

意外と身近な認知症のこと。

認知症とどう向き合おうか

— 家族として、プロとして「介護」に携わってきた浅野さんのお話 —

認知症の家族を介護して

「小さいころから、認知症のおじいちゃんやおばあちゃんがいる環境で育ってきたので、認知症になることは、年を取って耳が遠くなったり、足腰が弱ったりするのと同じくらい、私にとっては普通のことでした」と話すのは、現在、介護者家族の会「たまゆら」の会長や、グループホーム「あおぞら」の管理者を務める浅野さん。

「叔父は、同じ敷地内に住んでいて、よく一緒にご飯を食べていました。体調を崩したときの入院がきっかけで、認知症がかなり進みました。たばこやお酒が好きだったので、好きなことができないストレスで進化したのかもしれない。病院から家に戻った後は、火の始末を気にしながら、たばこもお酒も好きなように楽しんで生活を送ってもらいました。ものが無くなったり、亡くなっていた叔母を探したりと、大変なことはもちろんありましたが、叔父ということでも少し客観的に捉えることもでき、夫や義母、子どもなど家族に助けてもらいながら、約5年間介護しました。その後、叔父が亡くなると、一緒に叔父を介護していた義母が認知症を発症しました」



「義母は突然、ものを盗られたと疑うようになって、通帳を見て『お金を盗った』と毎日泣いて私を責めました。義母が近所の親戚に訴えたため、親戚から責められることもありました。当時から、現在在籍するグループホームで、介護のプロとして働いていましたが、義母の介護に疲れ、『プロ失格かな。仕事を辞めたほうがいいのかな』と相当追い込まれていました。仕事ではできるけど、家族となるとこんなに違うのかということもすごく実感しましたね」

正しく知ることから

「単なるもの忘れとは違う」

年齢とともに忘れっぽくなりますが、単なるもの忘れと認知症は違います。たとえば、朝ごはんは何を食べたのか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

普通のもの忘れ

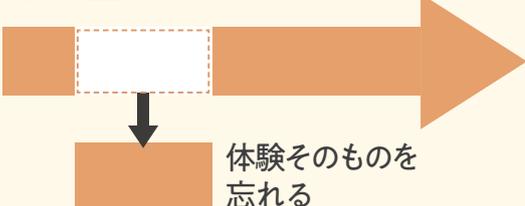


体験の一部を忘れる



朝ごはん何食べたっけ？

認知症のもの忘れ



体験そのものを忘れる



朝ごはん食べてない

食べたよ

▶ 会話を楽しむ浅野さんと利用者。



▶ グループホーム「あおぞら」のおやつ時間。この日のメニューはわらび餅でした。



関わりを持つことの大切さ

「義母が毎日泣いている中、子どもたちが『おばあちゃんに笑ってもらいたい』と、義母を旅行に連れて行ってくれました。そこから毎日、義母は旅行のときの写真を見て『こんなに幸せな人生はないわ』と喜んで泣くようになりました。叔父の介護が終わり、空いていた心の穴を旅行の思い出が埋めたのでしょね」

家族として、また、グループホームの管理者として、多くの認知症の人とかかわってきた浅野さんですが、支援するときはどういったことを心がけているのでしょうか。

「何よりも、かかわりを持つことを意識しています。叔父や義母に食事などを用意していると、余裕がなくなることもありましたが、たまに食事をカップ麺などで済ませて、それでできた余裕で叔父や義母にマッサージや、会話をしていました。また、認知症の人自身が好きなことができるようにサポートすることも大事にしています。グループホームでも、利用者が好きな音楽をかけて、ストレスが少なく過ごせるようにしています。認知症になっても、その人はその人のままです。会話中の笑顔や、好きな音楽で楽しそうな様子を見ると私もとてもうれいす。介護者家族の会では、つらい気持ちを共有して、一緒に乗り越えることを大事にしています」

