

知って安心 認知症

認知症があってもなくても希望を持って暮らせる社会へ



もくじ

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1ページ 新しい認知症観 | 5ページ 認知症のある人とともに暮らす |
| 2ページ 当事者からのメッセージ | 6ページ 健康づくりは大切です
認知症に早く気づくことが大事 |
| 3ページ 認知症とは | 7ページ 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」
をやってみましょう! |
| 4ページ 認知症になるとどのような
気持ちになるの? | 9ページ こんな時はどこに相談したらよい? |

新しい認知症観

かつては「認知症になると何もわからなくなり、何もできなくなる」と考えられていました。

現在は「認知症になったら何もできなくなるのではない」「認知症になってからも一人ひとりが個人としてできることややりたいことがある」「住み慣れた地域で仲間たちとつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」と考えられています。

これを「**新しい認知症観**」と言います。

柴田町は「新しい認知症観」の考え方にに基づき、様々な取組を進めていきます。



当事者からのメッセージ

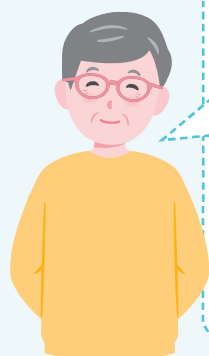
勘違いをして間違えることもあるけれど、自分なりに努力して工夫しています。認知症であってもなくても人生は一度きり。楽しまなければ損。趣味の写真撮影はそのまま続け、さらに新しい楽しみも見つけていきたいと思います。



他の病気と同じで、認知症だけが特別ではありません。性別や年齢に関わらず、誰でもなる可能性があります。外に出て人と会って話したり、活動することが大切だと思います。



記憶は時には曖昧で、違和感はあるけれど、自分自身は変わらない。何をしたかうまく言えなかったり、思い出せなくても、楽しかった瞬間はあったはず。過去にこだわらず、毎日を大切に過ごしていけば、楽しかった人生になります。「のんびり、ゆったり、あせらずに」笑っていきましょう。



みんなで集まることが大事だと思います。まずは集まってみよう！



診断後も、自分自身、特に変わってしまったという認識はありません。多少なりとも周りには迷惑をかけているのかもしれませんが、“自分の思ったまま行動してもいいのでは”と声を掛けてもらったので、そのようにしています。



認知症と診断を受けることは、特別なことでも、恥ずかしいことでもありません。目の前の人を「ひとりの人」として出会い、「認」め合い「知」ってください。「いまを生きる」「わたしを生きる」の言葉を大切に。私たちは「ひと足先に認知症になっただけ」。



認知症とは

認知症とは、色々な原因で認知機能^(注1)が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知機能の低下により、不安・うつ・怒りっぽさ・幻覚・妄想・意欲の低下・不眠などの行動・心理症状(BPSD)が出る人もいます。

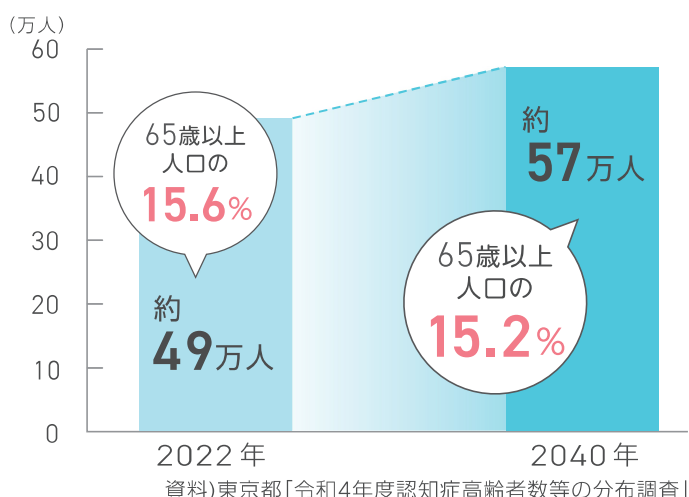
(注1)物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きを指します。

(注2)要支援・要介護認定を受けている高齢者のうち、何らかの認知症の症状を有する人(認知症高齢者の日常生活自立度I以上)

