

認知症と

向き合い、

笑顔で

暮らす

さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来した状態である「認知症」。

昨年10月1日時点で、本市では高齢者の約9人に1人が認知症と診断されているほか、若くして認知症になる方もいます。今回の特集では、この病氣と向き合う方たちの声を通して、認知症について紹介します。

詳細 介護保険課 ☎211-2547

監修:

札幌医科大学医学部
神経精神医学講座 主任教授、
札幌医科大学附属病院
認知症疾患医療センター長
河西 千秋 氏



左から 真一さんと、妻の瑠璃子さん
竹内 真一さんと、妻の瑠璃子さん

知ってほしい、
私たちが向き合う「認知症」

ご家族に聞きました

5年ほど前に瑠璃子さんが認知症と診断され、真一さんが自宅で支えながら暮らしています。瑠璃子さんは、認知症になっても希望を持って自分らしく暮らしていることを自らが発信する「ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）」として、北海道から任命されています。

瑠璃子さんの認知症に
気付いたきっかけ

日付や曜日が分からない、電子レンジやガスコンロの使い方が分からないといった症状が出始めたことがきっかけです。妻の母も認知症で、介護した経験もあったので、「もしかして」と直感しました。すぐに地域包括支援センターへ相談し、紹介された病院でアルツハイマー型認知症と診断されました。身近な人が認知症であったためか、元々誰もがなり得る病氣だという認識はあったので、「まさか」という驚きはなかったんですよ。ただ、妻が認知症だというのをしっかりと受け入れるま

ています。

市民の皆さんへの
メッセージ

認知症は誰もがなり得る病氣なので、なる前から正しい知識を持ち、心構えをしておくことが大切です。私も、事前に認知症について調べたり、家族の介護を経験したりしたことが、今に役立っています。また、認知症と診断された場合は、隠さずに周囲に伝えることも大切です。私たちが向き合う認知症について、多くの皆さんに知ってほしいです。

瑠璃子さんへの感謝

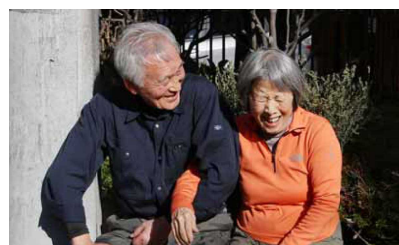
良い刺激になり、症状の進行を遅らせることも期待しています。また、「困っていたら助けるよ」「〇〇を買ってようか？」などと、皆さん温かく声をかけてくれるんです。「1人ではない、見守られている」という安心感もありますね。

介護する人の時間も大切に

妻は、着替えや歩行などの日常生活のほぼ全てに介護が必要で、私自身、つらく感じることも正直あります。介護される人だけではなく、介護する人の心の健康を保つことも大切なんですよ。そのため、全てを1人で背負わず、妻には日中の数時間をデイサービスなどで過ごしてもらい、その間に私は自分の趣味に没頭できる時間をしっかりとつくっています。毎週水曜に子どものおもちゃを修理するボランティアをしていて、そういう時間が心の余裕につながっていると感じていますよ。

言葉で愛を伝えている

妻には、特に認知症になってからは毎日「愛してるよ」「大好きだよ」と伝えていんです。思っているだけでは伝わらないでしょ？（笑）暖かい日にお弁当を持って近くの公園でピクニックをしたり、街でケーキを食べたり。一緒にいられる時間が、かけがえのないものなんです。妻とはこれからも、1日でも長く一緒にいたいと思っ



▲「大好きだよ」と伝える真一さんに、「またそんなこと言って」と照れながら返す瑠璃子さん

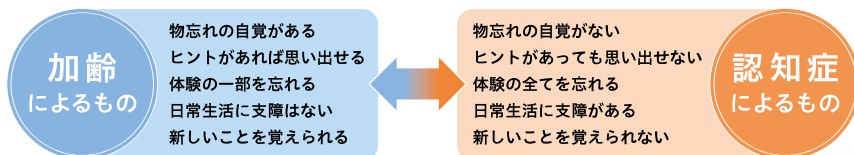
笑顔で暮らす、瑠璃子さん

昔から社交的で、人と話すことが大好きな妻。妻の現状を近所の方などに隠さずに伝えることで理解も得られ、これまで通り楽しくうにお話をしています。外で人と話すことで、パツと表情が明るくなり、妻らしい笑顔を失わずに暮らせていますね。人に声をかけられたり、人と話したりすることが



▲真一さんは、瑠璃子さんの意思を尊重して介護することを心がけているのだそう

加齢による物忘れとの違いは？



予防するには？

バランスの取れた食生活を心がけることや、禁煙したり適度な運動をしたりすることは、認知症のリスクを下げ、予防につながるとされています。また、初対面の人との交流や、趣味のコミュニティへの参加も脳を活性化させるため有効です。



