

Interview



変化に早く
気付くために
関心を持って
接してほしい

いくしま医院
幾嶋泰郎 医師

いわゆる「団塊の世代」と呼ばれる人たちが65歳以上となってきましたので、これから認知症になる人が増えていくと思われます。そのため、年齢が若いときから認知症を予防していくことが重要です。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防は、結果として脳血管性認知症の原因となる脳血管疾患を発症するリスクを抑えるので、食生活の見直しや運動などをすると効果があると思います。

認知症は誰でも発症する病気です。疑わしいときは、かかりつけの医療機関に早く相談してください。早くから認知症の進行を遅らせることは、本人や家族の負担を軽くすることにつながります。そのためにも、身近にいる人が変化に早く気付くために、関心を持って接することがとても大切です。

認知症を
正しく理解して
頑張りすぎない
介護を心がけて

グループホームつくだ
本村由紀子 管理者



原則市民のみが入居するグループホームは、入居先が自宅とみなされる施設です。地域に施設を受け入れてもらい、認知症が特別な病気ではないと理解してもらうためにも、地域との連携や交流をととても大切にしています。在宅で暮らす認知症の人も増えています。理解が深まれば、地域で見守りながら安心して暮らせるようになるのではないのでしょうか。

自分の親や祖父母が認知症になったら、現実を受け入れるまでに時間がかかってしまうものです。認知症は、何度言ってもすぐ忘れ、昨日できたことが今日できなくなるような病気だと正しく理解する。そうすると、介護する家族も頑張りすぎることなく、上手に介護サービスなどを使いながら介護ができると思います。

特集・認知症

認知症を正しく理解して、
支え合うまちへ

【問】市福祉課高齢者福祉係 (☎ 77・8516)

全国の認知症高齢者は、厚生労働省の推計によると平成24年で305万人。65歳以上の人口のうち、約10人に1人が認知症を発症していることとなります。また、認知症は65歳未満の人も発症することがあります。歳をとるにつれて、だれもが発症する可能性のある認知症を正しく理解しましょう。

認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったため、生活するためにさまざまな障害が起こって、生活する上で支障をきたす状態のことです。

認知症を引き起こす病気のうち一般的なものは、脳の細胞がゆっくり死んで脳が縮んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などです。次に多いのが脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などが原因で起こる「脳血管性認知症」。脳の細胞に栄養や酸素が行かなくなったことで、その部分の神経細胞が死んだり、働きが悪くなったりしてしまふものです。

認知症と年相応のもの忘れは全く別もの

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状(BPSD)」の大きく2つに分けられます。

■中核症状 II 脳の細胞が死ぬことで記憶障害や、理解力、判断力の障害など

起こる症状

- ▽たとえばこんな症状が…
- ・覚えられない
- ・すぐ忘れてしまう
- ・年月や時間、場所、人が分からない
- ・考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことが重なるとうまく理解できない、混乱しやすい
- ・自動販売機や電車の自動改札、全自動洗濯機など、仕組みが目に見えない道具や機械をうまく使えない
- ・計画を立てて行動することが難しくなり、日常生活がうまく進まない
- ・その場の状況が読めない

■行動・心理症状(BPSD) II 本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などによって出てくる症状

▽たとえばこんな症状が…

- ・自信を失い、すべてが面倒になる
- ・将来の望みを失ってうつ状態になる
- ・トイレの場所が分からなくなったり、排せつを失敗したりするなど、身の回りのことに支障をきたすようになる
- ・財布や通帳などをしまいこんだ場所が分からなくなり、家族などに盗まれたと思込む

もの忘れがみられると「認知症なのではないか」と心配になりますが、老化による年相応のもの忘れと認知症によるものは違います。年相応のもの忘れは体験したことを部分的に思い出せなくなるものです。しかし、認知症の場合は体験の全体を忘れてしまうことが特徴です(下表参照)。

早期発見が大事 専門の医療機関へ受診を

認知症は、早く専門の医療機関へ受診することが重要です。アルツハイマー型認知症は治すことはできませんが、薬で進行を遅らせることができます。場合があります。脳血管性認知症は、脳血管の病気の再発を防ぐことで進行が止まることもあります。また脳腫瘍やビタミンB12欠乏症などの病気が原因の場合、治療すれば症状が良くなるものや一時的な場合もあります。

市で認知症の人は1700人を超える

全国的に高齢者人口が増えるに伴って、認知症高齢者も急増しています。厚生労働省は、生活する上で何らかの支援が必要な認知症高齢者が平成22年で280万人、24年で305万人、32年で410万人と推計しています(認知症高齢者の日常生活自立度II以上の高齢者数)。

