

【認知症特集】

つながる・認める・支えあう

～認知症とともに生きる～

元気高齢課 ☎2246

「認知症は自分には関係ない」と思っていませんか。
認知症は誰にでも起こり得る脳の病気です。高齢者だけではなく、若年で認知症になる方もいます。自分自身や家族が、ある日突然認知症を患うかもしれません。
認知症になっても希望を持って日々を過ごせる社会をつくっていくために、認知症について一緒に考えてみませんか。

つながりから絆へ

～認知症の妻がつないだ絆～

認知症を患う奥さんを介護された齊藤さんと、当時ケアマネジャーを担当された蓼沼さんにお話を伺いました。 ※文中敬称略。

気付きから相談まで

齊藤 妻(幸子さん)は元建築士で几帳面な性格でした。子どもが社会人になってからは妻と2人で出かけることも増え、定年退職したらいろいろな場所へ行くこうと話していたところで、認知症と診断されました。

妻の様子に変化があったのは平成26年頃で、物忘れというより行動の変化がありました。缶ビールが押入れの布団の間にあったり、「時間がかかるから」と早い時間に料理をしたり。妻自身が認知症で病院を受診することに抵抗があったため、病院へ行くまで半年ほどかかりました。認知症と診断されてからは病気を知られたくさんの本を読みました。良くないことも書いてあり、また、妻の症状はだんだんと悪くなっていたことも重なりとても不安な気持ちでいっぱいでした。

さいとう まこと
齊藤 誠さん社会福祉法人幸梅会 盛雄苑 在宅介護支援センター
たてぬま ゆきこ
蓼沼 友紀子さん



蓼沼 地域包括支援センターに
齊藤さんから初めて連絡があつたのが平成29年11月頃。長男さんからの連絡でした。齊藤さんが家に人を入れる決心がつかず、実際に訪問できたのは年明けの1月。当時の誠さんと幸子さんは疲れ果て、ようやくSOSを出したという様子でした。誠さんは自分で何とかしなきゃという気持ちで一生懸命に頑張っていました。お二人のことを私に話してください」と伝え続けました。



たくさんの人とのつながり

齊藤 蓼沼さんとの出会いは妻にとっても良い影響がありました。地域包括支援センターへ相談をしてから、近所の方にも認

知症のことを伝えるようになり
ました。一人で歩いている姿を見かけたら声をかけてほしいとお願ひすると、周りの人は快く引き受けてくれました。雨の中、傘を差さずに駆で歩いていた時には、高校生が交番に連絡してくれたこともありました。人とのつながりはとても助けになると実感しました。

頼れる人との出会い

齊藤 妻が認知症と診断されてから昨年亡くなるまでの日々は大変なことが多かったですが、「今日は笑った」「問いかけに答えてくれた」などの喜びもあり、苦しいことばかりではありませんでした。出かけたりに気分転換をしながら介護で頭いっぱい



いにしないことが大切。ケアマネジャーがいることでそういった気持ちになることができ
ました。蓼沼さんは『ケアマネジャー』であることを意識させない、なんでも相談できる『蓼沼さん』という存在になりました。
蓼沼 悩みがあっても周りの人に相談するまでが難しい。だからこそ、介護従事者や医療従事者の方々、地域の皆さんに気付いてほしい、察してほしい、つ

なげてほしいと思います。認知症になられた本人だけでなく、ご家族にもサポートが大切だと思っ
ています。
齊藤 認知症は症状に個人差があつたり家族構成によつても向き合い方が変わると思います。独りで抱え込まず、誰かに相談してみてください。周りとの関りによつて、良い息抜きにもなりますし、家族と過ごす時間がより充実したものになると思います。



「今でも連絡して相談しています」と齊藤さん。
お二人の笑顔がこれまで紡いできた絆を伝えてくれています。

『つながり』とは

認知症の方の生活支援において『つながり』の必要性が認識されるようになってきています。

皆さんは『つながり』という言葉から、どのようなことをイメージしますか？若くて体力もあり、健康な時には考えることもないかもしれませんが、生身の人間は、誰もが老いて、病や障がいによって生活のしづらさに直面するかもしれません。そのような時、認知症のある方に限らず、誰もがその人らしく生活を続けていくためのきつかけとなるキーワードが『つながり』です。

2025年には5人に1人、高齢者の20パーセントの方が認知症になるという推計もあります。認知症の要因は加齢にもあるということから、超高齢社会で暮らす私たち誰もが認知症になり得る、特別なことではないということなのです。だからこそ、日頃から私たち一人一人が、これからの超高齢社会を自分らしく生きるための『つながり』について意識することが大切だと考えます。

自分らしく生きる

私は、足利市の高齢者施設に勤務していた2000年の介護保険スタート当初から、現在に至るまで、ソーシャルワーカーとしてたくさんの方々に出会い、つながり支援を実践してきました。その中で思うのは、さま