受診のタイミングは？

ご本人や、周りの方が「おや？」と思った時は早めにかかりつけ医を受診してください。一部の認知症は手術や薬で治ることがあるほか、認知症になる手前の軽度認知障害の状態、生活習慣を改めたり治療を始めたりすることで、改善が見えたり、症状の悪化を遅らせたりできます。また、症状が軽いうちであれば、今後の治療やサービスの選択などについてのご本人の意思を、身近な人に伝えられます。



以下の症状が続く場合は、認知症の初期段階かも

- ☒ 「同じことを何度も言う」と周りから言われることが多い
- ☒ 探し物をしていることが多い
- ☒ いつも財布や通帳など大切な物がなくなる
- ☒ 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかったりする
- ☒ 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- ☒ テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- ☒ 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- ☒ 趣味や好きなことに関心なくなった
- ☒ 何をしてもおっくうになった

参考：認知症介護研究・研修東京センターひとときカレンダー（認知症ケア高度化推進事業）

（専門家からのメッセージ）

みんなが自分事として考えてほしい



認知症は誰もがなり得る病気です。自分事として考え、自分が受けた介護や「こうあってほしい」と思える社会を実現しましょう。また、認知症の介護は長く続くことも多いので、介護に向き合う方は、自分だけで対応せず、介護保険サービスなどを活用しましょう。

早期診断は早期絶望ではない



早期に診断されることは、単に早く絶望感を与えられるということではありません。ほとんどの場合、発症後の進行はゆっくり。早期に診断を受けて備えれば、その人らしい人生を送れます。今後も診察を通して、「その人らしさ」を支援していきたいです。

（専門家に聞きました）

札幌医科大学医学部
神経精神医学講座 主任教授、
札幌医科大学附属病院
認知症疾患医療センター長
かわにし ちあき
河西 千秋氏



札幌医科大学医学部
神経精神医学講座 助教
いしだ ともたか
石田 智隆氏

認知症疾患医療センターとは？

認知症の鑑別診断[※]と初期対応、専門的な医療相談、診断後の支援のほか、地域の医療・介護関係者や住民向けの研修なども行います。地域全体で、進行の予防から生活の維持までの医療を提供できる体制を構築するために、市が指定した医療機関です。

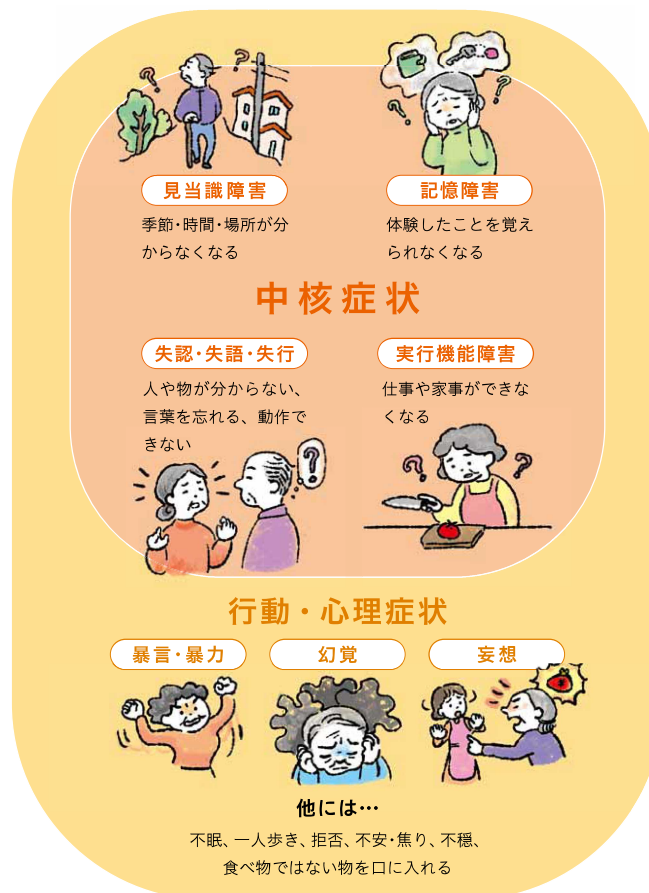
※可能性のある複数の病気の病気を比較した上で、合理的に病気を特定すること

どんな症状がある？

脳の細胞が壊れることで起こる「中核症状」と、ご本人の元々の性格や周囲の生活環境に影響されて起こる「行動・心理症状」があります。中核症状は認知症の方に共通して見られ、行動・心理症状は人によって症状の現れ方に差があります。

どんな種類がある？

認知症の約3分の2を占めるのがアルツハイマー型認知症。物忘れから始まり、比較的ゆっくり進行していくことが特徴です。その他、実際にはないものが見える、手足が震える、睡眠中に叫ぶなどのさまざまな症状が現れるレビー^{しやうたいがた}小体型認知症、脳梗塞や脳出血などにより発症する脳血管性認知症などがあり、これら3つは三大認知症ともいわれます。