市でも高齢化が進み、1月31日現在

◆年相応のもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

年相応のもの忘れ	認知症のもの忘れ
経験したことが部分的に思い出せない	経験したことを全部忘れる
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰だか分からない
物の置き場所が思い出せない	置き忘れ、紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体忘れてしまう
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体忘れてしまう
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

で65歳以上の人口は1万9766人、高齢化率は27・9%。そのうち認知症高齢者は、介護保険の認定者の中で1747人と、高齢者人口の約1割に達しようとしています(24年9月30日現在)。今後増えていくことが予想される認知症について、正しく理解する必要があります。



徘徊で行方不明になったら… 徘徊者を捜す SOS ネットワーク

市は、認知症高齢者などが徘徊して行方不明になったとき、警察や消防、交通機関など53の協力団体と連携して捜す「高齢者等徘徊 SOS ネットワーク」を整備しています。

行方不明者の情報は、協力団体のほか、県の防災メールや市消防本部の災害情報発信システムのメール登録者などに送って、捜索活動の支援や協力、保護を行います。

同ネットワークを利用する場合、家族や保護者が柳川警察署へ届け出てください。

また、徘徊の可能性のある人の事前登録、協力団体の登録を行っています。

登録、問い合わせは、市福祉課高齢者福祉係(☎77・8516)へ。

～行方不明者情報が届く防災メールなどに登録を～

行方不明者の情報や防災に関する情報がメールで届く県の防災メールまもるくん、市消防本部の災害情報発信システムへの登録にご協力ください。以下のQRコードを、携帯電話のカメラで読み取ってアクセスしてください。



◀防災メールまもるくん QRコード



◀災害情報発信システム QRコード



ニッ河小学校5年
山田 菜さん

この講座を受けて、認知症であるわたしのおじいちゃんは、人と接するとき不安な気持ちになっていたのかもしれないと思いました。優しく接して、これからもおじいちゃんと楽しく過ごせるようにしたいです。



【写真右】佐藤邦恵師長(左)と長谷野謙央支援相談員がキャラバンメイトとして児童に分かりやすく説明した【写真左】同講座を修了して、同サポーターの証「オレンジリング」を早速腕に通す児童。みんなに1つつづ渡された



ニッ河小学校
西原幹雄 教諭

この講座は、認知症を通じた人権学習になると思います。高齢化社会において、早くから認知症について知っておくことはとても重要なことです。お年寄りへの思いやりの心が育ってくれたと思います。

市は、小学生に認知症について理解を深めてもらうため、小学校5年生へ認知症サポーター養成講座を行っています。

1月22日にニッ河小学校5年生30人が受講しました。この日は、介護老人保健施設水郷苑の佐藤邦恵師長と長谷野謙央支援相談員が講師役のキャラバンメイトとして来校。児童に認知症の人に対する接し方のポイントとして、「話しを最後まで聞く」「ゆっくり、はつきりと話す」「間違ったことをしてもしつくりと話す」「間違いを伝えました。認知症の人は、夕方に徘徊する傾向があります。下校中などで、児童が徘徊する認知症の人を見かけたら優しく正面から声をかけ、学校や大人に連絡することで、早期発見、保護につながることを期待されます。

認知症サポーター養成講座を ニッ河小学校5年生が受講



あなたも認知症サポーターになりませんか

全国の市町村では、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を応援する人、「認知症サポーター」の養成に力を入れています。市でも、同サポーターの養成講座を開講。同サポーターの証である「オレンジリング」の輪を広げましょう。



キャラバンメイト
沖 千恵子 さん
小規模多機能型居宅介護「うらら」管理者

40歳代から50歳代の人に サポーターになってほしい

認知症になることは変なことではありません。家族の中で認知症の人がいても恥ずかしくありません。隠したりするのはなく、地域の人へ知らせることができるといいに家庭や地域で認知症への理解が深まってほしいと思います。

医師から認知症の薬を処方されても、薬の管理を本人任せにしていませんか。本人は認知症ですから、薬を飲んだのかどうか、薬の置き場所も忘れていたりしません。薬の管理はぜひ家族が行ってください。処方された薬をき

本人に認知症の自覚がない というの大きな間違い

認知症の症状に最初に気付くのは本人です。もの忘れによる失敗や、今まで苦もなくやっていた家事や仕事があまくいかなくなるなどのことが徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。

特に、認知症特有の言われても思い出せないもの忘れが重なる、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。しかし、ここから先は人それぞれです。認知症を心配して抑うつ的な人、そんなことは絶対になんとも思わぬ人、自分が忘れていたのではなく、周囲の人が自分を忘れようとしているのだと妄想的になる人などです。

認知症になったのではないかと、という不安は健康な人の想像を絶するもの。認知症の人は何も分からないのではなく、誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人なのです。

