



もし認知症になっても

岩国市の65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は12%と推計されています。
今後、団塊の世代が高齢期を迎えさらに高齢化が進み、認知症の人も増加することが予測されます。
認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちであるために、私たちは何ができるのでしょうか。
一緒に考えてみましょう。

目次

- 02 **特集**
もし認知症になっても
- 10 岩国市体育功労賞などの受賞者
- 11 市民と行政の協働・共創のまちづくりを目指して
- 12 市政 PICK-UP
- 14 まちの話題
- 18 すまいる
- 19 健康教室・食推さんの食べてみんさいおいしいけえ
- 20 暮らしの情報
- 24 おでかけ情報
- 26 みんなの写真館・市長夢日記

表紙の写真



もし認知症になっても

認知症は、一度なると根本的な治療は難しいとされています。自分や家族が認知症になったらどうしよう、と心配になる人は多いでしょう。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、どうしたらよいのでしょうか。

認知症は 高齢になると 誰でもなる 可能性がある

65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%とされ、平成24年時点で全国に約462万人と推定されると、厚生労働省の調査で報告されました。

また、軽度認知障害(MCI)と呼ばれる「予備軍」が約400万人と推定され、65歳以上の4人に1人が認知症とその「予備軍」となる計算になります。

認知症の人の割合は年齢とともに高まり、74歳までは10%ですが、85歳以上で40%を超えています。

全国に約400万人いるという認知症「予備軍」。認知症に進まないようにするには……。
 いいい記念病院の高橋俊文医師に話を聞きました。

認知症「予備軍」って？

— 認知症ってどんな病気ですか？

いろいろな原因によって脳の働きが低下し、記憶力や判断力などに障害を起こし、日常生活に支障を生じる病気です。

— 認知症「予備軍」とは？

軽度認知障害（MCI）と言いますが、物忘れなどの記憶障害はあるものの、その他は正常で、日常生活を送る上で大きな障害がない状態です。予備軍の人が全て認知症になるわけではありませんが、一年間に12～15%の人が認知症に移行すると言われています。

す。予備軍のうちに早期発見し、きちんと予防して、認知症にならないようにすることが大事です。

— 周囲の人が気付く認知症のサインは？

まずは物忘れです。すぐに忘れてしまう、同じことを何度も言う、しまい忘れや置き忘れが多くなるなど、自分では物忘れなどが自覚できないことが多く、周囲の人が気付くことが多いのも特徴です。他に、日時が分からなくなる。料理・片付けなどがうまくできない。判断や理解が難しくなる。興味や関心が少なくなるなどです。性格が変わって、怠惰^{たいだ}になったり怒りっぽくな

ったりする人もいます。

— 認知症ではないか、と思ったときにはどうしたらよいですか？

認知症かなと思ったら、できるだけ早く病院に受診をしてください。どんな病気にも共通ですが、早期診断、早期治療が大切です。日頃の生活の様子や症状の出始めた時期などの情報も必要となるため、家族と一緒に受診しましょう。認知症だと思って検査をすると、他の病気が見つかることも少なくありません。認知症によく似た症状を示す病気もあり、治療により劇的に改善する場合もあり、きちんと検査し鑑別診断を行うことが必要です。

— 認知症の治療とはどんなことをするの？

薬物療法とリハビリテーションです。薬物療法には、①物忘れなどの認知機能低下の進行を抑制する治療 ②認知症に伴う精神症状や行動異常に対する治療があります。

薬物療法は早期に開始するほど進行抑制の効果が高いので、その意味でも早期診断・早期治療が大切になります。リハビリテーションでは、デイサービスなどで行っている作業療法や認知機能訓練などを含めたケアを考えていきます。介護の環境を整えることも大事です。介護者の接し方は特に大切で、適切な接し方をするのが症状の安定につながります。

— 認知症は予防できますか？ また、どんな人が認知症になりやすいのですか？

認知症になることを予防することはある程度可能です。認知症になりやすいタイプは、人付き合いが苦手であったり、あまり社会的でない人、生活にルーズな人などです。一般的になりやすいと言われている。人は認知症になりやすい。人と接したり、おしゃべりしたり笑ったり、運動や家事、作業などで脳をしっかりと働かせ、脳の代謝や血流を良くするような生活をしている人は認知症になりやすいと言えます。日々の過ごし方がそのまま認知症の予防につながるのです。

