

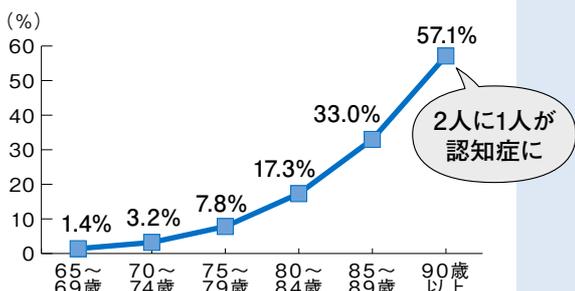
認知症とともに

徐々に記憶や判断力が失われていく脳の病気——
認知症。高齢化が進むにつれ、この病気にかかる方が
ますます増えていくことが予想されています。
今回の特集では、医療の専門家や家族へのインタ
ビューを交えながら、私たちは認知症とどう向き
合い、どう支えていくことができるのかを考えます。

【詳細】介護保険課 ☎(211) 2547



年齢別人口に占める認知症の方の割合



資料：札幌市高齢保健福祉部(平成26年5月31日現在)

認知症は誰もが関わり得る病気
認知症の方の数は市内だけでも約5万人にのぼります。年齢が上がるにつれて発症のリスクが高まるのが特徴で、90歳代ではおよそ2人に1人がかかる可能性のある病気です。全国的な傾向と同様、高齢化の進行が著しい本市においてこの病気は、かかる方や介護を担う家族を含め、誰もが関わる身近な病気になりつつあります。
こうした状況を踏まえ、市は認知症の方とその家族を支えるさまざまな取り組みを進めています。

—認知症とはどのような病気でしょうか

脳の細胞が壊れることで記憶障害などを引き起こし、日常生活に支障を来す状態をいいます。徘徊や幻覚といった症状がみられることもある病気です。

—認知症は高齢者の病気と考える方も多いと聞きます

そう考えている方は多いかもしれませんが、そんなことはいないですよ。確かに65歳以上の方に多い病気なのですが、若い方でもかかる可能性のある病気です。厚生労働省の調査によると、65歳未満で発症した方の数は、平成21年時点で全国に約4万人もいることが分かっています。

—予防はできますか

ある程度は予防できます。認知症の予防には、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の予防・改善が有効。そのためには、バランスの取れた食生活や肥満の解消を心掛け、必

認知症を知る

もしも家族がかかってしまったらどうすればよいのか。それを考えるには、まず病気を知ることが大切です。認知症の治療を行う医師に話を聞きました。

医師 あらか 荒木 ひろのぶ 啓伸さん

荒木病院院長。日々、認知症の治療を行う傍ら、認知症サポート医として、地域の福祉機関と連携して治療する体制づくりに取り組む。

要に応じて医療機関で治療を受けましょう。また20分以上の速めのウォーキングといった運動を、週3回以上続けることも効果があるとされています。ぜひ若いうちから始めることをお勧めしますよ。

—認知症かな、と思ったらまずどうすればよいですか

認知症には治療できるものや、和らげられる症状もあるので、まずは医療機関に相談してください。本人は受診に際して不安を抱えていることが多いものです。そんなときは、早期の受診が本人のためになることを丁寧に説明することが大切。家族間の信頼関係を大切にしつつ、受診に導いてあげてくださいね。

医療や

介護の支援に

つなげることが重要な病気です。

認知症が引き起こす2つの症状

認知症の症状は大きく分けて「中核症状」と「行動・心理症状」の2つがあります。どちらも医療や介護の支援で、改善につなげられる症状です。

認知症の方に共通して起こる「中核症状」

脳の神経に障害を来すことで起こる症状です。物忘れや判断力の低下をもたらすもので、神経の働きを補う薬で治療します。

- 症状例
- 直前に経験したことそのものを忘れる
 - 日時や年月、自分の居る場所などが分からなくなる
 - 2つ以上のことが重なると、理解できなくなる ほか

環境に反応して起こる「行動・心理症状」

人間関係や生活環境、心の状態などにより起こる症状です。人によって症状が異なり、周囲の接し方次第で和らげられる症状もあります。

- 症状例
- 理由も無いのに入浴や着替えを嫌がる
 - お金を盗まれたなどの妄想にとられる
 - 徘徊を繰り返す ほか

「ご主人は15年前に認知症と診断されたそうですが、受診のきっかけを教えてください」

最初におかしいと感じたのは、夫が夕食を終えて間もなく、「晩ご飯はまだかい？」と言ったことです。食べたこと自体を忘れていたようで、た。そんなことは初めてでしたので、市販の医学書などで調べたら、認知症の症状に似ていると思ったんです。数日悩んだ末、夫に話をして精神科を受診したのですが、「認知症」と診断されたときは、頭が真っ白になりました。でも、「私がしっかりしなきゃ」と気を引き締めたことを覚えていません。