認知症になっても安心できる社会に

浅野さんには夢があるそうです。

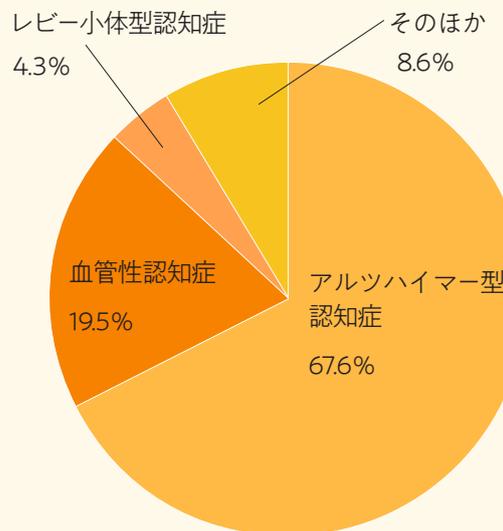
「子どもや大人、お年寄り、障がいの有無などに関係なく、みんなが一緒に生活ができる場をつくりたいと思っています。生活を共にする中で、お互いの個性を当たり前に受け入れられるようになると思っています。市の取り組みも積極的に活用してほしいですね。認知症サポーター養成講座では、寸劇などを通して、認知症を含め、年を取ることにについて、わかりやすく伝えていきます。年はみんな平等に取るし、だれもが認知症になるかもしれない。違う世界のことでではなく、とても身近なことです。まずは、一人ひとりが認知症を正しく理解することが重要だと思います。その中でつらいことがあったら、相談してみてください。認知症にならないようにすることも大事ですが、なっても安心して、自分らしく暮らせる社会をめざしていきたいですね」



大阪狭山市介護者家族の会「たまゆら」会長
浅野 安希子さん
グループホーム「あおぞら」管理者

「認知症には種類がある」

認知症は様々な原因で脳の働きが悪くなって起こりますが、その原因などによって、いくつかのタイプに分けられ、発生する症状や傾向が異なります。



数値資料「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」厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授(平成25年報告)

アルツハイマー型認知症

- ゆっくりと進行する
- もの忘れの自覚がなくなる
- 人格が変わることがある

血管性認知症

- 人格や感情の変化が起こりやすい
- 片麻痺や言語障害などがみられることがある
- 比較的、判断力は保たれる

レビー小体型認知症

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい
- 夜中に夢をみて騒ぎ立てる
- 幻視がはっきりとあらわれる

高齢者の総合相談窓口

介護に関する総合相談窓口を地域包括支援センター(市役所南館)、地域包括支援センターニュータウンサテライト(市立コミュニティセンター内)で開設しています。



介護や福祉、医療などに関する相談を窓口、電話で随時受け付けています。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922、地域包括支援センターニュータウンサテライト ☎366-5566

高齢者SOSネットワーク事業

事前に登録された人が行方不明になったとき、地域の協力により早期発見につながります。登録者には道に迷ったときなど、身元確認ができるよう「さやりんおれんじカード」を配布しています。また、一定の条件を満たせば、事故などにより損害賠償責任を負う場合などに保険金の支払いを受けることができる「認知症高齢者等個人賠償責任及び損害保険事業」を実施しています。

問い合わせ 高齢介護グループ ☎349-9416

さやりんおれんじカフェ

だれでも気軽に集まって、楽しく情報交換ができる場です。

カフェ一覧 ※いずれも利用料100円

さくらあつたかカフェ ☎288-4381

とき 10日(日)午後2時～4時 ところ さくらの杜・半田(半田三丁目)

げんきカフェ ☎366-6535

とき 13日(水)午後2時～4時30分 ところ げんき館(菜葉木三丁目)

カフェおもちゃ館 ☎365-6688

とき 16日(土)午後2時～4時 ところ リハビリデイサービスおもちゃ館(西山台六丁目)

くみのきカフェ ☎368-2772

とき 月～金曜日午後2時～4時 ところ 特別養護老人ホームくみのき苑(東菜葉木四丁目)

カフェ笑(しょう) ☎320-8268

とき 3日(日)・17日(日)午前10時～午後2時 ところ デイサービス笑狭山(大野台七丁目) ※モーニングは利用料300円

里カフェ ☎365-5878

とき 14日(木)・28日(木)午後1時～4時 ところ 介護老人保健施設さやまの里(岩室二丁目)

成年後見制度

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が十分でない人が安心して生活を送ることができるように、本人の権利を守る擁護者(成年後見人など)を選び、法律的に支援する制度です。