また、認知症は動脈硬化と関連があり、具体的には、高血圧、糖尿病、高脂血症などの基礎疾患をしつかりと改善し、規則正しい生活習慣や食生活を心掛けることが、認知症の予防になります。



いいい記念病院
院長

高橋 俊文 氏

－ 認知症の早期発見 －

あてはまる項目をチェック☑してみま
しょう

「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめた早期
発見の目安です。いくつか思い当たることがあれば、専
門家に相談してみることがよいでしょう。



物忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が分からない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ 些^さ細^{さい}なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☐ 一人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫^{おっくう}がり、いやがる



家族に認知症の症状が出たら あなたはどうしますか？

Q 認知症について相談したいのですが、かかりつけ医がありません。何科を受診したらいいのですか？

A 専門科は「精神科」「神経科」「神経内科」などです。「物忘れ外来」「認知症外来」などの専門外来を行っている医療機関もあります。

Q 興奮して暴れたり、物を盗られたと言い出したりします。接し方をいろいろ変えたのですが、うまくいきません。

A 認知症では、さまざまな精神症状や行動異常がみられます。興奮、イライラ、怒りっぽくなる事も多く、不眠、多動、徘徊や幻覚、妄想が出現する事もあります。中には家族の接し方が上手にできていないことで、怒りっぽくなったり、被害的になっていることもあり、対応や接し方を変えるだけで落ち着く場合もあります。

しかし、多くは脳内の機能低下によって生じている症状であり、薬物療法を含めた治療を受けることが必要になります。精神症状や行動異常があれば、必ず医師に相談してください。

Q 親の認知症が進んできた時に、お金を出し入れする方法が知りたい。

A 既に判断能力が不十分な場合、その程度によって金銭管理を代わりに行ってもらう方法が二通りあります。

第一に、親族などが家庭裁判所に申し立てを行い、金銭管理を含め本人に代わってできることの範囲やふさわしい代理人を家庭裁判所が決める成年後見制度です。

第二に、成年後見制度を利用するほどではないにしても、物忘れが日常的にあってお金の出し入れに不安のある人には、社会福祉協議会が審査し、支援も行う地域福祉権利擁護事業があります。こちらは、金銭管理の代行についてご自身が理解できていることが条件です。

Q うちのおじいちゃんが認知症ではないかと思うのですが、病院に行こうといっても頑固に拒否します。どうやって病院に受診させればいいのか？

A 認知症では本人にまったく自覚症状がないことも多く、そのため病院への受診を頑固に拒むことも少なくありません。その場合、まずはかかりつけの先生に相談されるのもよいでしょう。専門医への受診が必要な場合でも、普段信頼されている医師からの紹介であれば、受診がスムーズに行くこともあります。まず家族だけで相談に行く方法もあります。どのようにして受診させればいいのか、その方法も併せて相談することができます。あらかじめ病院と打ち合わせておき、例えば検診という名目で受診した上で検査を行い、診断、治療につなげることができたケースもあります。

Q 本人への接し方に悩んでいます。ついイライラして物忘れを責めてしまうのですがどうすればいいですか？

A 家族から強い言葉で責められたり、感情をぶつけられてしまうと、自尊心が傷ついたり、嫌な印象だけが記憶に残ってしまい、不安が募り、イライラして不機嫌になり、一層接し方が難しくなってしまいます。認知症の人への接し方には、一定の注意点があります。「認知症は病気である」ということを理解して、認知症の人の気持ちに寄り添った対応を心掛けることが大切です。また介護者の心のゆとりも大切になります。一人で抱え込まず、介護の相談、介護支援のさまざまなサービスの利用などを検討してみてください。

市民が一体となって

見守り体制づくり

11月1日、地縁団体や地域団体、企業や関係機関60団体で「岩国市認知症高齢者の見守り支援協議会」を設立しました。

認知症高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、認知症への正しい理解のもと認知症予防、認知症の早期発見・早期対応が大切だと思います。