認知症はとても身近なもの

都内では、認知症のある人は49万人を超えており、2040年には約57万人に増加すると推計されています。

何らかの認知症の症状がある高齢者^(注2)の将来推計



誰もがなりうるもの

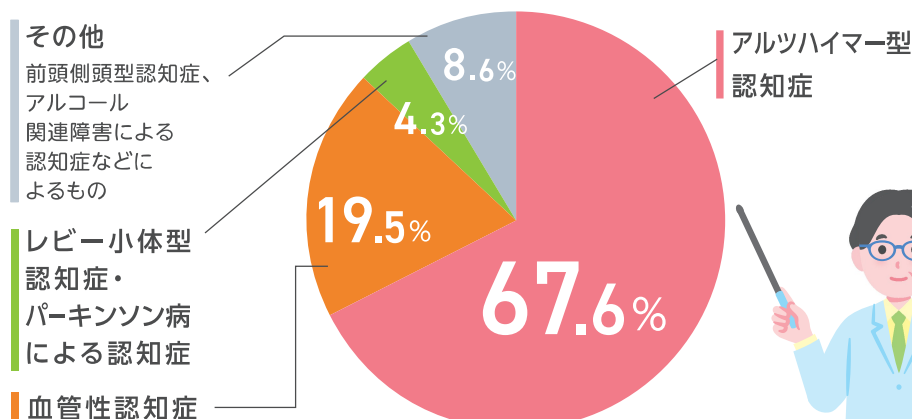
認知症は高齢者だけになるものではありません。65歳未満で発症する若年性認知症のある人は、都内には約4,000人と推計されています。

日本医療研究開発機構(AMED)認知症研究開発事業による「若年性認知症の有病率・生活実態調査」(平成29年度～令和元年度 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)における有病率推計値から算出

認知症の原因はさまざま

主なものはアルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症・パーキンソン病による認知症です。

認知症の原因となる疾患の内訳



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成23年度～平成24年度 総合研究報告書 研究代表者 朝田 隆)を加工して作成

認知症になるとどのような 気持ちになるの？

ときにはこんなことも・・・

不 安

不調に最初に気づくのは本人です。「この先自分はどうなっていくんだろう。」と不安を感じる人もいます。



イライラや怒り

何か失敗した時にどうしたらよいかわからずに混乱し、イライラしたり、怒りを覚える人もいます。



ゆううつ

以前なら簡単にできたことが難しいと感じたときに、ゆううつに感じる人もいます。



こうした当事者の様々な心の状態は、
すべて理由があって起こることです。

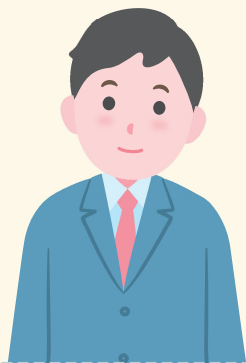
今の自分に合った生活の工夫をすることで
これまでとあまり変わらない生活を送る人もいます。



認知症のある人とともに暮らす

➤ 本人の気持ちを理解して接しましょう

たとえば、認知症のある人が食事をしたことを忘れて何度も「ごはんまだ?」とたずねたり、予定時刻のだいぶ前から何度も「何時に出かけるの?」とたずねたりします。



認知症のある人が不安を感じながら生活していることを十分に理解して接することが大切です。

「何回も同じこと聞かないで!」と怒ってしまうと、ますます不安をあおってしまいます。不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安をやわらげるような対応をするとよいでしょう。

➤ 本人の意思・尊厳を大事にしましょう

たとえば、長年料理をしてきた人が、認知症になって段取りができなくなったり、火の不始末が増えてきたりすることがあります。



認知症になっても何もできなくなるわけではありません。本人の意思や尊厳を大事にして、さりげなく手助けしながらできるだけやりたいことをしていきましょう。

危ないからと言って料理をまったくさせないのではなく、材料を混ぜたり、盛り付けしたり、できることをしてもらえばよいでしょう。本人の「料理をしたい」という気持ちを大事にしましょう。

