

思いやりのリレーをつないで 認知症と共生する社会へ

④長寿推進課(☎21-1142)



平成24年、全国で認知症の方の数は462万人。令和7年には約700万人と、高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。また、認知症は30代からでも発症すると言われており、誰もが発症する可能性があります。

国が令和元年6月に定めた「認知症施策推進大綱」を基に、市は「共生」「予防」をキーワードに認知症の対策を進めています。今回はそれぞれの取り組みとともに、そこで活躍する方の声をご紹介します。

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりするため起こる脳の病気です。代表的な認知症に「アルツハイマー型認知症」「脳血管性認知症」「レビー小体型認知症」があります。それぞれに症状の特徴があり、出方には個人差があります。また「中核症状」と「行動・心理症状」の2つに分けられます。中核症状は、脳の働きが低下

することで直接起こる症状で、治すことが難しいと言われています。例えば、▽覚えられない▽忘れてしまう▽時間や月日、場所、人がわからなくなる▽考えるスピードが遅くなる▽計画を立てられない▽予定どおりにできない—などです。

行動・心理症状は心の状態や性格、環境によって表れる症状です。例えば、▽元気がなくなる▽物を盗られたと思ひこむ▽

道に迷って家に帰れない—などです。これは周りの方の助けや、薬などによって、改善することがあります。

「共生」 尊厳と希望を持って、 同じ社会でともに生きる

共生は「認知症の方が尊厳と希望を持って認知症とともに生きること」や「認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる」という意味を持ちます。みなさんが認知症を理解し、それぞれ支え合う社会の実現が求められています。

そのため市では、認知症に関



▲認知症サポーターの証 オレンジリング

する正しい知識と理解を持ち、地域などで認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けをする「認知症サポーター」の育成を進めています。

認知症の症状や対応の仕方を学ぶ講座を受講した方には、修了の証「オレンジリング」が交付されます。特別な活動への参加は必要なく、応援者として自分のできる範囲で活動します。令和2年6月末時点で全国で1250万人、市内で約9400人がサポーターとして認知症の方やその家族を支える輪に参加しています。

市内ではサポーターや自治会、地元企業などが連携し合って認知症の方の見守りを行い、地域として認知症との共生をはかる取り組み「チームオレンジ」が広がってきています。

認知症サポーター養成講座
とき 9月11日(金)午後7時～8時
ところ 市役所4階会議室1
定員 20人
申込方法 当日までに長寿推進課(21-1142)に電話
(申込順)



チームオレンジ葛ヶ丘
岡上文子さん

いい意味のおせっかいは 自分たちのまちで

葛ヶ丘地区は約40年前に誕生し、同時期に多くの世帯の入居が始まりました。そのため、近年高齢化が顕著になってきて、一人住まいの方や老々介護の事例も増えています。そこで、認知症になっても住み慣れたこのまちで生き生きと暮らせるよう

に、地域一丸となって認知症の方を見守る体制づくりに8年前から取り組んできました。今年2月には、「チームオレンジ葛ヶ丘」を結成。地域の商店や企業などさまざまな機関と協力・連携しながら見守り活動を行っています。

主な活動は3点。1つ目は認知症への理解の促進です。シニアクラブとの共催で、認知症への理解をより深めるための講座

を何度も行いました。また地域の子どもたちに認知症を知ってもらおう小学生向けの認知症サポーター養成講座を開催しました。これにより幅広い世代が見守りに取り組んでいます。

2つ目は、各団体との連携です。2か月に一度、地区福祉協議会、自治会長、民生委員、支援員、シニアクラブ、東部ふくしあ職員が集まって「葛ヶ丘地区見守りネットワーク報告会」を開催し、地区の問題や困りごとについて話し合っています。

3つ目は、共生の拠点としての葛ヶ丘会館の活用です。もともと当地区には健康体操、ハイモニカ、輪投げ、童謡、麻雀など活動グループが20ほどあり、それぞれが楽しみながら定期的に顔を合わせています。これが閉じこもりを防ぎ、参加者の居場所づくりにもつながっていると考えています。

まだまだ課題はありますが、これからも地域でお互いが見守りあって「いい意味でのおせっかい」を行うことで、認知症と共生するまちづくりを進めていきたいと思っています。

「予防」
活動にみんなと一緒に
取り組む

もう一つのキーワードである予防は、認知症にならないという意味ではなく、発症を遅らせる、発症しても進行を緩やかにするという意味を持ちます。予防の観点では、運動不足の改善や生活習慣病の予防、社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持が発症を遅らせる可能性があると言われています。

市は認知症や転倒の予防に効果があり、社会参加活動にもなる体操「スクエアステップ」を基にした教室「スマイルステップ」を市内6会場で展開しています。40のマス目で区切られたマットの上を、



