

自分ゴトとして考える。 認知症のこと。

認知症は、高齢者の5人に1人がなるともいわれ、65歳未満の若い人でもなりかねないと認識されつつあります。

周りの人が理解する環境も大切。

認知症は、家族など、周りの協力や環境で症状がゆるやかになることがあります。
実際の声聞いてみました。

若年性認知症と判断されて。

今回お話を伺ったのは、今から約2年半前に認知症と診断された双田洋三さんと妻の京香さん。ご本人の自覚症状はなかったものの、会話をしているときに話がずれてしまったり、物を無くして帰ってきたりしたことから、京香さんは認知症を疑い始めたといいます。「明らかに違和感があるのに、なかなか認知症の診断がつかず、3～4年かかってやっと診断されました。病名がつかず誰にも相談できない状態が一番辛かったですね」。認知症と診断されたからは、病院の先生や地域包括支援センターに相談したり、認知症に関する本を読み知識を増やしたりすることで、少しずつ病気と向き合っていたと京香さんは話します。

ちょっとした工夫で日常生活を楽しく。

「今日が何日か分かるように紙に書いて知らせたり、部屋のどこに何があるか分かるように整頓したりしています」と、京香さんも暮らしの中にさまざまな工夫を取り入れているそう。「できることはまだまだあるけれどもできないことが増えてきているのも事実です。そんなときは深刻に捉えずに“コント”だと思えるようにしているんです。例えば夫が私の洋服に着替えてきた、そしたら『お父さん、それ私のや～ん！』ってツッコむと言った具合に。そしたらお互いに腹も立たないし、笑って乗り越えられるんですよ」。洋三さんは月1～2回、カラオケに行くのが一番の楽しみだそうです。「歌っているときはいい顔をしています。認知症にもいい効果があるのかな」と京香さん。

一人で悩まず誰かに話してほしい。

2カ月に1回岡山県若年性認知症の人と家族のつどい「ひまわりの会」に参加しているという洋三さんと京香さん。同じ悩みを持つ仲間と話ができることが2人の楽しみになっているといいます。「みんなとカレー作りをしたり、お弁当を食べながらおしゃべりしたりしています。ただ症状が進むにつれ、気持ちのやり場がなくなってしまうこともあります。そんな時こそ一人で抱え込まず、誰かに話し、共感してもらうことで心が落ち着くことも。まだ地域包括支援センターを利用したり、認知症患者の集まりに行ったことがない人は、勇気を出してぜひ行ってほしいです」。



双田京香さん

双田洋三さん

家族同士、本人同士が集まることで理解が深まる

支えあえる場所 があります。

詳細は
こちらから



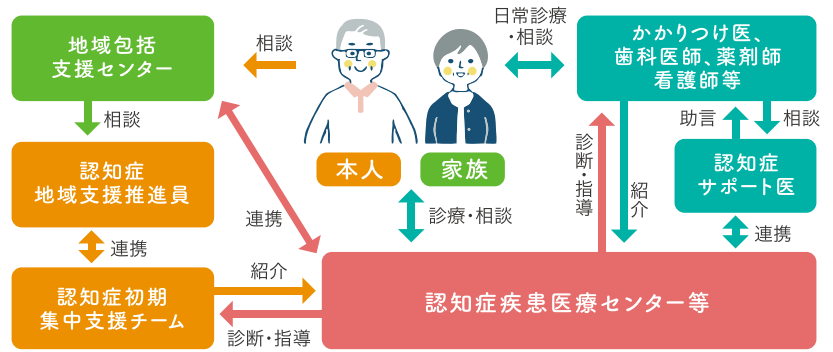
高齢者福祉課 岡本さん

☎ 086-803-1230

医療介護の連携

岡山市では認知症になった本人と家族が悩みを相談できる認知症疾患医療センターの運営を行っています。医療と介護が連携することで、認知症の早期発見・早期対応、また認知症の状態に合わせた診療をすることができます。

認知症の人や家族をサポートする仕組み



当事者への支援

● 認知症カフェ

市内41カ所に設置され、誰もが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話などができただけでなく、早期に専門職などつながることができます。