集まって話せる「認知症カフェ」

認知症の方や家族、認知症に関心のある方、福祉の専門職の方など、どなたでも参加できます。

〈こんな事ができます〉

- ・お茶を飲んで過ごす
- ・悩みを相談する
- ・症状について相談する
- ・カラオケや体操、ゲームをする
- ・健康に関する講座を受ける など



会場 市が認証したカフェは市内57カ所。詳細はホームページ、区役所（1ページ）の保健福祉課でご確認を

※原則参加費が必要。会場によって内容や対象地域、定員などが異なる
※現在中止している会場もあるため、事前に会場に確認の上、ご参加を



1人で悩まずにご相談を

「認知症かも」「家族の介護について相談したい」など、ささいな事でもご相談ください。

※いずれも祝・休日、12/29～1/3を除く

市認知症コールセンター

☎ 206-7837

相談時間 平日10～15時

地域包括支援センター・介護予防センター

所在地 ホームページ、市コールセンター

（1ページ）、区役所（1ページ）の

保健福祉課で、お住まいの住所を

担当するセンターのご確認を

相談時間 原則平日8時45分～17時15分



区役所（1ページ）の保健福祉課

相談時間 平日8時45分～17時15分

認知症疾患医療センター

電話で医療相談ができます。ただし、受診には、かかりつけ医や専門医からの紹介状が原則必要です。

●札幌医科大学附属病院（中央区南1西16）

医療相談 ☎ 611-3004（平日9～12時）

●北海道医療センター（西区山の手5の7）

医療相談 ☎ 611-8172（平日13～15時）

認知症になっても、すぐに何もできなくなるわけではありません。自分らしさを維持しながら、暮らしていくことも期待できます。認知症について正しく理解し、心構えをするとともに、自分事として考えていきたいと思います。

「認知症の方にもやさしいお店・事業所」を募集

見やすい陳列や認知症の普及・啓発への協力など、認知症の方が安心して暮らせるように取り組むお店や事業所を登録します。

登録方法 12/2月からホームページで配布する申請書を、随時



登録したお店などに掲示します

認知症ガイドブックを配布しています

認知症の方の経験や、受けられる支援などを紹介しています。

配布場所 ホームページ、区役所（1ページ）、市役所3階介護保険課 など



「認知症の日」にライトアップ

国で「認知症の日」と定めている9/21を中心に、認知症への関心と理解を深めるさまざまな取り組みを行っています。

9/21に、テレビ塔と時計台を、認知症の普及・啓発のシンボルカラーであるオレンジ色に照らしました



地域全体で本人や家族を支える

「認知症かな？」と思ったら、認知症と診断されたりしても、なかなか他の人に相談できなかったり、家族だけで支えるものだという責任感から、悩みを抱え込んでしまったりする方もいるかもしれません。ただ、認知症は、私も含めて誰もがなり得る身近な病気。だからこそ、地域全体で正しく理解し、支え合うことが大切だと思います。介護保険サービスや地域での集いなど、地域で支えるためのさまざまな支援を紹介できるので、困り事や悩みがあったら、まずは相談していただきたいです。

認知症の方と家族を支える



白石区第3地域包括支援センター
保健師・介護支援専門員
あだち みゆき
安達 美幸氏

地域包括支援センターの職員に聞きました

地域包括支援センターとは？

認知症をはじめ、日常生活の支援が必要と思われる高齢の方や家族、地域の方からの相談などに応じます。

困っているのかな？と思う方を見かけたら

さりげなく優しく声をかけ、場合によっては近くの交番や地域包括支援センターに連絡するなど、周りと協力して対応することが大切です。

●声かけの主なポイント

- ・後ろから声をかけない
- ・優しい口調で話し、相手を否定しない



もしも忘れてしまっても私が覚えていきます
私が認知症の方を支えていて感じるのは、認知症になっても「その方らしさ」は残り続けるということ。ただ、忘れてしまうのが不安な方には、「もしもあなたが忘れてしまっても私が覚えていきます」と声をかけていますよ。認知症と診断されたら、「ご本人もご家族もすぐに受け入れるのが難しい場合も多いです。でも、できない事は周りに協力してもらい、できる事を生かして暮らしながら、その方らしさを大切に、ゆっくりと受け入れていければ良いと思っています。私も「チームオレンジ」（後段で説明）の一員として、ご本人やご家族を支え、温かく見守る地域づくりに貢献したいです。



始まっています。地域全体で支える「チームオレンジ」

地域包括支援センターの職員である「オレンジコーディネーター」が、認知症の方や家族と、その支援者である「オレンジサポーター」をつなぎます。これまでに、認知症の方とサポーターが、一緒に外出したり、趣味を楽しんだりしました。

※中央、東、白、厚別、手稲区で試行的に実施



認知症の方・家族

（例）「行ってみたいイベントがある」

オレンジサポーター

（例）「外出を支援したい」

オレンジコーディネーター

認知症の方や家族の希望とサポーターの活動内容を聞き、双方をつなぐ

オレンジサポーターになるには

認知症サポーター養成講座^{※1}を受講した後に、ステップアップ講座^{※2}を受講することとなります。

※1 毎月開催。2月の講座の詳細は18ページ
※2 詳細はお住まいの区の地域包括支援センターへ