

認知症、 誰にでも起こる病気 だからこそ一人じゃない—



誰にでも起こる病気だから

認知症—。自分にはまだ関係ない病気、そう思う人もいるかもしれませんが。しかし高齢化が進む日本で、2025年には65歳以上の4人に1人が認知症になると言われています。また認知症は高齢者だけでなく、64歳までの若い人に発症することもあり、いつ、誰が発症してもおかしくない病気です。

そのため、一人一人が脳の病気である認知症への理解を深め「もしかしたら認知症の症状かもしれない」という家族や自分自身の変化にすぐに気付けることが大切です。

早く気づき、対応することで本人や家族の不安に思う気持ちを軽減し、必要なトラブルを避けることができます。また認知症によって困ることがあったとしても、医療や介護サービスなどさまざまな支援を受けることで、本人や家族が孤立感を感じることなく暮らすことができます。

「認知症になっても自分らしい人生を送りたい」

今回の特集では、その思いに寄り添った医師や認知症の人の家族の声、相談できる場所などを紹介します。

- 「我が道を行く」行動が目立ち、周囲に配慮した行動が取れなくなる
- 家事や整理整頓ができなくなる
- 同じものばかり食べる、同じ場所に出かけるなど同じ行動パターンを繰り返す

当てはまるものに チェックしてみましょう！

当てはまる箇所がある場合や、日常生活に不安がある人は医療機関や地域包括支援センターに相談してください。



いいい記念病院認知症疾患医療センター
センター長 中村 研医師

認知症は脳の「病気」

認知症は脳の病気で、さまざまな原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出る症状が6カ月以上続いている状態のことです。その中に若い人でも発症することがある若年性認知症もあります。

認知症になると物忘れが増えたり、日常生活で元々できていたことが徐々にできなくなってきたりします。体調が悪い時には病院を受診するのと同じ

ように、なるべく早く医療機関などを受診しましょう。

早期発見の大切さ

認知症の進行スピードは個人差がありますが、最終的には食事を取ることができなくなり、寝たきりになってしまいうこともあります。残念ながら根本的な治療法や予防法は今のところありませんが、進行スピードを遅らせる薬剤治療などがあります。そのため早期に発見することが重要です。本人は自

あなたに必要なサポートを 一緒に考えていきましょう

覚症状がない場合が多いため、家族や周囲の人が少しでも異変を感じたら、なるべく早く医療機関や地域包括支援センターなどに相談することが大切と言えます。

病気を理解することが 本人と家族の安心につながる

認知症の診断には病院での検査が欠かせませんが、初めての場合は不安に思うことがあるかもしれません。家族と一緒に受診することはもちろん可能ですが、医師はまず本人の話をしっかりと聞き取り、診断することを心掛けています。そして認知症と診断した場合には、本人と家族に現在の進行状況や今後の生活でできることとできないことの説明をします。病気についての理解を深めることは本人と家族の安心につながっていきます。

自分らしく生きるために

認知症になったとしても突然何もかもが変わってしまうわけではありません。今後、症状が進行していく中で自分がどのように暮らしたいかを考え、選択することができます。

医師やスタッフはそのために必要な支援やサポートを一緒に考えていきます。と思っています。

Check List

- 同じことを何度も言ったり、質問したりする
- さっき言ったことを覚えていない
- 物をなくしたり、盗られたと言ったりする
- イライラしやすい、不機嫌になりやすい、怒りっぽくなる、頑固になる
- 意欲がなく、ぼんやり過ごすことが多い
- 買い物に行くと同じものばかり買って来る
- 日にちや時間が曖昧になる
- 実際にはないもの（人や動物、虫など）が見える



石井さんご夫婦
朋成さん(55歳) 久恵さん(51歳)

十 周囲に打ち明けたことが 前を向くスイッチでした

診断される前が一番不安だった

夫が忘れ物をして帰って来ることが多いと感じるようになったのが5年前のことです。以前は率先してやっていた庭の手入れやDIYなどもあまりやらなくなりどうしたんだろう?と思うようになりました。ネットで調べればすぐに情報が手に入る時代なので、その分不安が募っていきました。

そして3年前に家族旅行に出掛けた折、旅行先で突然車の運転ができなくなってしまうことをきっかけに、病院を受診する決意をしました。

病院で検査して若年性認知症と診断された時、夫も私ももちろんショックでした。でも同時に「やっぱりそうだったんだ、これで漠然とした不安からは解放されるんだ」と感じたことを覚えていきます。

