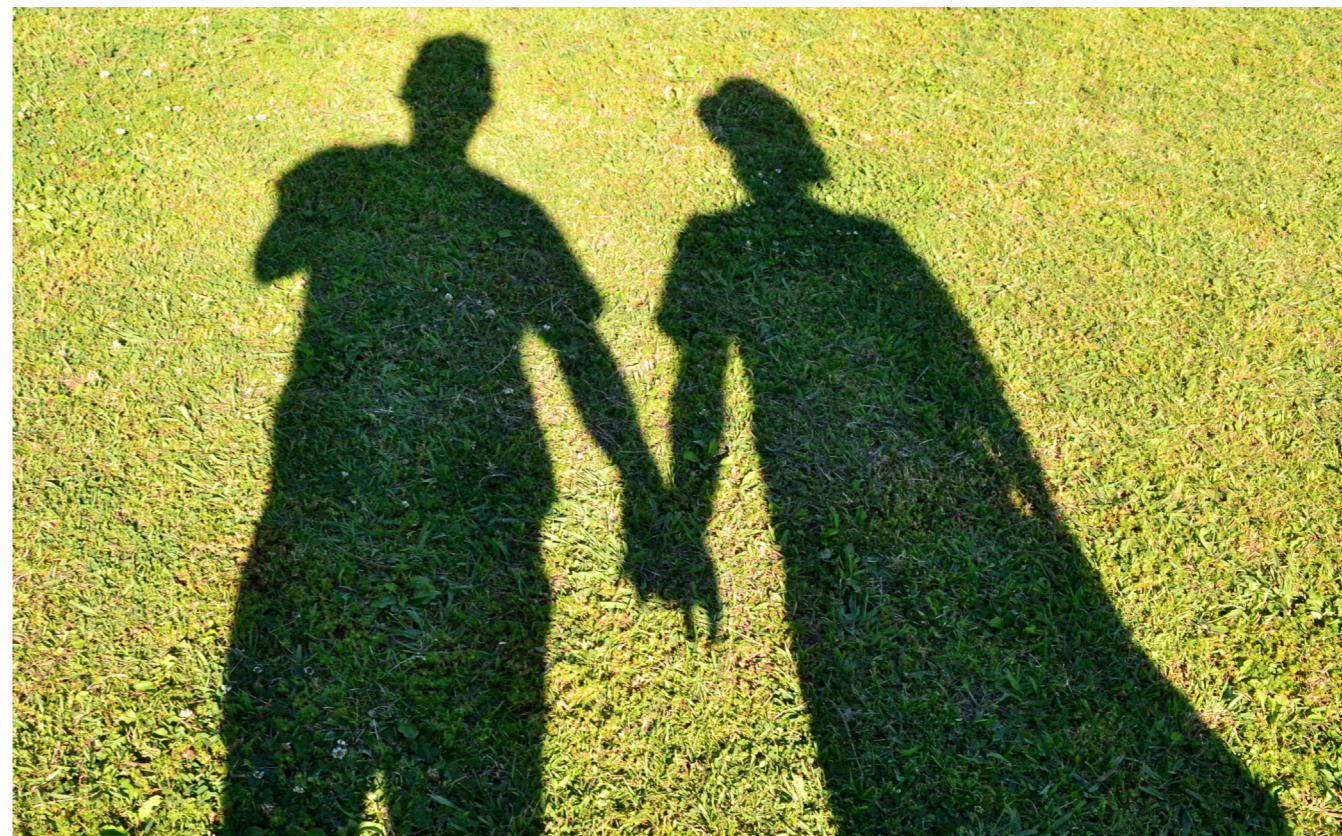


いま、手を取り合って



認知症は影のようだ。
 自分の一部として決して離れることがなく、ときにその間がわたしたちを不安にさせる。
 しかし、手を差し伸べ、つなぎ合えば、影もやさしい形になる。
 恐れるのではなく、立ち向かおう。傷つけ合うのではなく、支え合おう。
 その先に見える温かな未来に向かって、歩き出そう。