次のような心配ごとや困りごとがある場合、成年後見制度を円滑に利用できるよう支援を行う「大阪狭山市権利擁護支援センター」を市役所南館に設置しています。成年後見制度の内容に関する疑問や申し立て方法などの相談を随時受け付けています。

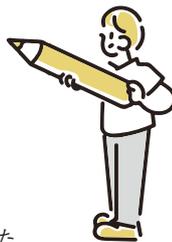
- 内容がわからず、契約や手続きができない
- 認知症になったら将来が不安
- お金のやりくりができない
- 身寄りがない
- 通帳や印鑑をよくなくす
- 障がいを持つ子の将来が不安

問い合わせ 権利擁護支援センター ☎368-2111



認知症が疑われるサインをチェックしてみましょう

- 直前にしたことや話したことを忘れるようになった
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探しものをするようになった
- 身近な人やものの名前が出てこなくなった
- つじつまの合わないつくり話をするようになった
- 以前より些細なことで怒るようになった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 今まで好きだった趣味などへの関心がなくなった
- 外出したり、人と会ったりするのを嫌がるようになった
- 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 財布などが見当たらないときに、盗まれたと人を疑うようになった

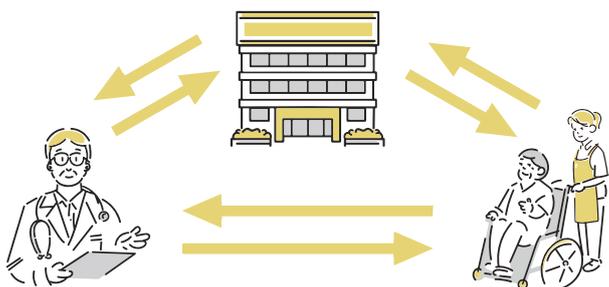


認知症は、早期発見・早期予防がとても重要です。完治が難しいとされている病気ですが、早期に発見して適切な治療を始めることで、年齢相応まで改善できる場合があります。また、症状が悪化する前に適切に対処し周囲がサポートすれば、充実した暮らしを続けることができます。少しでも何か気になることがあれば、早めに受診し、検査を受けましょう。

「その後の生活が変わる」
早期発見が重要

活用しよう 市の取り組み

市では、認知症について正しく理解を深める講座の開催や、協力機関と連携し、認知症の人の安心・安全を目的としたネットワークづくりに取り組んでいます。



認知症なんでも相談会

地域包括支援センターの認知症地域支援推進員などによる相談会を開催します。

とき 21日(木)・22日(金)午前10時～午後3時

ところ さやま荘・ロビー

問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922

地域包括支援センター
岩橋さん



9月は世界アルツハイマー月間

どうすれば認知症になっても安心して暮らせるまちになるのか、自分の問題として正しく理解し、受け止めることから始めてみませんか。

1日(金)～29日(金)に、図書館、市役所・ロビー、さやま荘で認知症に関する展示やちらし、リーフレットの配架を行います。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守るボランティアを養成する講座を開催します。

とき 22日(金)午後1時30分から

ところ さやま荘・和室

対象 市内に居住・通勤・通学する人

定員 15人(先着順)

申し込み 15日(金)までに地域包括支援センターへ電話または直接

問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922

地域包括支援センター
岡田さん



大阪狭山市介護者家族の会 「たまゆら」交流会



日々の介護での悩みや疑問を解決に向けて話し合う場です。

とき 20日(水)午後1時30分～3時30分

ところ さやま荘・大広間

問い合わせ 地域包括支援センター ☎368-9922

無理なく続けられる範囲で



適度な運動



バランスの良い食事



十分な睡眠



脳に刺激を



人と交流する

認知症の予防には、適度な運動、バランスの良い食事をはじめとする生活習慣病の予防・改善が重要です。そのほか、人との交流や、将棋や絵を描くといった趣味などの活動は脳を活性化させ、認知症予防に効果的だとされています。脳を活性化させるためには、楽しみながら継続できることが重要です。無理なく続けられる範囲で、様々な活動に取り組み、楽しく暮らしましょう。

「発症リスクは下げられる」
予防はできるの？