

知っていますか？ 認知症のこと

「言葉は知っているけれど、自分にはまだ関係ない」。

そう思っている人も多いのではないのでしょうか。

しかし、認知症は85歳以上の4人に1人になる可能性のある脳の病気。

認知症を知らない人も、深く関わっている人も、

改めて認知症について学んでみませんか？

■問合せ／高齢福祉課地域包括支援係 ☎ 22-5111

基礎知識

認知症とは、何らかの病気によって**脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態**をいいます。認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなり、日常生活にまで支障が出てくるようになります。

また、認知症は「朝ごはんになにを食べたのか思い出せない」というような体験の一部を忘れる「加齢によるもの忘れ」とは異なります。例えば、「**朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう**」場合は認知症が疑われます。

全体の約8割を占める 3大認知症

アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内の変化は、記憶障害など具体的な症状が出る何年も前から起きているといわれ、徐々に進行していきます。早期発見が重要。

【症状や傾向】

- ・女性に多い
- ・機能低下は全般的に進む
- ・もの忘れの自覚がなくなる
- ・人格が変わることがある

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患のために、脳細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすく、脳全体の機能低下は少ないタイプといえます。

【症状や傾向】

- ・男性に多い
- ・再発のたびに段階的に進行する
- ・初期にはもの忘れの自覚がある
- ・人格は比較的保たれる

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。筋肉硬直や幻視などの症状があらわれます。

【症状や傾向】

- ・男性に多い
- ・なだらかに症状が進む
- ・初期にはもの忘れの自覚がある
- ・生々しい幻視があらわれる

認知症について知る

もの忘れとの違いは？

加齢によるもの忘れと認知症による記憶障害には、次のような違いがあります。

加齢によるもの忘れ

経験したことが部分的に思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない
物の置き場所を思い出せない
なにを食べたか思い出せない
約束をうっかり忘れる
もの覚えが悪くなったように感じる
曜日や日付を間違えることがある

認知症の記憶障害

経験したこと全部を忘れる
目の前の人が誰なのかわからない
置き忘れ・紛失が頻繁になる
食べたこと自体を忘れる
約束したこと自体を忘れる
数分前の記憶が残らない
月や季節を間違えることがある

認知症について知る

認知症のサインは？

認知症は本人よりも周囲の人が気づく場合があります。身近な人や家族と一緒に、認知症が疑われる症状をチェックしてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。 | ☐ 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。 |
| ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたリ、したりするようになった。 | ☐ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 |
| ☐ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをしている | ☐ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |
| ☐ 知っているはずの人やものの名前が出てこなくなった。 | ☐ 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。 |
| ☐ つじつまの合わない作り話をするようになった。 | ☐ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。 |
| ☐ 以前にくらべ、ささいなことで怒りっぽくなった。 | ☐ 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。 |

「認知症かな？」と思った時は、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターなどで相談してみましょう。

認知症について知る

認知症に早く気づこう

認知症は完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

1. 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し治療をはじめることで、改善が期待できるタイプの認知症もあります。

2. 進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切なサポートを行うことで、その進行のスピードを遅らせることができます。

3. 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症と向き合うための準備」を整えることができます。

早めに専門医を受診しましょう！

認知症について知る

身近な相談場所

「あれ？もしかして認知症？」と思ったときは、身近なかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

かかりつけ医

米沢市認知症予防対策推進協議会 会長

御供 正明 先生（米沢こころの病院 院長）



認知症には様々な種類があり、それぞれに適した対応や治療の工夫があります。まずは、認知症になりにくい脳と体をつくるために、バランスのよい食事や、適度な運動習慣、生活習慣病の適切な治療を心がけましょう。

そして、本人も家族も、ひとりで悩みを抱え込まず、地域包括支援センターやかかりつけ医に相談することから始めて、安心して生き生きと過ごせる工夫を考えていきましょう。

あなたの周りには、相談や支援に協力してくれる人たちが待っていますよ。

地域包括支援センター

- ・高齢者が住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援を行う総合相談窓口です。
- ・保健師や看護師、社会福祉士などが様々な悩みごとに応じます。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センターには「認知症地域支援推進員」がいます。私たち推進員は認知症の人や家族からの相談を受けたり、各支援機関との調整を行ったりしています。



認知症地域支援推進員
梅津 奈緒子（高齢福祉課地域包括支援係）

お住まいの地域包括支援センターの詳細や場所はこちらまで▶高齢福祉課地域包括支援係 ☎ 22-5111

認知症について知る 地域の見守り

かえっぺ

本市では、見守りが必要な人の情報を事前に登録し、行方不明が発生した場合の早期発見に役立てる制度、米沢市徘徊高齢者等支援事業「かえっぺ」を実施しています。



「かえっぺ」への登録は
高齢福祉課まで ☎(22)・5111

私たちが暮らす地域では、認知症の人を見守る様々な取り組みが行われています。

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。認知症に関する養成講座を受けることで、だれでもなることができます。

あなたも、認知症サポーターになりませんか？

地区の集会や職場、学校などで、認知症を正しく学び、認知症サポーターになりましょう。受講者にはサポーターの証しである「オレンジリング」を差し上げます！

希望する人は、米沢市認知症キャラバン・メイト事務局（高齢福祉課地域包括支援係）までご連絡ください。



認知症サポーターの目印は
オレンジリング！

認知症と思われる人をまちで見かけたら？

1 まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、距離を保ちながら様子を見守ります。

2 ゆっくりと視界に入る

できるだけ1人で、後ろからではなく、視界に入ったところで声をかけます。

3 穏やかな口調で話す

相手の目線に合わせ、「何かお困りですか」などのやさしい口調で話しかけます。

4 相手の言葉に耳を傾ける

相手の言葉をゆっくり聴き、対応が必要な場合は警察に連絡をします。





これまでのページでは、認知症に関する基礎的な知識などを紹介し、認知症を正しく理解するための第一歩目としました。ここからは、認知症をより深く理解する第二歩目、そして第三歩目を考える上で欠かせない「地域の支援」に着目し、その取り組みの一部を紹介합니다。

