで、誰か手伝ってくれる人がいることはとても重要だと感じています。私は妻が認知症と診断されてからいろいろな人に話を聞いてもらいました。そうすると理解を示してくれる方も多く、助けてもらえることが増えました。周りの人に話してよかったと思います。

ただ、いろいろな言葉をかけてもらいましたが、「いつか良くなる」「俺もよく忘れるから大丈夫」といった言葉はつらかったです。認知症と物忘れは違います。それよりも、そばで話を聞いてくれる方がうれしいです。

力になってくれる人が身近にいないだけで、気持ちは楽になります。また、認知症の人自身も、自分が認知症であることを知っている方が多いと、不安が和らいでのびのびと暮らせるような気がします。

その次はきっと、認知症の人に「何をしている時が一番楽しい?」と聞くと聞きます。

●情報図書館 認知症コーナー



9月26日(木)まで、情報図書館に認知症に関連する書籍を紹介する特集コーナーを設置します。

●認知症の周知啓発イベント

認知症の種類や症状など、認知症について学びませんか。認知症に関する絵本や書籍の紹介、脳血管年齢の測定会を実施。また、認知症や高齢者に関する相談も受け付けます。市内デイサービス利用者の作品展も同時開催。参加無料。申し込み不要。

【日時】9月26日(木) 10:00 ~ 16:00

【会場】ザ・ビッグ1階センターコート(野幌町 10-1)

9月は認知症月間です
認知症に関するイベントなど
をご紹介します。

認知症コミュニティの輪

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族の応援者になるため、自分事として認知症や認知症の人のことを正しく理解するための講座です。

【日時】10月5日(土) 10:00 ~ 11:30

【場所】市民会館 21号

【対象】市内に在住、通勤、通学している方、先着 80名

【持ち物】筆記用具

【申込方法】9月2日(月)から
野幌第一地域包括支援セン
ターに電話 (☎ 381-2940)
または直接申し込み



認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の住民、医療・介護の専門職など、どなたでも申し込み不要で気軽に参加でき、互いに交流することができる集いの場です。

【市内の認知症カフェ】

●オレンジカフェるんるん

【日時】毎月第1金曜日 (14:00 ~ 15:30)

【会場】グループホームゆうあい (豊幌美咲町 23-14)

●オレンジカフェ大きな木

【日時】毎月第3月曜日 (14:00 ~ 16:00)

【会場】市民交流施設「ぷらっと」
(東野幌本町 6-43)

※祝日の場合変更あり

詳細▶▶



江別ロバの会 (江別オレンジサポーターつながる会)

認知症サポーター養成講座を受講後にステップアップ講座を受講した方が立ち上げたボランティア団体です。認知症の人とその家族のために活動しており、認知症サポーター養成講座の周知活動なども行っています。また、チームオレンジのメンバーとしても活動しています。[詳細] 認知症地域支援推進員 (野幌第一地域包括支援センター) ☎ 381-2940

困った時の相談先

●認知症地域支援推進員 (野幌第一地域包括支援センター) ☎ 381-2940

●地域包括支援センター

江別第一 ☎ 389-4144 江別第二 ☎ 389-5420

野幌第一 ☎ 381-2940 大麻第一 ☎ 388-5100

●介護保険課 (地域支援事業担当)

☎ 381-1067



pick UP!

チームオレンジ

チームオレンジは認知症の人とその家族と認知症サポーターを中心とした、支援者をつなぐ仕組みのことで、支援する側、される側の垣根を越え、認知症の人もサポーターもどちらもメンバーとして活動するのが特徴です。

市内では、認知症当事者の富田さんの「人を楽しませ

たい」という一言からはじまった「にりんそうの集い」というチームオレンジがあります。参加者も増え、家族やサポーター、江別ロバの会などとともに、みんなで楽しく活動しています。活動内容はみんなで話し合っていて決めており、7月は七夕飾りを作りました。



チームオレンジの中心
富田 トモ子さん



にりんそうの集い活動風景



Interview.2

— 認知症とともに —

みんなで笑えばいいじゃない



認知症当事者

富田 トモ子 さん



トモ子さんの夫

富田 俊治 さん

富田トモ子さんは、3年ほど前に認知症と診断されました。認知症の診断を受けてからも、「人を笑顔にしたい」という気持ちから、認知症地域支援推進員と協力し、チームオレンジの一員として「にりんそうの集い」を開催しています。

— 認知症と診断された時、どう思いましたか

トモ子「うっそー」と思いました。私はとてもおしゃべりだから認知症になるなんて思いもしませんでした。むしろ診断されるまでは「認知症になんてなるものか」と思っていたくらいです。

でも、診断されて、やつぱりショックでした。これからいろいろなことがだんだん分からなくなってしまうのかと思います、診断されてから数日はあまり眠れませんでした。ただ、悩んでいても自分が認知症である事実は変わらなかった。今は高齢者の5人に1人は認知症になるといわれているので「自分が認知症になってもしょうがないか」と割り切ることができました。



気持ちが整理できた後、認知症になったことを親しい友人に電話で打ち明けました。「私、認知症なんだって。ぼけるからよろしくね」と伝えると「そっか、それはしょうがないね」と受け入れてくれて、今までと変わらず接してくれました。その時、周りの人に話すことは大切だと感じました。