一緒に暮らしていると、ご家族だって不安や悩みを抱えることがあります。

そんなときは、どなたかにお話してみましょう。

地域には、認知症カフェやチームオレンジなど、当事者の集いや当事者を支える場があります。

一人で解決しようとせず気軽に相談してみてください。ご家族もご自身を大切に。



健康づくりは大切です

体の病気を防ぐことは、脳を守ることに繋がります。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐことは、認知症のリスクを減らすだけでなく、いつまでも自分らしく暮らすための大切な一歩です。



無理のない範囲で、
体を動かす
習慣を続け
ましょう。

塩分やお酒は
ひかえめに。
色々な食材を
おいしく食べま
しょう。

外に出かけて、
人との会話や
交流を楽しみま
しょう。

趣味など、
好きなことをして
毎日を楽しみま
しょう。

認知症に早く気づくことが大事

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症は早期診断と早期対応がとても大切です。

早く気づくとこんなことに備えられます

今後の生活の準備を 始めましょう

ご本人とご家族が元気なうちに話し合い、便利なサービスなどを上手に使うことで、安心して暮らせる環境が出来ます。

一時的な症状の場合が あります

早めに医師に相談して原因がわかれば、治療して治せる病気である可能性もあります。

進行を遅らせることが 可能な場合があります

早い段階から薬を使ったり、気持ちに寄り添ったケアを受けることで、症状の進み方をゆっくりにできると言われています。



次ページからの
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう。

「自分でできる認知症の気づき チェックリスト」をやってみましょう!

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック ①

財布や鍵など、
物を置いた場所が
わからなくなる
ことがありますか



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

チェック ②

5分前に聞いた話を
思い出せない
ことがありますか



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

チェック ③

周りの人から「いつも
同じ事を聞く」などの
もの忘れがあると
言われますか



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

チェック ④

今日が何月何日か
わからないときが
ありますか



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

チェック ⑤

言おうとしている
言葉が、すぐに出てこ
ないことがありますか



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック ⑥

貯金のおし入れや、
家賃や公共料金の
支払いは一人で
できますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑦

一人で買い物に
行けますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑧

バスや電車、自家用車
などを使って一人で
外出できますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑨

自分で掃除機や
ほうきを使って
掃除ができますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック ⑩

電話番号を調べて、
電話をかけること
ができますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

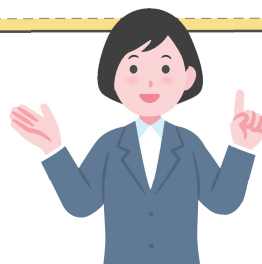
20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの地域包括支援センターや相談機関、かかりつけ医に相談してみましょう。

合計

点

こんな時はどこに相談したらよい？

多くの相談先があり、多くの支援者がいます。
一人で抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。



認知症について相談したい、介護保険サービスを利用したい、 介護者の悩みを相談したい

① 柴田町の相談窓口

柴田町福祉課 ☎ 0224-55-2159 (TEL: 平日午前8時30分～午後5時15分)
(窓口: 平日午前8時45分～午後4時)

② 地域包括支援センター

高齢者やその家族を支援するため、町が設置している総合相談窓口です。

柴田町地域包括支援センター【船岡・船迫中学校区】

☎ 0224-86-3340 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

槻木地域包括支援センター【槻木中学校区・28区】

☎ 0224-56-5764 (平日 午前8時30分～午後5時30分)

③ 認知症の電話相談・介護者のつどいなど

(社)認知症の人と家族の会 宮城県支部

☎ 022-263-5091 (平日 午前9時～午後4時)

※詳しくはホームページをご覧ください。

④ 若年性認知症(65歳未満)の相談

いずみの杜診療所 地域連携室 RBA相談室

☎ 022-346-7068 (平日 午前9時～午後4時)

※詳しくはホームページをご覧ください。

宮城県が指定している「認知症疾患医療センター」(完全予約制)

① 仙南サナトリウム+

☎ 0224-26-3101 (白石市大鷹沢三沢字中山74-10)

② 南浜中央病院

☎ 0223-24-4101 (岩沼市寺島字北新田111)