

みんなで支える

# 認知症



みかん MIKAN ~認知症と地域づくりと健康福祉~ 会長 柳生さん

在宅療養推進係/6階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

認知症とは、脳の病気や障害などにより認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態のこと。認知症の高齢者は2020年時点で全国に約600万人(推計)。働き盛りの世代で発症することもあり、地域の支えあいが必要です。今号では、認知症の人や家族をケアする団体の方に話を聞きました。

## 誰もがなり得るからこそ、 支えあうために

### 認知症になっても 安心して暮らせるように

9年前、認知症看護認定看護師という資格を生かして、認知症の人やその家族が気軽に集える「オレンジカフェ」の活動を始めました。地域の認知症支援団体や家族会と関わる中で、団体同士の横のつながりが必要だと実感。「認知症みんなで考える中野ネットワーク(現:MIKAN)」の立ち上げに加わりました。

MIKANでは、団体同士の情報交換を通じたネットワークづくりに取り組んでいます。また、寸劇仕立てで楽しく学べる「認知症サポーター養成講座」を出前で実施。参加者同士の交流も生まれています。こうした横のつながりを広げながら、認知症になっても安心して暮らせるまちにしていきたいです。



▲講座で熱演するMIKANメンバー。寸劇で分かりやすいと評判

### 早期発見が大切。でも、難しい

多くの認知症は突然発症するわけではなく、前段階の軽度認知障害から進行します。この段階に適切な対応をとることで回復する方もいます。症状の進行を一定期間防ぐ薬もありますし、早期発見・早期治療が大切です。

でも、「周囲に気付かれたくない」「診断されるのが怖い」という思いなどから、本人は年のせいだと思いついて、発見が遅れてしまうことがよくあります。また、同居している家族は、しっかりしていた頃のイメージを持っているので、認知症が相当進むまで気付かないケースも多いです。

### 違和感があったら相談を

認知障害の原因はさまざま。認知症の症状が出ていても、実は脳の病気ではなく栄養の問題だったり、内科疾患を治したら認知症が改善したりすることもあります。

だからこそ、ただ恐れるのではなく、まずは認知症を知り、きちんと検査することが大切。少しでも気になることがあれば、かかりつけ医などに相談してみよう。

### 介護の悩みを抱え込まないで

介護する家族からは「夜中に歩き回る」「けんかが増えてしまった」といった相談を受けます。でも、それぞれの対応に絶対の正解はないので、具体的なアドバイスというよりも、まずは悩みの背景にある思いを丁寧に聞くようにしています。

例えば、介護以外の苦勞について話してもらうことで、「介護の困り事は大きいけれど、他の部分でも自分の頑張りを分かってもらえた」と安心して心が穏やかになる方もいます。素直な思いを打ち明けてみると、心が少し軽くなることでしょう。

### みんなが誰かの助けになっている

認知症などで困っている人は、助けをもらうだけでなく、きっと誰かの助けにもなっています。

みんなで支えあうまちを実現するために、認知症支援に限らず、一人暮らしの見守りや地域の居場所づくりなど活動の幅を広げていきたいです。

MIKANの事業についての問合せ先  
MIKAN事務局  
☎(5356)5447

その症状  
認知症かも？

## 早期発見のためのアドバイス



### 最近、こんなことはありませんか

- 趣味のことに興味がなくなった
- 料理や片付けができなくなってきた
- 物事を判断するのに時間が掛かる

これらは認知症の症状かもしれません。思い当たる節があれば、身近な相談窓口や専門機関で相談を。「認知症気づきのチェックリスト」をやってみるのもおすすめです。



◀「認知症あんしんガイド」にはチェックリストも掲載。区民活動センターなどで配布中

### 当てはまる人が身近にいたら

#### ①対話を大切に

気になる行動があった時は、いきなり受診を勧めるのではなく、まず「どうしたの?」と尋ねてみましょう。本人の思いに共感を示しながら対話を。その過程で、自分の異変に気付き、受診につながることも。

#### ②駄目出ししない

自信を無くすきっかけになります。本人が事実と違うことを話していても、指摘せずに受け止めましょう。

#### ③悩みは抱えずに相談を

不安な思いを相談できる場所があります。一人で抱え込まずに、オレンジカフェなどでお話ししてみませんか。

## 早く発見すれば 進行を防げる可能性も

軽度認知障害(MCI)は認知症の一手手前の状態。そのまま放置すると、5年以内に約半数が認知症に移行すると言われています。

一方、この段階で運動や生活習慣の改善などの適切な予防に取り組むことで、一定数は認知機能を元に戻せたり、進行を遅らせたりできます。

### 70歳~75歳の方へ

#### もの忘れ検診(認知機能検査)を無料で受けられます

75歳の方には8月下旬に受診券を郵送しました。

70歳~74歳の方は、区役所6階4番窓口、地域包括支援センター等で配布中の申請書を郵送または直接、在宅療養推進係へ。☆詳しくは、区HPをご覧ください

## ちょっとしたことから 気軽に相談できます



いずれも会場や開催日時などについて詳しくは、区HPをご覧ください。在宅療養推進係へ問い合わせを。

### 認知症支援拠点

表紙右下の説明をご覧ください。

### オレンジカフェ

介護従事者や家族会など地域の方が運営しています。コーヒーやお茶を飲みながら、参加者同士の交流や情報交換ができる憩いの場です。



▲「おしゃべりカフェ」の様子