もしもあなたが認知症で、一人で抱え込んでいるのなら、周りの人に話してみるのがいかもしれません。一人だけで考えると「私は不幸な星のもとに生まれてしまった」な

どマイナスなことばかり考えてしまいがちになるので、「私ぼけます！」とみんなに言ったり、相談したりした方が前を向ける気がします。

俊治 妻が認知症と診断されるまでには、前もっていろいろな症状があったので、認知症と診断を受けたこと自体は納得できましたが、ショックは大きかったです。

初めはめまいの症状がひどく、いろいろな病院に行きましたが原因は分かりませんでした。そんな中、日付と曜日が分からなくなったのです。やはりおかしいと思い、再度病院に行くと、認知症と診断されました。まさかめまいの原因が認知症だとは思いませんでした。

— 「にりんそうの集い」とはどんな会ですか

トモ子 認知症地域支援推進員さんや認知症サポーターの方、認知症の人とその家族などが月に1回集まっていろいろな活動をしています。

「にりんそうの集い」という名前の由来は、私の家の近くに咲くニリンソウです。ニリンソウという白く小さな花を

認知症地域支援推進員 からひとこと

富田さんは一言でいうと「ムードメーカー」です。いつも私たちを笑顔にしてくれます。お話も楽しく、過去に富田さんが登壇した認知症講演会も好評で、それがきっかけになって「にりんそうの集い」の参加者がたくさん増えました。

認知症の人の生き生きとした笑顔や前向きな姿は、家族をほっとさせます。そして家族の笑顔や気持ちの余裕は、不安でいっぱい認知症の人の安心につながります。誰もが希望をもって過ごせるように、自分事として、認知症のことを考えてくれたらうれしいです。



認知症地域支援推進員のみなさん

咲かせる草花をみんなに見てほしいという想いを込めて名付けました。

知り合いに植物関係の学者がいて、その人のおかげで私も野の花に詳しくなりました。そこで、野の花についてみんなに知ってもらいたいと思い、昨年は参加者で野の花を見に行く計画も立てました。最近、6月にあじさいの花を折り紙などで作るなど、季節に合わせた活動をしています。

「にりんそうの集い」は昨年始めた取り組みで、ありがたいことに参加者がどんどん増えています。

「にりんそうの集い」のおかげで、私は認知症になったからの方が明るくなったと思います。仲間がたくさんいるように感じられてうれしいです。



にりんそうの集いで、昔行ったことのある街について話す二人

「これからの人生、どんなことが楽しみですか

トモ子 これからも「にりんそうの集い」を開催し続けて、みんなで元気に過ごしたいです。そして認知症になった人には、私みたいになれとは言わないけれど、「認知症になっても楽しいことはあるんだよ」と伝え続けたいです。

あと、旅行に行きたいです。夫と二人で腕を組んで歩いて、ほっこり仲の良い夫婦だと思われたいですね。

俊治 昨年は一緒に東北旅行に行きました。認知症になる前も、世界各地に旅行へ行きました。昔旅行で行った場所がテレビに映ると、妻は「ここ昔行ったよね」と楽しそうに話してくれます。

旅行は楽しいですが、平凡で平和な日々を過ごしていければそれだけでもうれしいです。もちろん、ただ家にこもるだけでなく、「にりんそうの集い」などの活動には積極的に参加していきたいです。

「認知症と診断されて悩んでいる方へ何と声をかけたいですか

トモ子「みんなでポジティブにいきましょう！」と声をかけたいです。ポジティブになりすぎて騒がしいのもたまにはいいじゃないですか。

他には「自分を大事にしてくれる人を大切にしましょう」と伝えたいです。私でいう夫のような人ですね。

確かに認知症になると不便になることがいろいろありますが、周りの人が認知症であるという事実を知ってくれていると、困った時に助けてくれるのでとても心強いです。

恥ずかしがらず周りの人に自分が認知症だと伝えてみてはどうでしょうか。

俊治 ある日突然認知症になるわけではありません。最初はまだ受け入れられないかもしれませんが、少しずつ慣れていくものだと思います。悲観してしまうこともあるかもしれませんが、そこをどう受け止めて、乗り越えるかが重要だと思います。

一人で乗り越えるのはとても大変ですから、周りの人に相談することをおすすめします。家族や友人、同じ境遇の人に相談することで、心が軽くなるのではないのでしょうか。

トモ子 認知症の人が地域の活動に当たり前に参加できるくらい、認知症を知ってくれている人が増えると嬉しいですね。私は、これからも楽しみなが人を笑顔にしていきたいです。

誰もが笑顔で過ごせる
まちを目指して

認知症になってもすぐに何もできなくなるわけではありません。苦手な事は増えるかもしれませんが、得意な事、好きな事を続けることができます。

前向きに生きていても、認知症の人は「誰かに迷惑をかけてしまう」などの不安を抱えてしまう時があります。家族だけでなく、地域の人も認知症のことを知っていれば、その不安を和らげることができるとは思いません。

認知症の人は自分の得意なこと、地域の人は認知症を知ること、誰もが笑顔で過ごせるまちになるのではないのでしょうか。

特集への感想をお待ちしています

▼ 郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町6 江別市広報広聴課宛

FAX 381-1070

▼ 市HPアンケートフォーム

市HP内「広報えべつ」を検索するか右の二次元コードを読み込んでください