自分が自分らしくあるために 『つながり』の大切さ

認知症の方への支援で大切なことについて
栃木県若年性認知症支援コーディネーターである
永島 徹さんにお話を伺いました。



ながしま とおる
永島 徹 さん

特定非営利活動法人 風の詩 理事長
栃木県若年性認知症支援コーディネーター

さまざまなサービスは、自分ではできなくなつたから利用するのではなく、自分らしく生きるために活用するものと捉えることが大切で、そのような意識を地域社会に広げていけることが重要であるということです。不安な思いの中で一步を踏み出すことは容易なことではありません。それでも、自分の生活の中でつながりの入り口に目を向けることができたら、それが確かな一歩です。周囲や地域、社会に目を向け、自分が自分らしく生活するための『つながり』をつくっていきましょう。

気持ちを共有できる場所

たかろばカフェ



認知症の方やその家族、専門職や地域の方など、誰もが気軽に集える居場所として開催しています。

たかろばサポーターや認知症地域支援推進員と一緒に、みんなでおしゃべりしたり、小物を製作したり。どなたでも大歓迎です。

ピーターパン(元学町) ☎④1281

料 お茶代210円から 申 事前に電話で同施設

※開催日などの詳細は市ホームページをご覧ください。



認知症とともに生きる希望宣言

- 1 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
- 2 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
- 3 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
- 4 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
- 5 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

希望を持って前を向き自分らしく暮らし続けることを目指し、平成30年11月、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ(JDWG)が表明した、認知症とともに暮らす本人一人一人が自らの体験と思いを言葉にしたものです。

認知症になってもその人らしさを失ってしまうわけではありません。気になったら早めに相談したり、周囲とつながることで認知症の症状と付き合いながら、今できることに目を向け、人と関わりをもち、楽しみつつ過ごすこともできます。医療機関や地域包括支援センター、担当のケアマネジャーなどに相談して、自分に合った認知症の症状との付き合い方を探してみましよう。

次のページでは
認知症地域支援推進員を
ご紹介します。

認知症とは

もの忘れにより、今までできていたことが苦手になったり、幻視などの症状が出てくる脳の病気です。アルツハイマー型や血管性、レビー小体型、前頭側頭型などの種類があり、若い方でも認知症を発症することがあります(若年性認知症)。認知症の方は全てを忘れるわけではありません。自分に何かおかしなことが起こっていることは分かっていて、不安な気持ちになっています。

認知症を正しく理解する

『認知症』を特別視せず、その人らしさを尊重し、不安に寄り添い理解しようとする気持ちが大切です。

ともに支え合う

認知症の方は何もできないわけではありません。周囲の少しの気遣いがあれば自分でできることがたくさんあります。地域や相談機関、介護サービス、病院などにつながって、本人・家族の不安などを周囲が理解し、安心して過ごせる環境づくりが大切です。

自分らしくあるために

認知症チェック

こんなことに心当たりはありますか？

- 同じことを何度も言う、問う、する
- 今、電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 新しいことが覚えられない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷ってしまうことがある
- ちょっとしたことでも苛立つようになった
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 外出時に持ち物を何度も確かめてしまう
- 下着を着替ええないなど、身だしなみを気にしなくなった
- ふさぎ込んでしまい、何をすることもおっくうで嫌だと感じる

私たちが皆さんをサポートします



吉田さん

關さん

浅見さん

認知症地域支援推進員は、認知症に関する総合的な相談に応じたり、医療機関や介護サービス、地域の支援機関などをつなぐコーディネーターとしての役割を担っています。また、認知症への正しい理解を広め、暮らしやすい地域づくりにも取り組んでいます。

いつでも相談してください
認知症地域支援推進員

推進員	所属	住所	電話番号	担当地区
よしだ ちひろ 吉田 千比呂	地域包括支援センター きた・なか	大月町 811-1	④1281	西校・柳原・東校・相生・助戸・千歳・大橋・毛野・北郷・名草・富田
あさみ ひろゆき 浅見 博之	地域包括支援センター 協和・愛宕台	福富町 1688	⑦32413	矢場川・山辺・御厨・筑波・久野・梁田
せき ちよこ 關 千代子	地域包括支援センター さかにし	葉鹿町 2019-1	⑥54080	三重・山前・三和・葉鹿・小俣

アルツハイマー月間イベント・講演会

認知症になってからのセカンドストーリー

日時：9月2日(土) 午後2時～3時30分

場所：あしかがフラワーパークプラザ(市民プラザ)小ホール

講師：一般社団法人セカンド・ストーリー代表理事・山中しのぶさん

定員：150人(先着順)

※午前10時30分から午後4時までの間、本市の認知症施策の紹介や、福祉用具などの体験、介護に関する相談を実施します。



アルツハイマーデーイベント

オレンジライトアップ

世界アルツハイマーデーに合わせ、認知症支援の象徴であるオレンジ色にライトアップします。

日時：9月9日(土)～24日(日) 午後6時～

場所：足利織姫神社、株式会社トチセン、史跡足利学校



認知症サポーター養成講座を開催してみませんか？

認知症を正しく理解し、自分の出来る範囲で認知症の方やその家族を守り応援するサポーターを養成する講座です。

所要時間：1時間～1時間30分程度 人数：5人以上

申し込み：担当圏域の地域包括支援センターまたは同課

※開催にあたってはおおむね1カ月前までにご連絡ください。

