

認知症と向き合う

次に挙げる事例は、認知症の診断を受けた方とその家族の話です。もし、自分や家族が認知症と診断されたら…私たちが今できることや向き合い方について考えてみましょう。

※「認知症と向き合う」では、地域包括支援センターで関わった本人とその家族に理解と協力をいただき、認知症の診断を受けてからの生活や率直な気持ちを伺いました。

**認知症と診断を受けた私が思うこと**  
現在、認知症の治療を受けている本人(Aさん)に話を聞きました。


(市内在住 87歳 男性)

**Q.** 認知症の診断を受けたのはいつごろですか。  
**A.** かかりつけ医で、今年の5月に診断を受けました。

**Q.** Aさんのその時の気持ちは？  
**A.** 信じられませんでした。間違いではないかと、正直思いました。でも、「なにくそー！」と強く思いました。

**Q.** 認知症の診断を受けてからの生活は変わりましたか？  
**A.** 1日1回、朝にアリセプトという薬を1錠だけ飲んでいますが、それ以外は特に生活が変わったことはありません。私は一人暮らしなので、買い物や洗濯、食事づくりを自分でやっています。診断を受けてからは家族の勧めもあり、介護保険サービスを利用して、ヘルパーさんが来てくれて、デイサービスで運動をしています。

**Q.** 認知症の方や高齢者の方にアドバイスはありますか？  
**A.** 自分は大嫌いなことが大嫌いなので、自分で生活ができるように日々頑張っています。自分に信念を持って、こうして元気に生活することは認知症になってもできます。87歳でもまだまだやりたいことがたくさんあります。頑張ります。



**家族として思うこと**  
Aさんと離れて生活している家族(Bさん)に話を聞きました。


(県外在住 50代 女性)

**Q.** 認知症の診断を受ける前のAさんの様子について教えてください。  
**A.** 今思えば、5〜6年前から何度も同じことを繰り返し聞いていました。決定的におかしいと思ったのは、2年前の夏、家族で外食に行った時に、注文もしていないのに「ビールのおかわりはまだか！」と急に怒鳴ったことです。

**Q.** Aさんが診断を受けるきっかけはありましたか？  
**A.** 県外に住む私たち家族には、父親の生活の細かいところが分かりませんでした。様子が気になっていた時に、地域包括支援センターから連絡がありました。父親のことで支援してくれていたようで、それをきっかけに相談し、いろいろな支援を受けるようになりました。

**Q.** 今のBさんたち家族の気持ちを教えてください。  
**A.** 正直不安です。今後症状が進んだらと思うと心配です。これをきっかけに家族も介護について真剣に考えるようになりました。これから介護の本番だと思います。

**Q.** 介護中や今後介護する方へアドバイスはありますか？  
**A.** 家族の健康が第一です。介護は長丁場ですから決して無理をしないことです。認知症であってもそうではなくても、親の介護・目の前の介護をまず受け入れましょう。明るく自分できていることで周りも明るくなります。認知症の方は、症状の緩和にもなると思います。そして、行政や専門家への相談と協力が大切です。



# 認知症 ～心配するよりまず行動～

認知症は脳の病気で、誰でもなりうる可能性があります。認知症を正しく知り、自分にできることから取り組みましょう。

市の高齢化率(総人口のうち65歳以上の人口の占める割合)は、4月1日現在32%で、その割合は増加しています。全国では平成24年に認知症の方が高齢者の7人に1人(462万人)でしたが、平成37年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています。近年、認知症の高齢者が徘徊し、行方不明になってしまふという問題が全国的に発生しています。

市は、見守り体制の一つでもある「にっころ認知症安心メール」の配信を行い、警察と連携した見守りを行っており、今年すでに2件の要請がありました。

また、認知症の相談には「自分や家族が認知症になっちゃったらどうしよう」「家に帰る道が分からなくなっちゃったら」など不安を訴える方もいます。しかし、認知症は病名が同じでも、一人一人症状が違うという特徴があり、誰もが徘徊する訳ではありません。この機会に改めて認知症について考えてみませんか？

## 高齢者の5人に1人が認知症と言われている

厚生労働省の策定した「新オレンジプラン」では、平成37年には65歳以上の方の5人に1人が認知症といわれています。



平成27年度に実施した生活機能チェックリスト調査(65〜89歳の方で、介護保険申請をしていない方)対象では、134名の方が認知症診断を受け、治療しながら生活していると回答しています。認知症の方が安心して生活していくためには、周囲の人の理解と手助けが大切です。

