「物忘れ　多くなっても　ご安心」

認知症にやさしいまち・なかの

～住み慣れた地域で暮らし続けられるように～

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

地域包括ケア推進担当／6階　☎(3228) 8949　FAX (3228) 8716

高齢者の増加に伴い、認知症の方も増え、その行動への対応に周囲の方が苦慮したり、本人が金銭管理などの日常生活に困難が生じたりするケースも多くなっています。住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、適切なケアやサービスの提供に加え、地域のみなさんの理解と協力も欠かせません。

しかし、区の「健康福祉に関する意識調査書」（平成28年度）によると、「認知症の症状や対応方法についてよく知っている」と回答した人は15.2%にとどまっていました。一人でも多くの方に応援者になっていただけるよう、今号では認知症について取り上げます。

今、お困りの方へ　まずは相談先や情報交換の場をチェック

相談は地域包括支援センターへ

高齢者や家族のみなさんの不安や心配事を受け止めて、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう総合的に支援します。生活上の支援に加え、健康づくりや介護予防の支援、また、サポーター（応援者）からの相談もできます。まずは、お住まいの地域の担当センターへ連絡を。

☆担当センターが分からない場合は、区HPをご覧になるか、地域包括ケア推進担当へお問い合わせください

HPでくわしく

地域包括支援センター一覧

南中野	弥生町5－11－26（南部すこやか福祉センター内）	☎(5340)7885 FAX(5340)7886
本町	本町5－10－4（倶楽部千代田會館内）	☎(5385)3733 FAX(5385)3776
東中野	東中野1－5－1	☎(3366)3318 FAX(3366)3398
中野	中央3－19－1（中部すこやか福祉センター内）	☎(3367)7802 FAX(3367)7800
中野北	松が丘1－32－10（松が丘シニアプラザ内）	☎(5380)6005 FAX(5380)5762
江古田	江古田4－31－10（北部すこやか福祉センター内）	☎(3387)5550 FAX(3387)5955
鷺宮	若宮3－58－10（鷺宮すこやか福祉センター内）	☎(3310)2553 FAX(3310)1172
上鷺宮	上鷺宮3－17－4（かみさぎホーム内）	☎(3577)8123 FAX(3577)8124

認知症の方も集える場所、家族を支える教室があります

認知症の方や家族を支える場として、**オレンジカフェ**（認知症の方もそうでない方も集えるカフェ）、**サロン活動**（区社会福祉協議会が呼び掛けて取り組んでいる、区民同士が気軽に集える憩いの場。認知症の方が参加できる場も）、**家族会・家族介護教室**（家族が集まって、悩みや介護の工夫などを話し合える場）があります。

活動日時や連絡先などについて詳しくは、地域包括支援センターへ問い合わせを。

【主な活動団体】　☆今後は、認知症サポーターが活躍できる場としても連携を進めていく予定です

オレンジカフェ土屋認知症・介護まちかど相談室	（中央4−55−19／デイサービス土屋　中野中央で活動）
オレンジカフェ・アロハ	（上高田2−45−10／アロハデイサービスで活動）
オレンジカフェ15	（新井1−16−1／NPOピクニックケア分室で活動）
オレンジカフェとんぼ	（東中野4−2−16／東中野キングス・ガーデン1階地域交流スペースで活動）
東山すずらんの会	（野方4−41−7／東山高齢者会館で活動）
花みずきの会	（松が丘1−32−10／松が丘シニアプラザ、江原町2−3−15／江古田区民活動センターで活動）
さぎ草の会	（白鷺1−4−27／鷺宮区民活動センター分室で活動）
新井の介護を考える会	（新井3−11−4／新井区民活動センターで活動）
NPO法人若年認知症交流会　小さな旅人たちの会（ちいたび会）	（杉並区高円寺北1−28−1／マイルドハート高円寺地域交流スペースで活動）

みなさんの力が必要です　認知症の方の応援者になりませんか

①「認知症サポーター」養成講座　少人数でも、どこでも出前します

認知症サポーターとは、認知症の人や家族等介護者の理解者、応援者です。1時間半程度の講座を受け、認知症についての知識や対応方法などを学んだ方を、サポーターとして認定し、オレンジリングをお渡しします。

区では、平成21年～今年6月末に483回を開催。関心をお持ちの区民の方に加え、町会、民生委員、商店街、銀行・信用金庫・信託銀行などの金融機関、薬局、新聞販売店、また、区内の小・中学校、高校などが参加し、計9千651人のサポーターを養成しました。これは、人口の約3・1%に当たり、サポーター1人が支える高齢者は、6・7人となっています。

区は現在、地域での見守り・支えあいを進めるとともに、今後も認知症サポーターを増やす取り組みを続けます。できるだけ都合の良い日時・場所に合わせるので、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