**認知症の人を介護している
家族の気持ちを理解する**

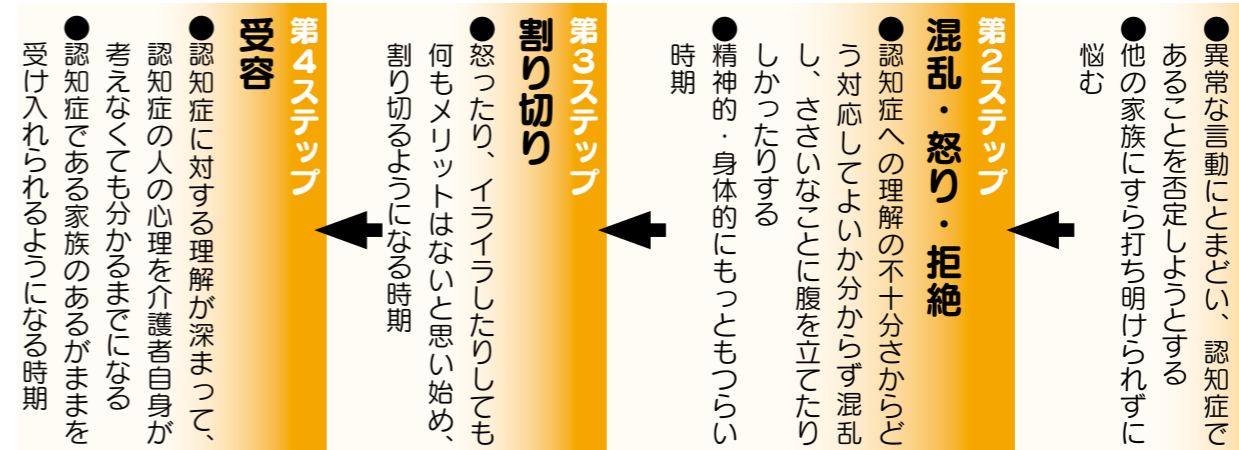
認知症の人を介護している家族など

認知症への理解を深める 認知症サポーター養成講座

市は、一人でも多くの人に認知症を理解してほしいと「認知症サポーター養成講座」を開講しています。同講座は、認知症への誤解や偏見を解消し、認知症の人や家族が安心して暮らせるまちづくりへの第一歩。受講した人には、認知症について正しく理解して、認知症の人や家族を応援する「認知症サポーター」の証であるオレンジリング(腕輪)が渡されます。

現在、市内では同サポーターが19

◆介護者の心理的ステップ



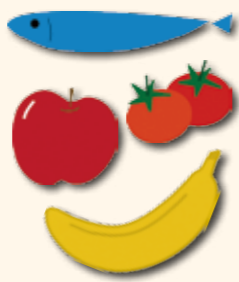
認知症予防のトレーニング

◆脳血管障害のリスクを減らそう



脳血管障害（脳血管疾患）の多くは、動脈硬化の原因である高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病により発症しやすくなります。特定健診を受けて健康状態を知り、運動不足や肥満、塩分のとりすぎに注意しましょう。

◆魚や野菜、果物を食べよう



サバ、イワシなど青魚に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸という成分が、認知症予防に有効とされます。また野菜や果物に含まれるビタミンC・E、βカロテンなどが抗酸化作用も効果があるとされます。

◆有酸素運動をしよう



ウォーキングや水泳などの有酸素運動には、脳により多くの酸素を取り込み、血液循環をよくする効果があるので、認知症の予防につながると考えられています。

◆脳を日ごろから鍛えよう



1日、2日遅れで日記をつけたり、レシートを見ないで家計簿をつけたりして過去に体験した記憶の維持や、いくつかの料理を同時に考えながら行うような注意分割能力、旅行の計画を立てるなどの計画力を日ごろから鍛えましょう。

認知症チェックシート

日常生活の中で次のことができるかどうか、確認してみましょう。できると思う項目にすべて「○」を付けてください。

- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる
- リーダーとして、何かの行事の企画・運営を行うことができる
- 何かの会の世話係や会計係を務めることができる
- ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して出かけることができる
- 見知らぬ場所へ、ひとりで計画を立てて旅行することができる
- 薬を決まった分量、決まった時間に飲むことができる
- 貯金の出し入れや家賃、公共料金の支払い、お金のやりくりなど、家計を管理することができる
- 日用品を買いに行くことができる
- 請求書の支払いをすることができる
- 金融機関の預貯金の出し入れをすることができる
- 年金や税金の申告書をひとりで作成することができる
- 食事の用意をすることができる
- 掃除をすることができる
- 洗濯物や食器を整理整頓することができる
- 手紙や文書を書くことができる