「普段の介護では大変な思いもされていると思います」

初めのころはつらかったですね。ある日突然、車道の真ん中を歩き出したことがあって、注意しても「うるさい。車がよけていく！」と怒って言うことを聞いてくれなかったり、犬の散歩に行つて何時

家族と向き合う

日々葛藤しながら行う認知症の介護。家族の方から、介護を通して分かったこと、認知症の方への思いを聞きました。

朝日 ヒサ子さん

15年前から、夫・義典さんを自宅で介護している。84歳。



間も帰って来なかったりしたこともありました。

「そうした体験をどのように乗り越えてこられたのですか」

時折かけてくれる夫からの感謝の言葉が心の支えです。日常のささいなときの「ありがとう」という一言が、私の気持ちを救ってくれます。それから、ご近所の方の存在も大きいですよ。私は、夫の病気がいいと思ったので、夫の症状をオープンにしてみました。すると、「何かあったらいつでも言ってみてね」と声を掛けてくれたり、私たちが出掛けずにいると「しばらく見ないから心配したよ」と家まで来てくれたりするんですよ。地域の皆さんの見守りがあるから、頑張れるのだと思います。

「ご主人が穏やかに過ごせるよう、心に決めていることがあるそうですね」

はい。それは「絶対に強い口調で話さない」ということ

認知症の方への対応の心得 「3つの「ない」」

困っている様子が見えたら「お手伝いしましょうか」などと一声を。認知症の方の不安を理解し、温かく見守ることが大切です。

1 驚かせない

さりげなく様子を見守る。突如後ろから声を掛けたりせず、相手の目線に合わせて優しい口調で対応する

2 急がせない

一度にたくさん話し掛けたり複数で囲んだりせず、相手の言葉にゆっくりと耳を傾けて何をしたいのか確認する

3 自尊心を傷つけない

失敗を責めたり叱ったりせず、相手の気持ちに寄り添った対応を心掛ける



市には、認知症に関する 相談がたくさん 寄せられています



本人の思い

金券が無くなっているのに、使った記憶が無い。家族に対して角が立つ聞き方をしてしまい、夜も眠れない。自分でも変だと思うが、どうしたらいいのか分からない。(70代女性)

物忘れがだんだんひどくなってきて眼鏡を捜すのに1時間以上かかる。認知症なんだろうか。(40代男性)

家族の思い

叔母の物忘れが目立ってきた。同じことを何度も聞いたり言ってきたりして、優しく対応しなきゃと思うのに、小さなことでイライラしてしまう。話を聞いてもらい、ほっとした。(40代女性)

入院中に認知症を発症した妻。私がお見舞いに行くたび、昔の知人が遊びに来たと勘違いして、しまいには強い口調で怒り出す。どのように対応すればよいのだろう。(70代男性)

同居の父がトイレの水の流し方を忘れてしまった。水を流すと驚かれた。認知症だと思うが、受診を拒否している。(50代女性)

夫の「ありがとう」と 地域の方の支えが私の原動力。

です。認知症だからといって何も分からなくなるわけじゃない。優しく接すれば相手にもきちんと伝わるものです。それから、夫の生きがいにつながるならばという思いで、回覧板を持って行く、重いものを運ぶなど、できそうなことは積極的にお願いしています。ただ、いつも優しい気持ちでいるには、自分の心にも余裕が必要。夫はデイケアやショートステイを利用していますが、

そうした介護サービスを使う
自分の時間をつくることも
大切にしていますよ。

「介護を支えてくれる人を頼
ることも大事なですね

そうですね。家族だけで介護している方がいたら、地域の人や介護の相談窓口などに勇気を持って話をしてみてほしいです。つらいときに私たちを支えてくれたのは、いつも周りの皆さんでしたから。



ヒサ子さんを笑わせるのが大好きな義典さん。
今も冗談を言ってくれることがあるという

認知症チェックリスト

あなたや
家族は
大丈夫？



このような状態が続く方は右記の相談先へ

- 「同じことを何度も言う」と、周囲から言われることが多い
- 財布や通帳など大切なものがよく無くなる
- 待ち合わせの場所にたどり着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにできなくなった
- 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
- テレビドラマはあらすじを追うのが面倒くさい
- 趣味や好きなことに関心が無くなった

認知症に関する相談はこちら

札幌市認知症コールセンター

☎206-7837 なやみナシ 平日10時～15時
(年末年始を除く)

お住まいの区(1区)の保健福祉課

平日8時45分～17時15分(年末年始を除く)

地域包括支援センター(市内27カ所)

お住まいの地区を担当するセンターの詳細は、市コールセンター☎222-4894へお問い合わせを

—認知症カフェとはどんな所
なのでしようか

認知症の方とその家族、地域の方など誰もがくつろげる所です。お茶を飲みながらおしゃべりできるだけでなく、常駐している医療や介護のスタッフから、きめ細かいアドバイスや介護サービスの紹介を受けられるのが特徴です。病院や介護施設など市内12カ所で開催していますよ。