②認知症サポーターとして、もっと活動したい方は「ステップアップ講座」へ

昨年度のこの講座のアンケートでは68%の受講者が何らかの活動に「参加している」または「参加したい」と考えていました。今年の講座でも、みなさんが具体的な活動を始められるような内容で行うので、ぜひご参加を。区内で認知症の人や家族を支える活動を行っている団体による活動紹介もあります。

☆受講は認知症サポーター優先ですが、そうでない方も参加可能。ただし、別途、サポーター養成講座を受けて認知症の基本を学ぶことをお勧めします

☆地域連携型認知症疾患医療センターと共催

日時　10月25日(火)　午後1時半～4時

会場　区役所7階会議室

テーマ・講師　「認知症の方や介護者を地域で支える」　牧野史子氏（NPO法人介護者サポートネットワークセンターアラジン理事長）

☆当日直接会場へ。先着120人

これだけは知っておいて　認知症は、誰でもかかる可能性があります

認知症の以前の呼び名は「痴呆」「痴呆症」という侮辱的な表現でした。患者・家族の感情やプライドが傷つけられ、また、恥ずかしい病気であるとの認識を生んで早期受診・早期発見を妨げていることから、厚生労働省が「認知症」と改めましたが今も十分理解されているとは言えません。

しかし、現在、認知症の検査方法や診断技術、治療などの研究が進みつつあります。「認知症はどうせ治らない」と思わず、気になることがあったら、「早期発見」「早期治療」のためかかりつけ医などに相談しましょう。

診断・治療をあきらめないで

症状が軽いうちに病気と向き合い、家族も含めての話し合いができます。周囲が認知症を理解して対応し、適切なサービスを使うことで、穏やかな生活が可能になります。

認知症を引き起こす病気には、早めの治療で改善が可能なものもあり、原因の病気を早めに突き止めることが大切です。中には、うつ病による意欲低下を、周囲が認知症と思い込んでいるという場合もあります。

アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができ、早い段階からの使用が効果的と言われます。

【認知症に早く気付くメリット】

❶ 今後の生活を準備できます

❷ 治る認知症や一時的な症状の場合があります

❸ 進行を遅らせることが可能な場合があります

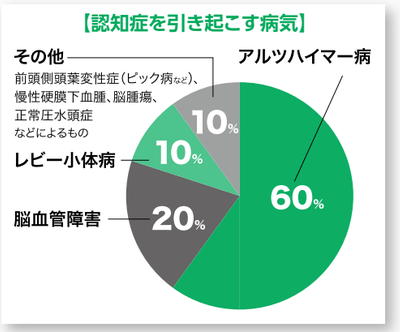
認知症を正しく知ろう❶　原因は加齢とさまざまな病気

認知症というのは病名ではなく、さまざまな病気によって引き起こされる症状（脳の認知機能が低下した状態）です。例えば、「せき」という症状が風邪やぜんそく、結核でも出るようなものです。

認知症の一番大きな危険因子は加齢で、65～69歳での有病率は1・5%ですが、以後5歳ごとに倍増し、85歳では27%（4人に1人）です。

認知症を引き起こす病気としては、アルツハイマー病が最多の6割です（左図）。

【認知症を引き起こす病気】



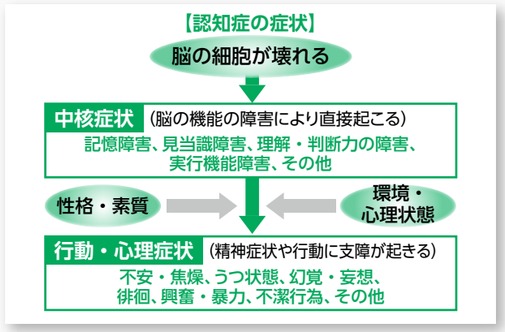
認知症を正しく知ろう❷　こんな症状が出る可能性があります

脳の細胞が壊れることによって引き起こされる「中核症状」としては、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害があります。

また、本人の元々の性格や家族などの周りの環境、人間関係などの要因が絡み合って起こる「行動・心理症状（周辺症状）」として、自信を失い引っ込み思案になったり、身の回りの動作に支障が出たりすることがあります。

他にも、精神的な症状として、しまい忘れをして、自分でそれを認めたくない時に「物盗られ妄想」の症状が出ることがあります。

【認知症の症状】



また、人生で一番輝いていた時期に意識が戻っている方も多く、当時の生活に従って外に出かけ、自宅に戻れなくなることも。周囲は困ってしまいますが、本人には意味がある行動なので、周りの人の良い対応で、認知症の人の生活の質（QOL）が保たれ、行動・心理症状を抑えられる場合もあります。