【問合せ先一覧】

- ◎市地域包括支援センター ☎(21)2137
- ◎今市南地域包括支援センター ☎(25)6444
- ◎今市東地域包括支援センター ☎(26)6537
- ◎今市北地域包括支援センター ☎(21)7081
- ◎日光・足尾地域包括支援センター ☎(25)3255
- ◎藤原・栗山地域包括支援センター ☎(76)3333



「認知症カフェ」とは？

「認知症カフェ」とは、厚生労働省が地域での日常生活・家族支援の強化に向けての取り組みの一つとして挙げているものです。認知症の方と家族、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。

「認知症サポーター」が付けている「オレンジリング」に由来して、オレンジカフェとも呼ばれています。市は、認知症の方やその家族を支援する目的で、現在3カ所の事業者に委託して行っています。



オレンジリング

通いのお茶の間「ほっとウエーブ」来てみませんか？

ほっとウエーブ

NPO法人ウエーブは「困った時はお互いさま」、助けられたり助けたりを理念に活動しています。住み慣れた家に最後まで住み続けたい方への在宅支援も行っています。

内容：おしゃべりや手芸、リハビリ体操など。毎週火曜日は一人暮らしの方や高齢者世帯、認知症の介護をしている家族の情報交換や、介護専門職を交えての相談会など

営業時間：毎週火曜～木曜 午前10時～午後3時、毎月第2月曜 午前10時～正午（月曜日はにっこう認知症・若年性認知症家族の会相談日）

費用：無料（昼食希望の方は300円）

住所：今市712-6  
☎(21)1150

おしゃべりしましょう！ 介護のこと、認知症のこと

オレンジカフェほっこりサロン

「ほっこりサロン」は「グルーブホームあかね」のスタッフと地域のボランティアの協力で運営しています。

認知症の方やその家族、友人などが来店し、悩みや愚痴などを相談し、ほっとできる場を提供できるように取り組んでいます。

このまちで認知症になっても安心して暮らしていけるように、みんなが考える場になればいいと思っています。お客さんがほっとでき、気持ちよく帰って帰ってもらえるような場所を目指しています。

営業時間：毎月第3日曜 午前10時～午後2時

費用：ランチ500円、ケーキセット300円

住所：鬼怒川温泉大原334-6  
☎(25)3206

8月オープン!! みょうじんに集まれ!

オレンジカフェみょうじん

「みょうじん」は、地域の皆さんが住み慣れた地域で良い環境の中で暮らしたいという思いを込めて、日々取り組んでいます。

今年8月から認知症カフェを開店しました。「地域で地域を支える」一つとして、送迎などを行い、多くの方の出会いの場になっています。認知症の方に友達ができたり、家族の悩みを相談できたりする空間となるよう取り組んでいます。

