



特集

## 認知症を知ることから始めよう

認知症は、誰もがかかる可能性のある脳の病気です。2025年には、認知症の人は65歳以上の5人に1人を占めると言われています。(厚生労働省の統計)

令和5年6月16日に公布された「認知症基本法」で9月は認知症月間と定められています。認知症を知ることから始めてみませんか。

【詳細】介護保険課 ☎ 381-1067

▲茶話会で認知症の方が得意の民謡を披露

## 認知症を知ろう

認知症を知るために、認知症の人やその家族を支援している認知症地域支援推進員の松尾郁美さんから話を伺いました。

### 認知症はどんな病気？

さまざまな原因で脳の働きが低下し、生活に支障が出ている状態です。認知症には4つの種類があります。最も多い認知症は「アルツハイマー型認知症」で、記憶の障がいが見られます。このほか、人物や動物などの幻視が現れる「レビー小体型認知症」や、意欲の低下がみられる「脳血管性認知症」、理性や感情のコントロールが難しくなる「前頭側頭型認知症」などがあります。2種類以上の認知症が合併する場合もあり、症状は人それぞれ違います。

### 認知症と診断されたら？

認知症と診断されたからと言って、すぐに何もできなくなるわけではありません。今できていることが続けられるよう工夫をしていきましょう。少しの工夫で、今までどおりできることがたくさんあります。心配するあまり、できることまで手を貸してしまうと、できていたことがどんどんできなくなり、認知症が進行します。できる工夫を一緒に考えることが大切です。

認知症の人は、その日の出来事はすぐに忘れてしまうかもしれません。しかし、「楽しい」や「うれしい」といった気持ちは、記憶に残りやすいと言われています。いつ

までも楽しく好きなことを続けられることがとても大切です。

### 認知症かなと思ったら

かかりつけ医か、物忘れ外来などの専門医のいる病院を受診しましょう。周りが心配していても、本人が受診を拒む場合もあります。認知症は、早期受診が大切です。早期受診で症状の改善や進行を遅らせることが期待できます。困った時は、地域包括支援センターに相談してください。解決策を一緒に考えていきます。

### 住み良い地域であるために

認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくには、介護保険サービスの活用だけでなく、地域の方のちょっとしたサポートが大切です。

認知症になったからといって、その人が変わるわけではありません。友人は友人として、近所の人は近所の人として、その人のことや認知症のことを理解したうえでつきあい続けてほしいです。理解することが今、認知症で不安の中にいる人のためだけでなく、将来の自分のためにもなります。



認知症地域支援推進員  
松尾 郁美さん



# 正しく知って、支え合おう 「認知症あんしんガイド」をご利用ください

「認知症あんしんガイド」（江別市版認知症ケアパス）は、認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちなを目指し、認知症の進行に応じた適切な対応や利用できるサービスを一冊にまとめたものです。

- ### 「掲載している内容」
- ・ 認知症に関する正しい知識や早期受診の重要性
  - ・ 認知症の相談ができる医療機関
  - ・ 認知症の発症や進行を遅らせるライフスタイル
  - ・ 認知症の人との上手な接し方
  - ・ 認知症の進行に応じた適切な対応方法や利用できるサービス
  - ・ 相談窓口など社会福祉の援助に関する情報

認知症は周りの人の対応によって症状が改善されたり、進行を遅らせることができます。

「認知症あんしんガイド」には、認知症の人やその家族だけでなく、周りの友人や地域の人にも知ってもらいたい情報を掲載しています。

冊子は市役所本庁舎1階介護保険課やお近くの地域包括支援センターで配布しているほか、市ホームページからも見ることができます。ぜひ、この機会にご覧ください。



### 認知症の人との上手な接し方

「ケア（介護）」の視点が必要ですが、家族が認知症を察知してはいない、所見がわからない、いづれでもなることを恐るなど、認知症の人への接し方を身につけておくことが重要です。本人だけでなく周囲の人も認知症にならざるを得ない場合があります。認知症の人の暮らしや接し方をサポートする「ケア（介護）」の視点が必要です。介護職員の役割を担い、共に暮らしましょう。

#### 認知症の人の気持ち

本人の認知症がなくても、周囲の人から「認知症の人だ」といわれると、不安や悲しさを覚えます。その不安や悲しさを軽減しましょう。

- 不安な気持ち： 「認知症の人だ」といわれるのを防ぐために、周囲の人に認知症の症状を説明し、理解してもらいましょう。
- 個人への配慮： 「認知症の人だ」といわれるのを防ぐために、周囲の人に認知症の症状を説明し、理解してもらいましょう。
- 申し送り・連携： 「認知症の人だ」といわれるのを防ぐために、周囲の人に認知症の症状を説明し、理解してもらいましょう。

#### 認知症の人との接し方のポイント

##### こんな接し方をしましょう

- ・ 本人のペースに合わせて話しかけましょう。
- ・ 本人のペースに合わせて話しかけましょう。
- ・ 本人のペースに合わせて話しかけましょう。

##### こんな接し方を避けましょう

- ・ 本人のペースに合わせて話しかけましょう。
- ・ 本人のペースに合わせて話しかけましょう。
- ・ 本人のペースに合わせて話しかけましょう。

## 家族からの相談を受け付けています

かけはしの会では、認知症の人の家族が集まり、介護の相談、情報交換、勉強会などを行っています。自由に語り合ったり、体験を共有できる場です。また、毎週水・木曜日（10:00～15:00）には、悩みがある方や、誰かに話しを聞いてほしい方を対象に、電話や来所による相談を受け付けています。  
**【詳細】** 江別認知症の人の家族を支える会（かけはしの会）  
 大麻沢町 5-6（いきいきセンターさわまち内） ☎ 387-5657

## 認知症の相談先

### ◆ 認知症地域支援推進員

認知症になっても住み慣れた環境で暮らし続けることができるように、認知症の人を支援する関係機関のネットワークづくりや、認知症の人やその家族の相談・支援を行っています。  
**【詳細】** 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

市が委託・設置する高齢者の総合相談窓口です。ケアマネジャー、保健師、社会福祉士が連携して総合的に高齢者の暮らしを支えます。市内4か所のセンターがそれぞれの地域を担当し、来所・電話・自宅訪問でさまざまな相談に対応します。  
**【詳細】** 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

## もっと詳しく!認知症を学ぼう!

### ▼ 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、できる範囲で活動するサポーターを養成する講座です。講師は、江別認知症オレンジの会の会員。料金無料。

**【日時】** 10月21日(土) 10:00～11:30  
**【場所】** 野幌公民館

**【対象】** 江別市に在住、通勤、通学されている方  
**【定員】** 先着50名 **【持ち物】** 筆記用具

**【申込方法】** 9月19日(火)から野幌第一地域包括支援センターへ直接または電話（☎ 381-2940）で申し込み

### ▼ 9月21日 認知症の日 イベント

認知症の日（世界アルツハイマーデー）に合わせて、イベントを実施します。

**【日時】** 9月21日(木) 10:00～16:00  
**【会場】** フードD 365LISTA店（大麻北町521-29）

**【詳細】** 介護保険課 ☎ 381-1067

### ▼ 情報図書館 認知症特集コーナー

9月22日(金)まで、情報図書館に認知症関係の本を集めた特集コーナーを設置しています。