今回お邪魔した場所は、「(有)なごみの部屋」の「なごみカフェ」、そして「(公社)認知症の人と家族の会」(以下、家族の会)の「つどい」です。どちらの活動も、「認知症に関連した支援を行っている」ということで共通していますが、それぞれの取り組みには、どのような特色があるのでしょうか。活動の様子をお伝えし、これからのより良い地域支援へ向けたヒントを探ります。

認知症は、自分自身や家族がいつなってもおかしくない病気。これからの「地域支援のカタチ」を、一緒に考えてみませんか？

認知症×地域支援はどんなカタチ？

9月は、国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が定めた「世界アルツハイマー月間」。9月1日から30日にかけて、「旧米沢高等工業学校本館」(山大工学部内)が、認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップされます。

認知症への理解を呼びかける活動が全国各地で行われる9月。私たちの地域では、どのような取り組みが行われているのでしょうか。



「家族の会」山形県支部の「置賜のつどい」。参加者たちで臨床美術を体験し、アクリル板に「花火」を描きました。(撮影：8月15日(土)、すこやかセンター)

誰もが集える

「認知症カフェ」

認知症とつながりのある人たちのために、認知症に関して自由に語り合うことができる地域のコミュニティがあります。

オランダで始まったアルツハイマーカフェを源流とする「認知症カフェ（オレンジカフェ）」です。このカフェは世界各国に様々な形で広がり、日本でも、平成24年頃から本格的に普及し始めました。県内では、平成30年時点で105のカフェが設置されています。

カフェの開催場所は、公共施設や介護施設などです。主に、認知症の人やその家族が、地域の人や専門家とお互いに情報を共有し、理解し合う場として機能しています。また、参加者や主催団体によって、活動内容が多岐にわたることも認知症カフェの特徴でもあります。

本市には、認知症カフェが6つあります。そのうち



8月11日(火)、東部コミュニティセンターで開催された「なごみカフェ」。

一つの「なごみカフェ」には、この日、10人のお年寄りが集まりました。

「認知症の予防」という観点からカフェが進み、看護師と一緒に、身体をほぐす体操や脳を鍛える手遊び、ペットボトルを使ったボウリングなどが行われました。

カフェが終わると、「この前はお世話様でした」「気づいて帰ってね」と声を掛け合う様子が見られ、「認知症」というキーワードのもとに集まった人同士、カフェの開催時間外でも、顔と顔が見える交流が図られていました。

「つどい」では、

みんなが対等な関係

認知症の本人や家族を支援する「家族の会」では、

「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指し、認知症への理解を呼びかける啓発活動などを行っています。その取り組みの一つ「つどい」は、本人や介護者だけでなく、認知症に関心のある人なら誰もが集まることができる話し合いの場所として、全国各地で開催されています。

8月15日(土)、すこやかセンターで開かれた「置賜のつどい」には、主催者を含む6人が参加しました。認知症の母を介護している人や、父と夫の二人の認知症と向き合った人などが、介護の経験や悩みなどを共有しました。会の後半には、臨床美術士の指導のもと、認知症の予防や改善を目的に開発された「臨床美術」を体験しました。

臨床美術の特徴は、描く人の感性に働きかけ、五感

を目一杯使うことです。参加者たちは思い思いの色で「花火」を描き、最後には、出来上がった作品をみんな鑑賞しました。

確かに、臨床美術は認知症の予防、改善を目的としたものではありませんが、その一番の魅力は、認知症の有る無しに関わらず「誰もが楽しめる」ということ。「家族の会」山形県支部の世話人副代表、藤倉純子さんは、「誰が専門家とか、主催者とかは関係なく、ここではみんながフラットな関係。誰でも参加することができる場所」と話します。

「つどい」では、認知症の人や家族への支援をへ支援する人ー支援される人ーという構図で捉えるのではなく、「会に参加した人は皆対等である」ということが強く意識され、そして、実践されているのが分かりました。これからのより良い地域支援のためには、一人一人が認知症へ関心を持ち、皆が対等な立場で協力していくことが重要なのではないのでしょうか。

認知症カフェに参加しませんか？

認知症に関する相談のほか、専門職による講演、認知症予防のための体操、レクリエーションなどを、各地区のコミュニティセンターや介護施設で開催しています。

それぞれのカフェによって特色があります。身近な開催場所、内容などを知りたい場合は、下記までご連絡ください。

— 詳細はこちらまで —

■問合せ／高齢福祉課地域包括支援係 ☎ 22-5111



ひとりで悩まず、「つどい」にお出かけください。

「家族の会 山形県支部」では、認知症に関して様々な情報共有ができる「つどい」を、県内で開催しています。関心のある人なら、誰でも参加できる場所です。希望者には個別相談も行っていますので、お気軽にご連絡ください。

— 詳細はこちらまで —

■問合せ／やまがた認知症コールセンター ☎ 023-687-0387

【月～金曜日（年末年始・祝日除く）・12時～16時】