

特集

認知症を知る

☎地域包括支援センター TEL 35・1127

9月は「認知症を知る月間」

認知症は誰もが発症する可能性があり、決して特別ではありません。自分が、家族が、友人がもし認知症を患った時、その人や家族が安心して暮らし、自分らしい生き方ができる地域を目指して、一人ひとりが認知症を知ることが大切です。

” 誰が発症するかわからない “

市内在住のAさん（仮名）は、4年前に夫が認知症と診断されました。介護をし、支えてきた中で思う「認知症」について、お話を伺いました。

Aさんの夫が発症したのは、前頭側頭型認知症。いくつかある認知症のタイプの中でも、興味・関心が薄れたり、我慢をすることが難しくなったり、ささいなことでも強い口調で話してしまったりといった症状が目立ちます。

大丈夫と思っていた認知症

認知症については、よくテレビでも取り上げられていましたので、気にはしていませんでした。夫とは10歳以上年が離れていたので「絶対に認知症にならないでね」なんて話もしていました。でも、夫の母も90歳ぐらいまでしつかりされていたので、うちは大丈夫、という少しの安心感がありました。

認知症の初期症状、今思えば――

診断を受ける2年ほど前から、趣味に対する意欲がなくなっただけです。いつもカメラを持って出かけていましたが、いつしか持たなくなりました。理由を聞く「前に行ったらし、景色も変わらないから」

と言うので、その頃は気にも留めませんでした。今思えば症状は始まっていたのかもしれない。

少しずつ増える症状

それから、時々おかしいなと思うことが増えました。「自分がやったんじゃない」という言い訳をしたり、認知症の検査を勧めても「馬鹿にするのか」と言ったり、そうしたことが1か月に1回ぐら起こりました。もともと物静かな性格でしたが、こんなことで怒る？ということが多くなりました。

支えとなった地域の協力

地域包括支援センターで病院の案内をしてもらい、介護の相談などをしました。また、近所の方や友人の協力もありがたかったです。家の事情は当初から話していたので、様子をいつも気にかけてくれたり、認知症になった人の介護経験者が相談に乗ってくれたりもしました。

認知症について思うことは

誰が認知症になるかなんてわからない、明日は我が身だと、そう思います。



市認知症初期集中支援チーム
医師 遠藤 剛先生

認知症、どんな病気？

今回、市の認知症初期集中支援チーム医師の遠藤剛先生に、認知症について教えていただきました。

●認知症とは？

認知症とは、単一の病気ではなく、脳の病気、または障がいなどの様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出ている「状態」のことをいいます。

●初期症状について

例えば：

- ・食事をしたことが自分を忘れてしまう
- ・「泥棒に入られた」と繰り返し訴える
- ・家の外を徘徊して帰宅できなくなる
- ・知らない人が家の中に見える
- ・怒りっぽい性格が変わる など

これらの症状がある場合は、認知症の可能性があります。また、物忘れが目立つようになって心配な場合などは相談しましょう。

●心配な時、相談はどのようにすれば？

かかりつけ医がいる人は、まずは主治医の先生への相談をおすすめします。必要に応じて、専門医を紹介してもらえます。いない人は、県指定の認知症疾患医療センターがある病院への受診・相談や、地域包括支援センターへの相談のほか、認知症簡易チェックサイト（下記）も利用してみましょう。

●医療機関を受診することの効果は？

特定の病気によって認知機能低下が起きている場合、治療で回復する可能性があります。また、アルツハイマー型認知症などは、症状の進行を抑制する効果がある薬を処方してもらうことができます。

●予防について

体を動かすこと、バランスのとれた食事を取ることで、高血圧や糖尿病の治療を受けることなどが、認知症予防に効果があるとされています。

認知症初期集中支援チームとは？

認知症の人やその家族の相談や、医療や介護サービス利用の手助けなど、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援をする専門職のチームです。

早期相談・早期発見・早期対応のために 認知症チェックをしませんか？



認知症簡易チェックサイト

▶パソコンや携帯、スマートフォンで簡単に認知症チェックをしてみませんか？家族・介護者向けと、本人向けを選択できます。URLまたは二次元コードから▶



<http://fishbowlindex.net/ishioka/>

【認知症チェックサイトの利用にあたって】

- ・利用料は無料（通信料は自己負担）。個人情報の入力は一切不要です。
- ・医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

チェックの結果、心配な人は…

もの忘れ（認知症）相談会

▶市内精神科医療機関の精神保健福祉士による相談会です。秘密は厳守されます。また、訪問での相談も受け付けています。

日時：9月8日（金）・22日（金）・10月13日（金）
午後1時30分～4時（予約制）

相談方法：地域包括支援センターに来所、または自宅への訪問による相談

対象：認知症の心配がある人やその家族

申込方法：事前に電話で申し込み

〒地域包括支援センター Tel 35-1127

一人ひとりが見守る目に 認知症サポーター になりませんか？

まちづくり出前講座で 認知症サポーター養成講座が受けられます

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」になって、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しませんか？

