

2040年には3人に1人

認知症とともに暮らせるまちへ

認知症かも？と思ったら



大木教久先生
医療法人寿会 大木医院院長
(認知症サポート医)

Check!
初期の症状

- 料理や片付けがうまくできなくなった
- 市役所から届く税金や申告の書類が書けなくなった
- 窓口での手続きができなくなった
- ATMの操作ができなくなった
- 探し物が増えた
- 同じ話を何度もするようになった など

75歳以上で増加
早期治療が重要

認知症は、75歳を過ぎると発症率が高くなり、約7割がアルツハイマー型認知症といわれています。症状で最も多いのは、物忘れです。年齢を重ねると誰でも忘れっぽくなりますが、認知症が進行すると「忘れていること」そのものに気付けなくなります。そのため、同じこと

9月は認知症月間です。厚生労働省の推計によると、急速な高齢化に伴い、2040年には65歳以上の高齢者の約3人に1人が認知症、またはその予備軍である軽度認知障害になるとされています。認知症は決して人ごとではなく、誰もが当事者になるかもしれない時代。認知症サポート医の大木教久先生に話を聞きました。

高齢福祉課 ☎(81)7163

を何度も聞いたり、同じ作業を繰り返したりしてしまいます。

認知症の方が医療機関を受診するきっかけは主に家族からの勧めですが、最近では75歳以上の運転免許更新時に行われる認知機能検査がきっかけで受診する方も増えています。

認知症になると、物忘れだけでなく、生活そのものが難しくなり、本人や家族もとてもつらい思いをされています。だからこそ、医療機関や行政などの「早期介入」が重要です。早期に治療や介護サービスを受けることで、認知症の進行が緩やかになり、これまで通り暮らせる日々を延ばすことができます。逆に介入が遅れると、認知症の影響で本人が拒否を示すことが多くなり、さらに進行を早めてしまうことがあります。

認知症初期は「料理の味が変わった」「探し物が増えた」など、家族だ

からこそ気付ける小さな変化が見られます。その段階で受診できれば、軽度認知障害や認知症のごく初期で治療を始めることができます。

医療・介護・市民などが連携
地域全体での支援が必要

認知症は医療だけでは支えられません。茅ヶ崎市は医療だけでなく、行政、市民、介護職など多職種が連携して認知症支援に取り組んでいます。市の取り組みの一つである「認知症サポーター養成講座」は、認知症のご家族はもちろん、「親が高齢になるので学んでおきたい」という方、銀行や郵便局、コンビニなど高齢者と接する職業の方も多く受講されています。そうした方々が高齢者の異変に気付き、市や地域包括支援センターに相談してくれることが早期発見にもつながっています。「自分たちには関係ない」と思わず、まずは、認知症を知ることから始めてみませんか。

認知症の有無に関わらず
安心して利用できる

地域の居場所

認知症の方も含め、
誰でも安心して来られるサロンへ

「金曜サロン」は地域の誰でも参加できる身近な居場所「ミニデイ・サロン」として、2011年に活動を開始しました。高齢者、お子さん連れの方、障がいのある方など、さまざまな方が参加しており、お茶や軽食、おしゃべり、紙芝居、手芸、カラオケ、お花見などを楽しんでいます。

ここ1～2年、利用者に「認知症かもしれない」という方が増えたことを機に、スタッフが認知症サポーター養成講座やステップアップ講座を受講。「チームオレンジ」とし

市内では認知症の有無に関わらず、地域住民が誰でも交流できる「認知症カフェ」が多数開催され、さまざまな活動が行われています。鶴嶺西コミュニティセンターで毎週金曜日に開催されている「金曜サロン」の運営スタッフと、同施設で一緒に活動をしている「鶴嶺西地区地域包括支援センターみどり」の職員に話を聞きました。

て認知症の方や家族の支援にも取り組み始め、「誰でも利用できるサロン」という本来のコンセプトを大切にしながら、認知症の方も安心して利用できる場所「認知症カフェ」の役割も担うようになりました。

利用者の中には認知症が進み、現在施設に入居されている方がいるのですが、ご家族が毎週金曜日に連れて来てくださるんです。最初のころは、不安そうな表情でしたが、最近は笑顔で入って来られるようになりました。ここで皆さんと食事をする、「おいしい。もっとちょうだい」と言うくらい元気になるんですよ。

「家族会」で思いを吐き出して

チームオレンジの活動を始めてから、「認知症の方の家族会も作ろう」という話にな

りました。皆さん、思いを抱え込んでしまうので、吐き出せる場所が必要だと。一人で毎日食事を作っている方にとっては、スタッフが作ったご飯と一緒に食べるだけでも気持ちがほぐれますよね。

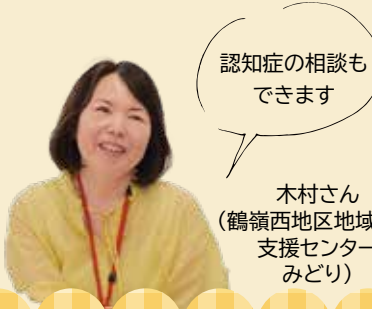
「金曜サロン」を長く続けてこられたのは、地域の皆さんのおかげです。サロンで開催する夏祭りには地域の子どもたちにかき氷や綿あめ、お弁当を配るなど、地域とのつながりも大事にしています。今後も地域の居場所として利用され、いつか認知症になっても安心して通い続けられる場所でありたい。それが認知症になっても安心して過ごせる地域づくりにつながればと思っています。



ライブ感あふれる紙芝居の上演



手芸好きが集まって作品づくり。イベント販売時の売上金を被災地へ募金する活動も



認知症の相談も
できます

木村さん
(鶴嶺西地区地域包括
支援センター
みどり)



自分でつくった
野菜を金曜サロンへ
提供しています



堀内さん
(鶴嶺西地区社会福祉
協議会会長)



毎回、手作りのご飯が「おいしい」と好評です



森貞さん
(金曜サロン会長)



金曜サロン

日時 毎週金曜日9時～12時
場所 鶴嶺西コミュニティセンター
ほか「家族会」は第2金曜日
10時～11時

市内の認知症カフェを
のぞいてみませんか