—開催するに至った経緯を教えてください

認知症の方のリハビリをお手伝いしている中で、今までできたことができなくなっていく本人のつらさや、介護をしている家族の不安などを、たくさん感じてきました。そんなときに出張先のオランダで「認知症カフェ」を知ったんです。認知症の方とその家族が地域の人や他の家族との交流を通して癒やされている姿を目の当たりにして、札幌でもぜひやりたいなど。本人たちにしか分からない苦しみ

地域で支える

認知症と向き合う人たちの心のよりどころとして、昨年から「認知症カフェ」を開催しています。立ち上げに携わった専門家の思いに迫ります。

作業療法士 ^{いとう たかし} 伊藤 隆さん

西円山病院リハビリテーション部部长。市内初の認知症カフェ「スマイルカフェ」を立ち上げた。



を少しでも和らげられる、そして元気になれる場をつくりたい。そう思ったのがきっかけです。

—こちらには地域の方もたくさん来られるそうですね

そうなんです。カフェには、この病気について知りたいと考えている方が数多く来られます。私たち専門家だけできることは限られています。多くの方に認知症の知識や接し方を知ってもらうことにより、地域が一丸となって認知症の方とその家族をサポートできるようなれば、本人たちにとって大きな力となるはず。そんな地域の環境づくりにも貢献できる場所にしていきたいですね。

認知症と

向き合う人々が

元気になれる

場をつくりたい。



認知症の母と利用しています。とても雰囲気が良く、ゆったりとした気持ちになれるのがいいところ。気軽に介護の相談ができるので、助かっています。



「もいわした」を利用している久保田 留美子さん

市内12カ所で認知症カフェを開催中！

開催日時や会場など、詳細は各カフェにお問い合わせください

中央区	スマイル	☎642-4121	清田区	ふきのとう	☎883-0937
	小春	☎522-8691		なご 和み	☎896-5010
東区	ふらっと	☎789-8800	南区	もいわした	☎572-8500
	パークサイド	☎791-2311		サンシャイン	☎571-6000
厚別区	アリビオ	☎898-3737	西区	もなみん	☎588-1165
豊平区	ユーカリ・デイ	☎859-6777		はる 暖	☎662-0001

参加してみませんか？ 認知症の方やその家族を見守る取り組み

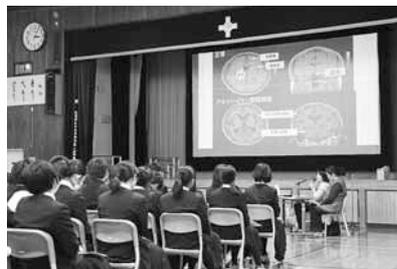
認知症サポーター養成講座



認知症に関する正しい知識を学ぶ90分の講座です。実施を希望する団体には専門の講師を無料で派遣します。

小中学校でも開催しています

子どもたちにも認知症への理解を深めてもらうため、小中学校でも講座を行っています。



中央中学校では、総合的な学習の一環として生徒が受講。認知症の症状や正しい接し方を学びました

講座を受けた方に聞きました！



誰かの役に立ちたいと思っていたときに会ったこの講座。認知症は、誰もがなり得る身近な病気だと、あらためて実感しました。ここで得た知識を生かして、今は、認知症カフェでボランティアをしています。「ありがとう」という言葉に元気をもらっていますよ。

講座がきっかけでボランティアを始めた
うえだ とみこ
上田 富子さん

私たちの接し方一つで症状が良くなるがあると知りました。これからは、認知症の方に出会ったら笑顔で接したいです。認知症の方に優しい人を一人でも増やして、安心して過ごせる環境をみんなでつくるのが大切だと思います。



中央中学校3年 ひやまさら
檜山 沙羅さん

個人の方

日時・場所 来年1/19(火)13時30分～15時。社会福祉総合センター（中央区大通西19） 定員30人
申込 11/19(木)からボランティア活動センター ☎623-4000、FAX623-0004へ。先着
※この他にも、年5回程度開催しています。日時はボランティア活動センターへお問い合わせを

団体の方

対象地域・職場・学校など10人以上の団体
申込 区役所（1ページ）や市役所3階介護保険課で配布中の申込書を、講座開催希望日の1カ月前まで

男性介護者の集い（ケア友の会）

認知症の病状や介護の方法を学ぶほか、参加者同士で悩みを話したり、情報を交換したりできる場所です。参加者の要望に応じて、調理実習や音楽療法体験なども行っています。

対象 在宅で認知症の方を介護している男性

日時や費用などは介護保険課 ☎211-2547へお問い合わせを



認知症の方を みんなで 見守るために

大切な思い出や自分らしさをも失わせてしまうことがある病、認知症。この病と向き合う人たちの気持ちに寄り添い、温かく見守るには、一人一人が認知症を正しく理解することが大切です。認知症の方もその家族も、誰もが安心して暮らせるように、できることから始めてみませんか。

札幌市長 あきもと かつひろ
秋元 克広



認知症についての詳細はホームページでもご覧になれます。

検索