認知症高齢者が尊厳を保ちながら穏やかな生活ができ、家族も安心して社会生活を送ることができるよう、見守る人が個人だけでなく組織や企



岩国市認知症高齢者の
見守り支援協議会
会長 大崎 潔 さん

業単位で増え、市民が一体となって見守り支援する体制を目指し、取り組んでいきます。高齢者に対して行う声掛けや訪問など「さりげない見守り」を通じて、地域の皆さんのお役に立てることはうれしいことです。見守り活動とともに、地域との関わり合いを持ちながら支援していきたいと思っています。

認知症高齢者の見守り 支援協議会 活動発表会

日時 平成26年2月14日(金)
14時～16時

場所 シンフォニア岩国

内容 ○見守り活動の発表

○講演「身近な人が認知症になったら」

○認知症の人に対する具体的な対応の寸劇

見守りマップでつながり確認

みんなで声掛けを

市内239カ所に、地域の介護予防の拠点として「ふれあい・いきいき・サロン」や「介護予防教室OB会」が設置され、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げるなど、さまざまな活動が行われています。

美川町椋野地区の「レインボーサロン」では、月1回、高齢者が自治会館に集まり、レクリエーションをしたり、お茶を飲みながら気楽に情報交換を行ったりしています。

10月29日、高齢者を見守るためのマップ作りが行われていました。「一人暮らしのお年寄りがここに住んどるよ」「畑で会おうけえ、声掛けしちよるよ」と、つながりを確認しながら作成し、この地区の高齢者が何らかの関わりを持ち、孤立した家がないことが確認できました。



◀みんなで一緒に刺激し合いながら楽しむことで活動が長続きすると話す「レインボーサロン」のメンバー



一人一人が「自分にできること」を始めよう

認知症を学び 地域で支える

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者（サポーター）です。

例えば、家族や友人、知り合いが認知症になった場合、本人やその家族の気持ちを理解するように努めたり、あいさつなどの声掛けをしたりするなど、できる範囲で手助けをしていく人のことです。

認知症サポーターになれます

なれます

「認知症サポーター養成講座」を受講すれば、認知症サポーターになれます。講座を受講した人には、そのしるしとして「オレンジリング」を渡します。

【受講者の声】

「認知症の人へは、優しい口調でゆっくり接することが大切ですね」「高齢の親がいまです。受講してよかったです」

養成講座の申し込み

地域住民、職域、学校、広域の団体・企業の従事者など10人以上の団体で、地域包括支援センター ☎ 25666へ申し込んでください。

一人に負担がかからないように

地域生活を支える 介護保険サービス

認知症対応型

共同生活介護事業所

（グループホーム）とは

介護の認定を受けた認知症の状態にある人が、数人で共同生活をする中で、入浴・排泄・食事などの介護や機能訓練を受けます。

現在、市内に22カ所あり、「要支援2」および「要介護1～5」の人が利用できます。

認知症対応型

通所介護事業所

（デイサービス）とは

認知症の人が、デイサービスセンターなどの施設に通って、日常生活に必要な世話や、機能訓練を受けます。

現在、市内に12カ所あり、

要支援・要介護認定を受けた人が利用できます。

介護保険サービスを利用するためには

利用するためには

介護保険サービスを利用するためには、まず、介護保険課または総合支所市民福祉課の窓口で申請をして「要支援・要介護認定」を受ける必要があります。

※申請には、介護保険被保険者証（保険証）と印鑑が必要です。

一人で担う介護には限界があります。疲労困憊（こんぱい）する前に「訪問介護」「通所介護（デイサービス）」など、在宅や施設で利用できる介護保険サービスを利用してはいかがでしょうか。

介護福祉士に聞きました。



グループホーム かなえ
管理者

杉野原 尚美 さん

笑顔が大切

認知症になった人は、自分が情けない、家族に申し訳ないと思うとともに、何かおかしいなと感じ、不安の中で頑張っています。不得意になった部分に耳を傾け、本人に失敗させないように手伝いましょう。さりげないサポートは難しいですが、続けることが大事です。

