



認知症を知り、地域で支え合おう

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

○国の動向

現在、急速な高齢化が進んだことにより、認知症が社会問題になっていきます。

国が平成27年1月に策定した新オレンジプラン(※)によると、認知症高齢者の数は平成24年で約462万人と推計されています。さらに、令和7年には認知症高齢者の数は約700万人に達し、65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症高齢者になると見込まれています。つまり、

○市の状況

「日光市高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画」では、要介護認定を受けた高齢者のうち、認知症日常生活自立度Ⅱ(※)以上の人は、平成24年には2,479人でした。

日光市の令和7年の65歳以上の人口は2万8,019人と推計されています。国の新オレンジプランで見込まれている認知症の人の割合(高齢者5人に対して認知症の人1人)に当てはめてみると、令和7年には市の認知症高齢者は約5,600人と推計されます。

「日光市高齢者福祉計画・第7期介護保険事業計画」では「高齢者にやさしいまちづくりを目指して」を基本理念とし、基本目標の1つに「地域包括ケアシステムの充実」をあげ、その中で「認知症高齢者等とその家族への支援」についての取り組みを進めることとしています。

「認知症高齢者等とその家族への支援」の3本柱

- ・ 認知症の理解を深めるための普及・啓発の推進
- ・ 認知症高齢者等の早期発見・早期支援
- ・ 認知症高齢者等の見守りネットワークの構築

約10年で認知症高齢者の数が1.5倍近く増えることとなります。新オレンジプランでは「認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる。また、認知症になっても同じ社会でともに生きる」という意味の「共生」を掲げました。また、今年6月の認知症施策推進大綱では、「共生」に加え、「認知症になるのを遅らせる。認知症になっても進行を緩やかにする」という意味の「予防」も取り入れ、「共生」と「予防」を重視した取り組みを進めるとしています。

※新オレンジプラン…認知症高齢者などにやさしい地域づくりを目指して国が策定した「認知症施策推進総合戦略」のこと。対象期間は平成27年から令和7年まで

※認知症日常生活自立度Ⅱ…頻回に道に迷うことや、買い物・金銭管理などそれまでできていたことにミスが目立つなど日常生活に支障をきたすような症状がみられる。ただし、誰かが注意していれば生活ができる状態

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い、記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、6カ月以上にわたって、生活する上で支障が出ている状態をいいます。

症状には「中核症状」と「行動・心理症状」があります。「中核症状」には、記憶障害(覚えにくくなったり忘れてたりする)、見当識障害(時間・場所・人の把握ができなくなり、自分の置かれている状況が分からなくなる)、理解力や判断力の低下、実行機能(計画を立てて順序・効率よく行うなど)の低下がある

ります。「行動・心理症状」は、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが絡みあつて、精神症状や行動に支障が起きてくるものです。

具体的には、徘徊、暴言・暴力、不安、うつ状態、睡眠障害などがあります。

認知症の人は、忘れやすくなっているだけで、能力を全て失ったわけではありません。今までどおり、自分の力を生かして、希望を持ち、やりたいことを楽しむことができます。また、相手から嫌なことを言われれば悲しい気持ちになりますし、笑顔で接してもらおうと安心します。私たちと同じように感情は残っています。

老化によるもの忘れと認知症の違い

老化によるもの忘れ…体験や出来事の一部を忘れる

- (例) 朝ごはんは何を食べたか思い出せない
- ・ ヒントを出すと思い出することができる
 - ・ もの忘れを自覚できる
 - ・ 年月日を間違えることがある

日常生活に大きな支障はない

認知症のもの忘れ…体験や出来事の全部を忘れる

- (例) 朝ごはんを食べたこと自体を忘れる
- ・ ヒントを出しても思い出せない
 - ・ もの忘れを自覚できない
 - ・ 年月日、人、場所が分からなくなることがある

日常生活に支障が出る

認知症になった本人が一番、自分の変化に戸惑い、不安を感じています。周りの人が、認知症の人に適切な関わりをするには、認知症の人の安心につながります。認知症を正しく理解し、その人ができることに目を向け、認知症になつても暮らしやすい社会を作っていくことが求められています。認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。皆さんも「共生」という視点で認知症について理解を深めてみてください。

自分でチェック

日常生活の中で、認知症ではないかと思われる行動を簡単にチェックする項目です。医学的な診断基準ではありませんが、チェックリストでいくつか当てはまることがあり、生活で気になることがあれば、かかりつけの医師やとちぎオレンジドクター、地域包括支援センターにご相談ください。

認知症早期発見チェックリスト

- 同じ話を何度もする
- 時間や日にちが分からなくなった
- だらしなくなった
- 夜中に急に起き出して騒いだ
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 慣れた道でもよく迷うようになった
- ささいなことで怒りっぽくなった

(栃木県・栃木県医師会発行「ご存知ですか? オレンジドクター」より抜粋)

また、市の専用ホームページ「認知症簡易チェックサイト」で自分の認知機能や、ご家族・介護者の視点からの認知機能がチェックできます。下のQRコードからご確認ください。



予防

今のところ、認知症を治す方法は見つかっていません。しかし、正しい生活習慣を心掛けることで発症を遅らせることができます。また、早期に適切な治療や対処をすることも進行を遅らせるポイントになります。

予防ポイント

- ・ **食事**
 - ① 1日3食、規則的に食べる
 - ② 栄養バランスの良い食事を取る
- ・ **適度な運動**
 - ① 有酸素運動(ウォーキング、水泳、自転車など)を2日に1度、20分くらい行う
 - ② 足腰の筋力を維持する
- ・ **人との交流をする**