○の数はいくつありましたか。年齢に対して、○の数が右の表にある数字以下だった場合には、認知症予備軍のおそれがあります。

年齢	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85歳以上
○の数	11個以下	10個以下	8個以下	7個以下	6個

出典：東京都老人総合研究所発行「認知症に強い脳を作ろう！」

※からだに障害があったり、目や耳の障害が著しいと、この方法では正確に判定できないことがあります。※家族や友人にも採点してもらいと、より客観的な判定ができます（○の数が5個以下なら認知症の可能性ががあります）。

◆介護用品給付事業（紙おむつ給付）
対象 原則65歳以上で次のいずれかに該当する在宅の市民。▽介護保険の要介護4または5と認定を受けた人、それに準ずる人▽重度の認知症状態にある人。なお、市町村民税課税で、所得が103万円を超える人は対象外
内容 1か月につき本人が市町村民税非課税は上限5000円、市町村民税課税は上限3000円の給付券を支給。利用は市指定の業者に限定
 申し込み、問い合わせは、市福祉課高齢者福祉係（☎77・8516）、大和・三橋庁舎市民サービス課まで。
 ◆徘徊高齢者家族支援サービス
 在宅の認知症高齢者や40歳から64歳

福祉サービス

◆介護保険の認定申請
 認知症の人が介護施設に通って受けるデイサービスや、入居先を自宅とみなすグループホームなどの介護サービスを受けるためには、介護保険の認定を受ける必要があります。
受付場所 市福祉課高齢者福祉係（柳川庁舎1階12番窓口）、大和・三橋庁舎市民サービス課
持ってくるもの 介護保険証、印鑑
問い合わせも、同係（☎77・8516）まで。

介護保険の認定申請

◆成年後見制度
 成年後見制度は、認知症などで判断能力が低下した人たちが、契約、相続などの法律問題で不利益がないように保護し、支援する制度です。
 ▽法定後見制度 ▽認知症などで判断能力が不十分な状態にある人が対象。家庭裁判所が本人や親族などからの申し立てで、法定の支援者を選択するうちに、将来の不安に備えて公証役場で契約しておく制度
 詳しくは、市福祉課高齢者福祉係（☎77・8516）まで。

成年後見制度

◆福岡県シルバー110番（認知症相談）
内容 ①介護経験者による相談 ▽家族介護の心構えや、介護疲れなどの相談 ②保健師による相談 ▽認知症の症状、予防、介護の仕方などに関する相談
受付日時 ①毎週火、金曜日 ②毎週木、土曜日（前日が祝日の場合の火曜日、年末年始除く）、午前10時～午後4時
電話番号 092・584・3317
 ◆認知症の人と家族の会福岡県支部
受付日時 毎週火、木、金曜日（毎月第3火曜日、年末年始除く）、午前10時30分～午後3時30分
電話番号 092・771・8595
 ◆認知症の人と家族の会本部電話相談
受付日時 午前10時～午後3時（土日、祝日、年末年始除く）
電話番号 0120・294・456



携帯端末の仕様
 高さ 79mm
 幅 43mm
 厚さ 18.2mm
 重さ約 48g

相談窓口



◆福岡県介護保険広域連合 柳川・大木・広川支部地域包括支援センター

ひとりで悩まないで、気軽に相談してください
認知症に関する相談窓口、各種サービスののご案内

高齢者の介護サービスや各種サービスの紹介などを行う総合相談窓口です。気軽に相談してください。
相談日時 月～金曜日（祝日、年末年始除く）、午前8時30分～午後5時
場所 三橋庁舎1階
電話番号 75・6321
 ※4月1日から同支部地域包括支援センターは、柳川市地域包括支援センターに名称が変わります。
 ◆認知症（疾患）医療センター（独立行政法人国立病院機構大牟田病院）

認知症への医療相談や地域の医療・介護者への研修会などを実施しています。
電話番号 58・1122
 ◆若年性認知症コールセンター
受付日時 月～土曜日（祝日、年末年始除く）、午前10時～午後3時
電話番号 0800・100・2707
 ◆福岡県シルバー110番（認知症相談）
内容 ①介護経験者による相談 ▽家族介護の心構えや、介護疲れなどの相談 ②保健師による相談 ▽認知症の症状、予防、介護の仕方などに関する相談
受付日時 ①毎週火、金曜日 ②毎週木、土曜日（前日が祝日の場合の火曜日、年末年始除く）、午前10時～午後4時
電話番号 092・584・3317
 ◆認知症の人と家族の会福岡県支部
受付日時 毎週火、木、金曜日（毎月第3火曜日、年末年始除く）、午前10時30分～午後3時30分
電話番号 092・771・8595
 ◆認知症の人と家族の会本部電話相談
受付日時 午前10時～午後3時（土日、祝日、年末年始除く）
電話番号 0120・294・456