「認知症サポーター養成講座」は、まちづくり出前講座で実施しています。DVDや小冊子を使用しながら、正しい知識と具体的な対応を学びます。まちづくり出前講座の申し込みなどについてはこちらから▶



「認知症についてもっと詳しく学びたい！」
「講座を受けたけど、実際にどのように
接したらいいかわからなくて不安…」
そんな人は…

認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のこと。特別は資格ではありません。

認知症サポーターステップアップ講座

▶認知症サポーター養成講座で学んだ内容を復習しながら、今後の活動で役立つことを学べます。

※生涯現役プラチナ応援事業対象

対象：認知症サポーター養成講座を受けたことがあり、市内在住または在勤の人

日時：9月14日(四)午前10時～11時30分

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館
ふれあいホール

定員：30人程度(先着順)

※定員になり次第、受付終了

申込方法：電話または窓口にて申し込み

会場：地域包括支援センター Tel 35-1127

みんなで防ごう！

高齢者虐待

▶高齢者を介護する負担は想像以上に大きいものです。介護疲れによるストレスや孤独感から、虐待が始まってしまうことも少なくありません。適切な介護のしかたや対応がわからず、つい虐待してしまう場合や、無自覚に虐待していることもあります。1人で抱え込まず専門機関や地域の相談窓口を活用しましょう。

身体的虐待

- たたく、殴る、蹴る、無理やり食事を口に入れる、やけどを負わせる
- ベッドに縛りつけたり、意図的に薬を過剰に与える

介護・世話の放棄

- 空腹、脱水、栄養状態が悪のままにする
- 劣悪な状態や環境の中に放置する
- 必要な医療・介護サービスを制限する、使わせない

家族からの虐待に関すること

地域包括支援センター Tel 35-1127

養介護施設従事者などからの虐待に関すること

介護保険室 Tel 23-7327

※介護負担を軽減するサービスや制度の利用に関することはどちらでも受け付けます。

心理的虐待

- 排泄などの失敗を笑い話にして恥をかかせる
- 怒鳴る、罵る、悪口を言う、侮辱する、子ども扱いする、無視する

性的虐待

- 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する
- 性器への接触や性的行為を強要する

経済的虐待

- 本人のお金を必要な額渡さない、使わせない
- 本人の年金や預貯金、不動産を本人の意思・利益に反して利用する

高齢者虐待をなくすために

介護をしている人へ…一人で悩まずに相談してください
市民の皆さんへ…虐待を見かけたらご連絡ください

私たちが訪問します 在宅介護支援センター

在宅介護支援センターでは、高齢者やその家族から生活や介護などの相談を受け付け、必要な福祉サービスを紹介しています。市内には、6か所の在宅介護支援センターがあり、介護に携わる専門的な職員などが配置されています。

高齢者の生活を支援する市地域包括支援センターと協力し、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように支援しています。

■ 介護予防教室

介護予防に興味のある市民を対象に、地区公民館などでシルバーリハビリ体操や介護相談、認知症予防のための講話などを実施しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となっている会場や参加人数の制限を行っている会場があります。

詳細に関しては、各在宅介護支援センター担当者または地域包括支援センターにお問い合わせください。

■ 家族介護者同士の交流会

在宅介護をしている人などを対象に、意見交換会などを行っています。いつも介護をしている家族から一時的に離れ、家族介護者同士で交流の場を持つことで、悩みを相談できたり、情報交換できたりと心身のリフレッシュにつながります。

■ ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の個別訪問

高齢者の家を訪問し、生活や介護の相談があった場合、心身機能の状態を確認し、必要なサービスにつなげます。



各地区の担当を ご紹介

それぞれ以下のとおり小学校区単位で担当地区が決まっています。

石岡小学校区



ゆうゆう

担当：矢板
TEL 070-1270-9295

瓦会・恋瀬・東成井・林・園部小学校区



八郷プロバンス

担当：細谷
TEL 44-3221

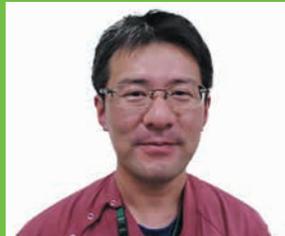
東・杉並小学校区



あいあい

担当：米川
TEL 28-3232

小桜・小幡・吉生・柿岡・葦穂小学校区



やさと

担当：富田
TEL 43-0811

北・府中小学校区



ねあたり

担当：中江
TEL 27-6003

南・高浜・三村・関川小学校区



センチュリー石岡

担当：竹越
TEL 27-0001