■問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 64・6015

市

内でも認知症の人の数は増えていきます。認知症の人を

家族に持つ、佐藤さん(仮名)に、介護の体験を聞きました。

現在96歳のお義母さんと同居している佐藤さん。平成21年にお義父さんを亡くし、生活を共にするようになってから、お義母さんのもの忘れが激しいことに気づくようになります。

「病院へ行ったところ、年齢的な老化だと言われ、そのときは仕方ないなと思いましたが」と、振り返る佐藤さん。症状を進行させないように、手先運動など、さまざまなリハビリを試しますが、容態は悪化する一方。平成25年に別の病院へ行ったところ、認知症だと診断されます。

「早くに夫を亡くしたこともあり、診断されるまでは、自分一人で悩み、毎日苦しんでいました」と、介護者の精神的負担を語ります。



診断を受けてからは、ケアマネージャーや家族の会のアドバイスを受けるようになります。「一人で介護しなければいけないので、近所の人や民生委員さんにも早い段階で義母が認知症であることを伝えました」

「自ら声を出して色々な人を頼るべき。本人も家族も社会と接点を持つことが大事」と、話す佐藤さん。最近はお義母さんと自然体で接することができるようになりました。いま、佐藤さんが願うことは、認知症への理解が広がり、行政や地域など、まち全体が予防に取り組んでいくことです。

「介護を始めてから数年間は、葛藤や不安があり、本当につらかったです。認知症に苦しむ人や家族が減ることを祈りながら、佐藤さんとお義母さんは、今日も手を取り合い、歩んでいきます。(記事中の写真はイメージ)

認知症の人と家族に寄り添う

認知症の人と家族の会は、昭和55年に結成され、現在は各都道府県に支部がある全国組織。県でも、「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指して、平成20年に会員104人で支部が発足しました。

同支部前会長の前川さんは、「介護者は、『どうして自分だけがつらい目にあうのか』、『本人の言動をどう理解し、対応してよいか分からない』など、悩み苦しんでいます」と、介護者の葛藤を話します。会では、電話相談や会報発行を中心に、本人や家族をサポートする活動を実施。仲間づくりの場も定期的に設けています。前川さんは、「悩みや苦しみを共有し合う仲間がいることが、介護を続ける一番の力になります」と、交流の大切さを教えてくれました。



認知症の人と家族の会福井支部 前川 久子 さん (86歳・水取三丁目)

も

しも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったら…。そんな不安を抱いたことはありませんか？

年々、男女ともに平均寿命が伸び続ける一方で、高齢化に伴う認知症の人の数も増え続けています。

国際アルツハイマー病協会の推計によると、世界で年間に990万人の人が認知症を発症しており、3秒に1人が発症している計算になります。日本でも、現在460万人以上いると言われていた認知症の人が、10年後には、約700万人になるという予測が出ています。その数、実に日本の高齢者の5人に1人です。

家族らによる介護負担も大きく、認知症が原因で、社会から孤立するケースも報告されるなど、多くの人々が、目に見えぬ不安、声に出せぬ孤独を今日も抱えています。

認知症の人や家族が、住み慣れた土地で、穏やかに暮らしていくために、いま、地域社会全体での取り組みが求められています。

「困ったとき」は電話相談を!

家族の会県支部では認知症についての電話相談を受け付けています。相談員は、介護専門職や介護経験者が担当しています。

- ▶月～金曜日 いずれも 10時～15時 ☎ 0120・294・456
- ▶木曜日 20時～22時 ☎ 090・6816・7801
- ▶日曜日 14時～16時 ☎ 080・6350・8605



つどいで認知症予防の体操を実施(中央公民館・3月19日)