● 本人ミーティング

認知症の人同士が自分たちの体験ややりたいこと、必要としていることを語り合う本人ミーティングも行われています。



参加者の声

ここでは私個人を見てくれる。仲間になる出会いがあり、みんなと一緒に活動することが大きな力になる

● ピアサポート

認知症当事者(ピアサポーター)が、自らの経験をもとに悩みや不安、想いを一緒に話します。

見守りとして地域の支援体制

● チームオレンジ

令和4年度からスタート。「認知症の人やその家族がどう暮らしていきたいか」という声を聴いて、認知症の人とその家族、地域の認知症サポーターが、一緒に地域活動を考えています。



● さがしてメール

認知症により行方不明になる恐れのある人と、捜索に協力してくれる協力事業者や協力者を事前に登録します。万が一行方不明となった場合には登録された情報を協力者などへメール配信し、捜索に協力してもらうことができます。

認知症サポーター 養成講座

受講料
無料

認知症の人やその家族を
地域で支えていきませんか？

認知症サポーターは何か
特別なことをする人ではありません。

企業で 学校で 地域で

認知症サポーター養成講座を
開きませんか？

☎ (公財)岡山市ふれあい公社
地域包括支援課

☎ 086-274-5136

専門医に
聞いた

認知症とともに暮らす、 向き合い方のヒント。

岡山市認知症疾患医療センター長の中島先生に
認知症と向き合うためのヒントを聞きました。

Q.どんな症状が見られたら 認知症を疑うべきでしょうか？ 相談先は？

今までできていたことができなくなったときです。代表的なのは物忘れです。例えば去年北海道に旅行したことをすっかり忘れてしまったり、何度も同じことを言ったり、ついさっき言ったことを忘れていたりしている場合は、認知症の疑いがあるといえるでしょう。まずはかかりつけ医や地域包括支援センター、認知症疾患医療センターなどに相談してみてください。

Q.認知症は治りますか？ 治る場合は治療法を教えてください。

治る認知症と治らない認知症があります。例えば甲状腺の機能が低下しているなど、体の病気によって認知症が引き起こされている場合は、原因となる病気を治療することで認知症の症状が治ることもあります。認知症で最も多いアルツハイマー型認知症の場合は、薬物療法のほか、音楽療法や回想療法（過去の記憶を思い出して脳に刺激を与える心理療法）などの非薬物療法を行います。

スマホなど便利なツールがある現代では記憶力の低下自体は、そこまで大きな問題ではありません。「怒りっぽくなる」「元気がなくなる」「徘徊してしまう」など、行動や心の症状が出てくるのが問題なのです。今後、認知機能の低下については薬物療法などで治療ができませんが、行動や心の症状については認知症本人を取り巻く環境が大きく影響しています。家族がいかに認知症のことを理解して、認知症本人のことを否定せずリスペクトすることが重要と思います。認知症は認知症本人だけで解決できる問題ではありません。家族の協力があって初めてよりよい方向に向かう病気なのです。

Q.認知症を予防するために できることを教えてください。

まずは孤独にならずに、コミュニケーションを取りましょう。人と話すことは、脳にさまざまな刺激を与え、認知症の予防に効果があります。運動も大切です。毎日適度な運動を行うようにしましょう。そして、自分の役割を持って生活することです。家事でも畑仕事でも何でも構いません。責任を持って役割を全うすることが生きる上での励みになりますし、それを家族が褒めてくれるとなおよいでしょう。



岡山市認知症疾患医療センター・センター長
岡山赤十字病院・精神神経科部長

中島 誠 先生



高齢者福祉課 檀上さん

認知症の早期発見チェック



「認知症早期発見チェック」は、日常の暮らしにおける、認知症の始まりではないかと思われる言動をまとめたものです。あくまで“めやす”ですが、いくつか思い当たるものがある場合は医師などの専門家に相談してみてください。その結果、何もなければ安心できますし、他の病気が見つければ対応ができます。日常の変化を見逃さず、「おかしいな」と思うことをそのままにしないことが早期発見のポイントです。

①もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

②判断・理解力が衰える

- 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

③時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

④人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

⑤不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

⑥意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

(出典: 認知症の人と家族の会「認知症早期発見のめやす」)

ご本人も
ご家族も

ひとりで悩まないでまずは相談を

認知症の相談窓口

※最寄りの地域包括支援センターへご相談ください

北区中央地域包括支援センター

☎086-224-8755

北区北地域包括支援センター

☎086-251-6523

中区地域包括支援センター

☎086-274-5172

東区地域包括支援センター

☎086-944-1866

南区西地域包括支援センター

☎086-281-9681

南区南地域包括支援センター

☎086-261-7301