▲スクエアステップの様子

決められた順序でステップを踏むエクササイズです。指導員は65歳以上の市民の方が担い、28人が活躍しています。

中には、この運動を自分の住んでいる地域に普及させたいと考え、自治会やまちづくり協議会と協力して教室を行っている方がいます。西郷地区では、2人の指導員が教室を開催。「みんなで楽しく」「仲間と一緒に鍛える」を大切に、周囲の支えのもと現在3年目を迎えています。

このように、実際に運動をすることも認知症予防につながりますが、「誰かのために」「みんなと一緒に」活動することも社会参加につながり、予防のうえで大変重要な要素となっています。



▲西郷スクエアステップ教室のみなさん

「抱え込まないで」
認知症の人や家族に
寄り添う

認知症について知識や理解を深めるとともに、認知症の疑いがある方に早期に気付いて適切に対応していくため、地域包括支援センターや地域の医療機関のほか中東遠総合医療センター内の「認知症疾患医療センター」で連携しながら認知症の方や家族を支えています。

同センターは、生活状況の聞き取りや検査などを行い、認知症なのか、軽度認知障害なのか、加齢によるもの忘れなのか、それとも別の疾患なのかを専門医が診断します。その結果を分かりやすく説明し、かかりつけ医へ情報提供することで今後の治療につなげます。

また、診察後には、心理士が病気の受け入れを促し、今後の生活への不安を減らすための面

談を行っていきます。これは県内15か所にある認知症疾患医療センターの中でも珍しく、この面談を通して、当事者と家族の信頼関係を築いています。

また、認知症の疑いがあるが適切な医療・介護が受けられていない市民には、同センターの心理士と地域包括支援センターの職員が自宅まで訪問を行うなど、院内に留まらない取り組みを展開。当事者や家族が「認知症」という病気と向き合いながら、生活できるような支援をしています。

少しでも疑問や不安があれば身近な地域包括支援センターへ早めにご相談ください。

地域包括支援センター
月～金 8:30～17:15
(土日・祝祭日・年末年始を除く)
東部 ☎61-5050
中部 ☎21-1338
西部 ☎23-8669
南部大東 ☎72-6640
南部大須賀 ☎48-5370



スマイルステップ指導員
堀内邦子さん(上西郷)



スマイルステップ指導員
渡辺悦子さん(上西郷)

交流が楽しい教室を継続したい

私たちは月2回、西郷みらい館でスクエアステップの教室を開催し、地域のみなさんと一緒に楽しく会話しながら認知症予防運動を行っています。

きっかけは、市のスクエアステップ教室に参加したことでした。運動そのものはもちろん、みなさんとの交流がとても楽しくて、ぜひこの活動を広めたいと思い指導員の資格を取得しました。それから地域の役員の理解を得て、教室を開催することができました。

最近(新型コロナウイルス感染症対策で開催を見合わせていますが、再開を心待ちにする声が多くあります。早く再開して地域のみなさんと顔を合わせて運動を楽しみたいですね。これからも、私が歩ける限りこの教室を継続していきたいと思います。

共感しあつて周囲を
巻き込むことの大切さ

スクエアステップに参加した結果、以前は手すりを使って階段を登っていたのが手すり無しで登れるようになりました。これはすごいと思って、多くの人に広めたいと地域での教室実施を思いつきました。

活動を始めたときは、まず自分たちの考えに共感してもらえ、仲間を増やし、いろんな人を巻き込みました。このとき、普段から人とつながり、相談しやすい関係を築いていくことの大切さを感じました。支えてくれた人の中には「何かあったら言ってこいよ」と頼もしい言葉を言ってくれた方もいました。みんなと一緒に作りあげた教室を、これからも「楽しく」を大切に取組んでいきます。



認知症疾患医療センター
心理士 山本恵利佳さん

みなさんの理解と行動が
セーフティネットに

認知症にはさまざまな症状がありますが、本当に認知症なのか、それとも別の疾患なのかによって今後受けるべき治療や対策が異なりますので、まずは正確な診断が大切です。近年は社会の理解も進んできており、認知症であることにしっかり向き合い、周囲のサポートを受けることができれば共生していくことができます。

しかし、日本人の特徴なのか、家族が認知症で悩んでいても、周囲に頼ることを恥ずかしいと

思ったり、自分たちで解決しようとする傾向があり、症状が大きく進んでから相談に見えらるケースがあります。

もし、大切な家族が認知症かもしれないと思つたときは、抱え込まないで早めに、まずは身近な地域包括支援センターや当センターなどに相談してください。認知症かもしれないという不安を解消し、一緒に現状を把握しましょう。私たちも当事者、家族が前向きになれるように寄り添っていきます。

認知症は誰もが発症する可能性のある疾患です。みなさんの認知症への理解と、ちょっとしたおせっかいでサポートする社会の実現が、もし身近な人が発症してしまったときのセーフティネットになるはずです。みなさんで認知症に向き合つて、認知症と共生する社会を目指しましょう。