認知症の人と家族の会「小浜のつどい」

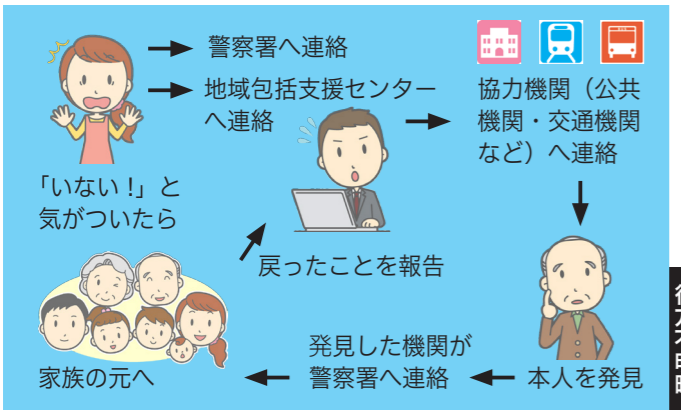
とき 8月20日(土) 13時30分～
 ところ 中央公民館(大手町)
 内容 講演「認知症とくすり」
 講師 森祐一郎さん(薬剤師)

※料金無料で申込不要
 ※問い合わせは、家族の会世話人の森さん ☎ 080・6350・8605

【認知症サポーター養成講座】
自治会やグループで認知症について学んでみませんか？
ほほえみサポーターズとキャラバンメイトが、講師となつて、皆さんの地域にお伺いします。
地域ぐるみで、認知症になつても、住みやすいまちづくりに取り組んでいきましょう。

▼認知症サポーターとは
認知症を正しく理解して、まさに暮らす認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する応援者です。
特別なことを行うのではなく、認知症の人やその家族を温かい目で見守ることから始まります。そのことが、認知症の人が地域で安心して暮らすための支えにつながります。

【徘徊SOSネットワークに登録を】
市では、高齢者および障がい者徘徊SOSネットワーク体制を構築。徘徊のおそれのある認知症高齢者や障がい者が行方不明になつた場合に、地域の支援を受けて早期に発見できるよう、見守り体制を強化しています。
名前、特徴や写真などの情報を、家族や本人の同意を得て、事前登録することで、行方不明などの緊急時に、関係機関へ速やかに情報が発信されます。



行方不明時

「いない！」と気がついたら
戻ったことを報告
発見した機関が警察署へ連絡
本人を発見
家族の元へ



ロバ隊長

ロバ隊長は、「認知症サポーターキャラバン」の隊長として、認知症になつても安心して暮らせるまちづくりへの道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実に進んでいきます。

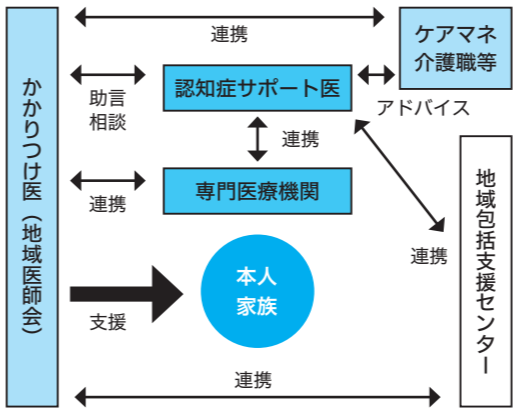
脳とからだの体操教室
とき 9月13日①から11月29日②までの毎週火曜日※全12回
9時30分～11時30分
健康センター(南川町) 25人(先着順)
対象 平成28年度「もの忘れ検診」チェック受診者
参加費 無料※要申し込み
※「脳とからだサークル」の参加者も募集中。詳しくは、地域包括支援センターまで



ほほえみサポーターズ 会長 須田 誠次 さん(70歳・東市場)

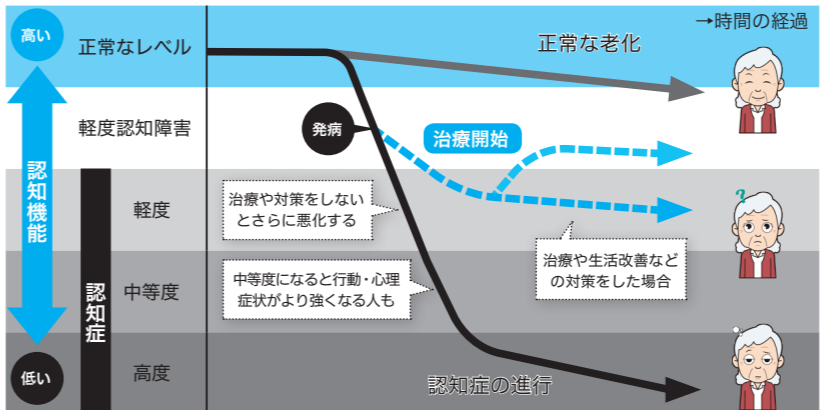
家族・地域・行政が一体となつて
ほほえみサポーターズは、認知症サポーターと介護状態になつたらどうしようという不安を抱えています。家族や地域に、高齢化が進む中、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、活動しています。
最近では認知症に対しての関心の高まりを特に感じています。認知症サポーター養成講座を通して、知識や経験を持った人を増やしていきたいと思っておりますので、皆さんの参加をお願いします。