介護に疲れている人、これから介護を始める人は、介護保険サービスを上手に利用して笑顔になれる余裕を持つて、本人が住み慣れた場所で生活できるようにしてほしいと思います。個人の尊厳を大切に、笑顔でケアに取り組むことが大切です。

認知症の介護をしている人に話を聞きました。

夫が！ 母も・・・

まさか夫が

7年前、夫は脳に異常が起きた結果、認知症になる脳血管性認知症になりました。

夫は、食べては飲み、また食べ続け、冷凍庫の中にある物までかじって食べてしまうようになりました。冷蔵庫を手の届かない部屋へ移動させるなど、私はいろいろな手を尽くしましたが、夫の体重はみるみる増え、歩くことも困難な状態に。

歩行訓練になればと夫と二人で近所を散歩するようにな



河本 須磨子 さん

夫と母を介護。岩国地区介護者の会「さくら草の会」で介護に悩む人の相談を受けている。

近所の人の理解

私が「夫は認知症なの」と近所の人に言っても、認知症がどんなものなのか最初は理解してもらえませんでした。

介護予防教室で、近所の皆さんと認知症などについて勉強した後に「以前は、奥さんがご主人を家から追い出して家に入れてあげないのだと思っていました。認知症で徘徊していたのですね。奥さんも大変でしたね」と近所の人に言われた言葉に救われました。

母も介護が必要に

一人暮らしをしていた母に認知症の症状が現れるようになり、介護者の会「さくら草の会」に前向きな介護ができるよう相談しました。

2年前、母を引き取り、夫と母、二人の介護をする生活が始まります。

母は、夜中にトイレが間に合わずどうしたらよいかわからなくなつて、汚れた寝間着のまま寝てしまいます。汚れたオムツをたんすの中に隠す

こともあり、部屋中に異臭が漂うこともありました。

また、一人暮らしをしていた家に帰ると言つて聞かず、私は母と夫を連れて何度も母の家まで車を走らせました。

この頃の私は、睡眠も十分にとれず、二人の介護で精神的にも疲れきつて倒れそうでした。

ほんの少しの余裕で優しくなれる

週3日、二人をデイサービスにお願ひしていましたが、思い切つて、ショートステイも利用するようになりました。

私は、自分の時間が少し持てるようになり、大好きだった山登りを始めることもできました。私の心に余裕ができたことで、夫や母に優しく接することができました。

現在、94歳の母はいろいろな事を忘れていき、事柄をしつかりと伝えることはできませんが、心は生きています。私が笑顔で接すると、母もあどけない笑顔を浮かべてくれます。

リフレッシュ時間を

介護は心身ともに、家族の負担が想像以上に大きいものです。介護保険サービスを利用するなどして、介護者は少しでもリフレッシュできる時間をつくってください。また、一人で悩まず相談して、周囲の人の助けを借りることが大事だと思います。



早めの受診、そして家族、友人、地域の人などの支えがあれば、多少物忘れがひどくなっても住み慣れた地域で暮らしていけそうです。

そのためにも、身体も心も元気なうちから人とのつながりを持つておくことが大切です。

周りとの関わりがなくなり孤立しがちな人に対して、温かい見守りやさりげない声掛けをすることは、皆さんにしかできません。

自分ができることから始めてみませんか。



岩国市認知症高齢者の見守り支援協議会の皆さん

高齢者のための総合的な窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるように介護や福祉、医療、健康などを支援する相談窓口です。気軽に相談してください。

施設名	担当地区	場所	電話番号
岩国市地域包括支援センター	麻里布、東、装港、川下、愛宕、柱島	市役所介護保険課内	☎②92566
	岩国、平田、小瀬、藤河、御庄、師木野	岩国市保健センター内	☎④3781
	灘、通津、由宇	由宇保健センター内	☎③3113
	北河内、南河内、玖珂、周東	周東保健センター内	☎④3615
	本郷、美川、美和	美川保健センター内	☎⑦60231
岩国市錦地域包括支援センター	錦	あさぎりの郷内	☎⑦10055