生活習慣病などの持病がある方はその治療の継続をしましょう。特に、糖尿病や高血圧、脂質異常症は脳血管性認知症などの原因となります。かかりつけの医師と相談し、病気の管理をしましょう。

地域で支える

・**認知症サポーター養成講座**：「認知症サポーター」とは認知症の人やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症についての正しい知識や対応の仕方などを学びます。地域の公民館などで開催できますので、自治会や団体などのグループでお申し込みください。

・**認知症カフェ**：認知症の人と家族、地域住民や専門職など誰でも参加でき、集う場所として運営されています。

市内認知症カフェ

名称	開催日時	費用	所在地	電話番号
ほっとウエーブ	火曜～木曜日 午前10時～午後3時	ランチ300円程度	今市787	21-1150
オレンジカフェ ほっこりサロン	第3日曜日 午前10時～午後2時	ランチ500円 ケーキセット300円	鬼怒川温泉 大原334-6	25-3206
オレンジカフェ みょうじん	第3水曜日 午前11時30分～午後2時	ランチ500円 ケーキセット300円	落合公民館 で開催	25-3301

※日程や開催場所が変わることがあります。事前にご確認ください

市内とちぎオレンジドクター在籍医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
新沢外科	今市814-1	21-1782
見龍堂クリニックかわせみ	平ヶ崎609-4	22-1221
岡医院	下鉢石町997-1	54-0218
小西医院	安川町8-25	54-0924
多島医院	足尾町赤沢21-28	93-2033
大澤台病院	山口867-3	26-2828
見龍堂医療福祉総合クリニック	木和田島3008-8	32-2021
いとうクリニック	木和田島3043	32-2030
獨協医科大学日光医療センター	高德632	76-1515

・**とちぎオレンジドクター**…もの忘れや認知症の相談などができる医師として県が認定した医師です。市内では9カ所の医療機関に在籍しています。受診の際には、発症時期や症状、症状の発生頻度、今までにかかった病気や飲んでいる薬などの情報をお伝えください。



市内地域包括支援センター

施設名	所在地	電話番号	担当地区
今市西地域包括支援センター	平ヶ崎605-1 (老人保健施設今市Lケアセンター内)	25-6374	今市地区
今市北地域包括支援センター	倉ヶ崎605-7 (特別養護老人ホーム誠心園内)	21-7081	豊岡地区・今市地区の一部
今市東地域包括支援センター	根室607-5 (老人保健施設もりのいえ内)	26-6537	大沢北部・大沢中部・塩野室地区
今市南地域包括支援センター	板橋2190-2 (特別養護老人ホーム今市ホーム内)	25-6444	大沢南部・落合地区
藤原・栗山地域包括支援センター	鬼怒川温泉大原1406-2(藤原庁舎内)	76-3333	藤原地域・栗山地域
日光・足尾地域包括支援センター	御幸町4-1(日光庁舎内)	25-3255	日光地域・足尾地域

・**地域包括支援センター**…高齢者とその家族のための総合相談窓口です。

おわりに

ある講演会で認知症と診断されたご本人の話を聞きました。「認知症と診断されても、やりたいことはある。やりたいことをすると、脳も喜ぶ」と話をしていました。その方は周りのサポートを受けながら、マラソンに挑戦しており、夢は東京オリンピックの聖火ランナーを務めることだと話していました。生き生きと話すその姿はとても魅力的でした。

認知症の人は、全て分からなくなってしまうわけではありません。私たちと同様に、希望を持って生きています。認知症になっても住み慣れたまちで安心して暮らすことができるよう温かく見守り、支え合うことが大切です。

また、認知症は治る病気ではありませんが、自分自身の生活を見直し「予防」を心掛けることで、発症や進行を遅らせることにつながります。「共生」と「予防」の2つの取り組みで、認知症になっても暮らしやすい日光市を目指していきましょう。



認知症サポーターの証し「オレンジリング」

「気づき、つなぐ」、 社会的孤立を防ぐために

～日光市見守りそばネット事業～



急速な高齢化や都市部への人口の流出、地域のつながりが希薄化してきていることなどを要因として、全国的に孤立死事案が発生しています。また、ひとり暮らし高齢者を対象とした消費者被害なども数多く報道されています。

このような状況の中、市は、地域社会の連携によって支援を必要とする市民の「そば」で見守り活動を行い、地域で支えていく「日光市見守りそばネット事業」を行っています。

くわしくは 社会福祉課 社会福祉係 ☎25-3064

見守りそばネット とは？

見守り活動に賛同する民間の生活関連事業者などと協定を締結し、日常の業務で異変を察知した場合、市へ通報するというものです。市は通報を受けた場合、関係機関と協力して安否確認や、必要なサービス提供につなげるなど、支援を行います。

また、市民や協力団体、協力事業所による推進協議会を設置し、毎年、会議や研修会を開催しています。情報共有

を重ね、包括的なネットワークを構築しています。

名前の由来は？

名前に「そば」を冠していますが、支援を必要とする人の「そば」で良い関係を築いていくという意味を込めています。

また、「そば」は昔から親しまれている食べ物で、市の特産品でもあることから、「そば」のように細く長く続く取り組みにしたいと考えています。

こんな様子は危険信号です！

- 玄関や郵便受けに新聞や配達物が数日間たまっている
- 夜になっても庭先に洗濯物が干したままである
- 屋内の電灯が点灯しない
- 日中、電灯が点灯したままである
- 窓ガラス越しに倒れている人の姿が確認できる
- その他、日常生活と明らかに様子が違う状況が見受けられる

異変に気づいたときは

社会福祉課 ☎25-3064
(夜間、土曜・日曜日は ☎22-1111)

緊急時は

警察署 ☎110 / 救急車 ☎119