相談し、気持ちが前向きに

病気が分かってから「これから自分がしっかりしないといけないんだ」と気負った部分もありましたが、家族や気の許せる仲間思い切って打ち明けて話を聞いてもらいました。そうするとみんな温かい言葉で励ましてくれ、思っていた以上に気持ちが軽くなり、前向きになった自分に気付きました。またちようどその頃「広報いわくに」で認知症相談会があることを知り、そこで紹介してもらったのが「認知症の人の家族のつどい」です。参加してみ

仕事が続けられる喜び

気掛かりだったのは仕事のことです。当時夫は基地内で消防の仕事をしていたのですが「危険が伴うため続けられない、でも下の子はまだ中学生だし」と生活面での不安がありました。そんな中、基地内のフードサービスの仕事に異動させてもらえることになりました。現在の職場の方も元の職場の方も「一日でも長く働ければいいですね」といつも声を掛けてくださり、仕事が続けられていることを本当に感謝しています。

家族のこと

夫が病気になって気付いたこともあります。初めは戸惑っていた3人の息子たちが、病気の進行に合わせてさりげなく必要なサポートをしてくれるようになりました。人の痛みが分かり、気遣いができる子供に育ってくれたなど親としてうれしく感じています。

支えてくれる人がいる

病気が進行していく中、先の見通しが立たないことに不安はありますが、でもこれまで家族や友人、職場

の仲間がたくさん支えられ、乗り越えてきました。困った時には相談できる場所や、助けてくれる人がいる、そう思うとそんなに悲観しなくてもいいんじゃないかな、と今は少しずつ思えるようになっていきました。

気持ちを分かち合える場所があるだけで

10年前に夫が60歳で認知症と診断された当時は、「これからどうしたらいいのだろう」と途方に暮れ、地域包括支援センターなどに相談して助けられたことが何度もありました。そんな中「同じような境遇の人と気持ちを分かち合える場所があれば、救われる人がいるのではないか」という思いで2017年に「くつろぎ花※花」を立ち上げました。

みんなで集まれば辛いことが笑い話になることもあります。思いを分かち合い、ホッと一息つける場所、「くつろぎ花※花」はそんな会です。



若年性認知症の人の家族のつどい
くつろぎ 花※花
代表 升谷千津子さん

相談できる場所があります



認知症相談会

認知症の診断の有無に関わらず誰でも相談できます。来場が難しい場合は訪問することもあります。

日時：広報いわくに（毎月15日号）に掲載

場所：毎月市内5カ所で開催



認知症カフェ

認知症の人や家族と一緒に交流し、情報交換などができます。看護師や介護福祉士などの専門家とお茶を飲みながら気軽に話ができます。

日時：毎月1回程度

場所：市内3カ所で開催



認知症の人の家族の会

認知症の人の家族などがお互いに思いや悩みを話し、経験者のアドバイスを聞くことができる場です。家族間で情報交換もできます。

日時：毎月1回

場所：市内3カ所で開催



見守っている人も増えています

◆高齢者等見守り活動に関する協定（38事業所）

市では、高齢者などの見守りを行う事業所と協定を結んでいます。日常業務の中で気になることがあった場合に地域包括支援センターに相談したり、緊急時には救急などに通報したりすることで、高齢者などが安全に生活できるように見守っています。

◆はいかい高齢者等 SOS ネットワーク事業

高齢者などが行方不明になった時に、地域の協力を得て早期に保護・発見するための取り組みです。自宅に戻れなくなる可能性がある高齢者などの情報を事前に家族が市に申請・登録します。行方不明発生時には警察署からの支援要請に基づき、協力事業所(220事業所)や市民に呼び掛け、捜索への協力を得ることができます。

◆位置情報提供事業（GPS 機器の利用料の助成）

高齢者などがGPS発信機を持っておくことで、家族などが居場所を知ることができる、GPS機器のレンタル利用料の一部を助成しています。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る人のことです。講座を受講すれば誰でもサポーターになれます。民生委員や地域のボランティアなど毎年多くの団体が受講しています。



地域包括支援センター
センター長 馬嶋恵美

地域包括支援センターから

地域包括支援センターは市内9カ所にある高齢者の相談窓口です。認知症に関する相談は、認知症地域支援推進員も、地域包括支援センターと一緒に受けています。相談内容に応じて、市の認知症に関する制度や介護保険制度の紹介を行ったり、かかりつけ医や専門医への受診や相談などを本人や家族と考えたりしていきます。また民生委員や福祉員なども連携して、地域活動への参加や見守り、支援を行っています。

困ったことや不安なことなどがあれば気軽に相談ください。

☎ 高齢者支援課
(29) 2566