家族・地域・行政が一体となつて



【サポート医が参画した支援体制】

高 齢化に伴う認知症の人の数は、年々増加傾向にあります。認知症は、放っておいたり、不適切な治療やケアを行つたりしていると、時間と共に症状が悪化します。認知症を引き起こす原因を早く突き止め、適切な治療を開始することが大事です。
国では、かかりつけ医に対し、適切な認知症診断の知識・技術、家族からの話や悩みを聞く姿勢を習得するための研修を実施しています。また、地域の認知症に関する医療体制の中核的な役割を担う医師として、認知症サポート医の養成を進めています。



【軽度認知障害と認知症の経過】

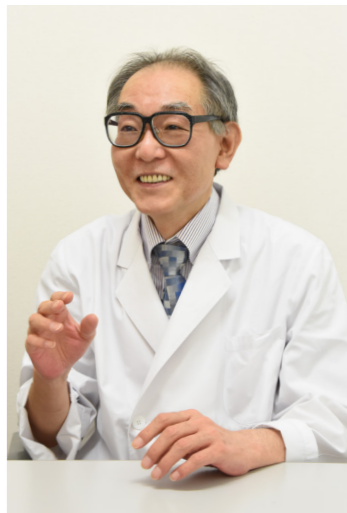
年齢相応	物の置き忘れなど
境界状態	熟練を要する仕事での機能低下。新しい場所への旅行が困難になる。
軽度	夕食の段取りや、家計の管理、買物程度の仕事でも支障をきたす
中度	介助なしでは洋服を選んで着れない。入浴に説得が必要などときもある。
やや高度	季節にそぐわない着衣。入浴に介助を要する。トイレの水を流せなくなる。失禁など。
高度	言語機能の低下。歩行能力の喪失(寝たきり)。笑う能力の喪失。意識障害、昏睡。

【軽度認知障害と認知症の経過】

認知症についての誤解
① 認知症は予防できない？
生活習慣の改善で、認知症の発症を遅らせる可能性がありますが、わかつてきました。
② 認知症は治らない？
早期発見と適切な治療やケアをすることで、症状を軽減することが可能です。
③ 認知症は一部の人の病気？
認知症は脳の障害による病気です、誰もがかかる可能性があります。
早期発見ができる
① 対策を立てることが可能
症状が軽く意志の疎通ができるうちに、本人と家族で話し合い、今後の生活プランを立てましょう。介護保険を利用するなど体制を整えましょう。
② 隠れている病気を治す
脳の病気によって認知症の症状が現れることもあります。早めの受診で原因を突き止めて治療すれば、認知症の症状も軽減します。

認知症について正しい知識と理解を

認知症は早期発見が重要です。医学的には、早期の治療で、病状の進行を遅らせ、より良い状態を長く保てます。社会的にも、本人や家族の生活が左右されることですし、後悔がないよう、発症後の人生設計をすることが大切です。
認知症に最初気がつくのは本人なのですが、言い出せないことが多いです。早期発見のために、普段から苦しんでいることを言い合える家族関係を築きましょう。
認知症の人に対して、「面倒だ」という気持ちで接するのはなく、残された脳の働きの程度に合わせて人格を尊重し、対応しましょう。愛情を持って接することが、お互いにとって最適な道であり、地域社会も同様の対応が必要です。



認知症サポート医・田中病院院長 田中 経雄 さん(57歳・遠敷十丁目)