内容：おしゃべり、交流など

営業時間：毎月第3水曜 午後1時～3時

費用：ランチ500円、ケーキセット300円

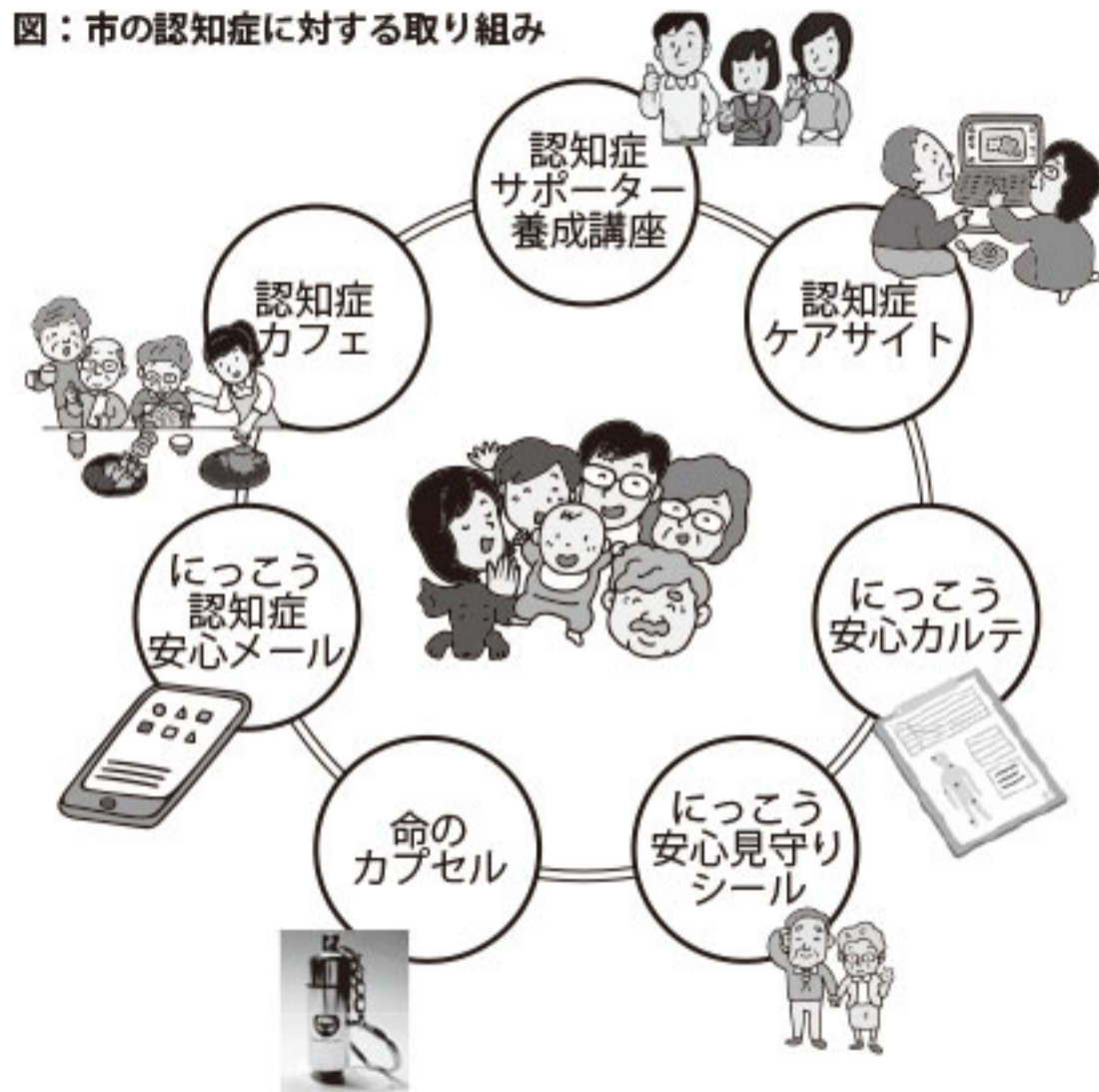
送迎：送迎希望の方はお気軽にお電話ください

☎(25)3301

認知症についての取り組みを知ろう

市は、下の図のように認知症に関するさまざまな取り組みを行っています。この機会にどのようなサービスがあるのかを確認し、登録やご協力をお願いします。地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者とその家族の相談に対する総合相談窓口です。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して年を重ねられる地域づくりを目指しています。

図：市の認知症に対する取り組み



便利なインターネットサービスのご案内

日光市認知症ケアサイト

(※1参照)  
アドレスは、[http://fishbowlindex.net/nikko/EoDfJxfBQqW5\\_DUYbSv5qw/menu.pl](http://fishbowlindex.net/nikko/EoDfJxfBQqW5_DUYbSv5qw/menu.pl)です。  
右のQRコードからもアクセスできます。



にっこう認知症安心メール

(※2参照)  
登録は、<https://service.sugumail.com/nikko/member/>です。  
右のQRコードからもアクセスできます。



表：取り組みの説明

施策	内容	対象者
認知症カフェ	左ページ参照	
認知症サポーター養成講座	認知症についての正しい理解ができ、対応の仕方なども学べる講座を行っています。 ※市の認知症サポーター数は5,100人で、3月には市長もサポーターになりました。	希望する方、団体など
(※1) 日光市認知症ケアサイト	自分で簡単に認知機能のチェックができます。市のホームページからアクセスしてください。 ※認知症の診断ではありません。	どなたでも
にっこう安心カルテ	行方不明など、いざという時のために自分や家族の情報を書き留めておくものです。	
にっこう安心見守りシール	見守りが必要と思われる方にQRコードのついたアイロンシールを配布し、いざというときに早期発見につなげるものです。	見守りが必要と思われる方で同意のある方 ※警察や行政に登録されます
命のカプセル	見守りが必要と思われる方にカプセル式の個人情報が入るキットを配布し、いざという時に早期発見につなげるものです。	認知症を有する方
(※2) にっこう認知症安心メール	徘徊などの症状で行方不明になったとき、いち早く安全確保ができるよう情報配信をするものです。	どなたでも