

認知症とともに

9月は世界アルツハイマー月間です。2040年、日本では高齢者の約3人に1人が認知症が軽度認知障害になるといわれています。認知症になることは、特別なことではありません。今回の特集は、認知症に向き合う人を紹介します。誰もが当事者になる時代。自分事として考えてみませんか。

認知症とは

「認知症」は、脳に働きづらい部分が生まれて、記憶力や判断力などが低下し、日常生活に支障がある状態です。また、日常生活には大きな支障がない、認知症と診断される手前の状態を「軽度認知障害（MCI）」といいます。

症状や進行は十人十色

認知症の症状や進行具合は人によってさまざまですが、適切な治療やケアを早く始めることで、進行がゆるやかになることもあります。また、認知症の予防やリハビリには、脳を活性化させるため、次の4つを「無理なく楽しく」行うことが大切だとされています。

脳の活性化に大切なこと

心地よい刺激や笑うこと
心地よい刺激や笑うことで、意欲を高める脳内物質がたくさん出ます。

コミュニケーション

社会とのつながりが失われると、認知機能の低下が進みます。友人や家族と楽しい時間をもつことが大切です。

役割・日課をもつこと

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

ほめる・ほめられること

ほめても、ほめられても脳内物質がたくさん出て、活動する意欲が高まります。

集う場所

認知症の方やご家族が地域の方と交流できる憩いの場「認知症カフェ」。どなたでも参加でき、楽しくおしゃべりしながら、気軽に情報交換や介護の専門職に相談ができます。

各地域の包括支援センターが開催しています。10月の開催日は、今号の18ページをご覧ください。



誰かと話せるのはうれしいよ
(カフェに参加した方の言葉)

知ろうとする人

認知症のことを正しく知り、認知症の方との接し方などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」。市では、学校や職場、地域の集まりなどへの出張講座を開催しています。7月には、土岐紅陵高校の3年生15人と泉小学校の6年生89人が受講しました。

講座を受けた生徒・児童の気持ち

- ・認知症の祖母への接し方が分からなかったけれど、これからは「認知症だから」と思って接するのではなく、一人の人間として接していきたいと思った。(土岐紅陵高校3年生)
- ・自分にもできることがあると感じた。まずは地域での見守りからしていきたい。(土岐紅陵高校3年生)
- ・小学生でも相手の気持ちを思ってやさしくせすれば、認知症の人をサポートできるおうえん者になれるんだと知りました。(泉小学校6年生)
- ・認知症の方にはやさしい言葉づかいをこころがけて、よりそいたいです。(泉小学校6年生)
- ・認知症の人が不安にならない、温かい世界になるといいなと思いました。(泉小学校6年生)



編む人

毛糸や厚手の布で作られた筒状の「マフ」。手を包み込んだり編みぐるみを触ったりすることで、心地よい刺激になり、気持ち落ち着くといわれています。

土岐市でマフを手作りしているボランティア団体「認知症マフの会」は、介護施設などにマフを贈る活動をしています。

マフの会から

私たちは、毎月第2水曜日に集まって、みんなで楽しみながらマフを作っています。家族の介護を経験したメンバーもいて、その大変さが分かるので、私たちの作ったマフが認知症の方やご家族の役に立っているのがうれしいです。

編み物に興味のある方、一緒にマフ作りを楽しみませんか？まずはお近くの地域包括支援センターにご連絡ください。



マフを編む皆さん

マフのおかげでイライラする時間が減り、笑顔が増えました。ありがとう
(マフの会に届いた手紙)

支える人

高齢者の皆さんが安心して生活できるように支援するための身近な相談窓口「地域包括支援センター」。保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーが相談を受けます。

地域包括支援センターから

認知症は特別な病気ではありません。認知症の方やご家族は、ただ守られる存在ではなく、社会とつながり生きたいと望んでいます。そのためには、地域の皆さんの支えと心配りが必要です。まずは認知症を自分事として考えてみませんか。共に支え合いの輪を広げましょう。



地域包括支援センターの職員の皆さん

地域包括支援センターの連絡先

中部地域包括支援センター（☎56-1125） 土岐津町、肥田町（旭ヶ丘を除く）にお住まいの方
西部地域包括支援センター（☎57-8100） 下石町、妻木町、鶴里町にお住まいの方
東部地域包括支援センター（☎50-1560） 曾木町、駄知町、肥田町の一部（旭ヶ丘）にお住まいの方
北部地域包括支援センター（☎56-0801） 泉町にお住まいの方

見守る

市は、認知症の方が行方不明になった際、早期に見守り・保護できるよう、2次元コード付きの「見守りシール」を交付しています。地域での見守りをお願いします。

シールを貼っている方が困っている様子のときは

- ①正面から優しく声をかける
- ②スマートフォンなどで2次元コードを読み取る
- ③画面に表示される本人情報を確認する
- ④可能なら画面に現在地などを入力する

※2次元コードが読み取れないときは、警察に電話し、現在地とシールに記載されている番号を伝えてください。

このシールを
身に着けています



2次元コードを読み取ると、伝言板を通して家族に連絡できます。

問 高齢介護課（内線231）