



いつまでも 自分らしく 認知症と生きる

知っていますか。

「認知症」

誰でもなりうる認知症

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことです。

具体的な症状には、「経験したことや自分がしたこと自体を忘れる」、「自分がどこにいるか分からなくなる」、「計画を立てて物事を進めることができなくなる」などが挙げられます。

加齢が進むにつれて発症率が高くなる傾向がある認知症。

厚生労働省によると、日本の認知症高齢者の数は2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。

現在、市の65歳以上の人口は1万6千339人（3月1日時

点）。高齢化率は約38・1割と国の高齢化率約29割と比べても高い高齢化率となっており、市や地域包括支援センターへの認知症の相談も増加しています。

さらに、「65歳未満で発症する」若年性認知症もあるため、認知症は特別な人に起こる特別な出来事ではなく、誰にでも起こりうる、身近なことであるといえます。

認知症と正しく付き合う

今後、高齢化がさらに進むことを考えると、決して他人事ではなくなつた認知症について、私たち全員が正しい知識を深めておく必要があります。

また、認知症の人を含めた私たち一人一人が、個性や能力を發揮して、互いに尊重し支え合いながら生きていける活力ある社会をつ

くることが重要になってきます。昨年6月には、このようなことを基本理念とする「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立。

わたしたち全員にとって身近なものとなつている認知症の症状や対応について知り、認知症本人や家族、周囲の人が正しく認知症と付き合っていくための方法について考えましょう。

●「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

もの忘れの可能性

体験したことの一部を
忘れていただけなら…



認知症の可能性

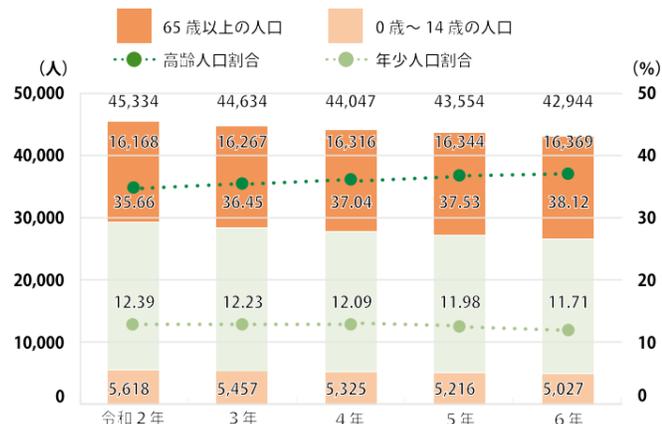
体験したことそのものを
忘れていたら…



小林市の年齢別人口の推移と割合

小林市の令和6年1月1日時点の高齢人口（65歳以上の人口）割合は38.12%。対して年少人口（0歳～14歳の人口）割合は11.71%。令和元年からの5年間を見ても少子高齢化が進んでいることがわかります。

※表はいずれも1月1日時点の住民基本台帳人口



今まで簡単にできていたことが、少しずつできなくなっていく——大切な家族や友人が認知症になったら。自分が認知症になったら。今月号では、決して他人事ではない認知症について知り、認知症になっても穏やかに自分らしく暮らせるまちにするためにはどうすればよいか、考えていきます。

●問 = 長寿介護課 TEL 23 - 1140



小林市地域包括支援センター
介護支援専門員 増田美代子さん



1.2 トシさんがこれまでに作った刺繍絵画や折り紙の飾り 3 取材日はトシさんの誕生日の約1週間前。机には「あと1週間です。97才です。」のメモが 4 薬の飲み忘れを防ぐ工夫を教えてください



細野地区で一人暮らしをしている山田トシさん（97歳）。平成23年8月に認知症の診断を受けました。認知症の当事者が抱える不安や、診断後も変わらない部分などについて聴きました。

認知症の人への対応は「敬う」「責めない」こと

私たち介護支援専門員（ケアマネジャー）は、介護が必要な人などが自立した生活を送るための支援を行っています。

認知症の方の自立支援のため心がけていることは、相手の尊厳を守ること。

認知症の人には凄くしっかりしている人もいれば症状が進み、多くのことが分からなくなっているという人もいます。

それでも、これまで生きてきた歴史があり、仕事、家族、好きなものも人それぞれ。1人の人として、人生の先輩として敬う。そこが壊れてしまうと上手い出来ない。

トシさんは凄く頑張り屋さんで、掃除もヘルパーを断って生活している。そして人の悪口は絶対に言わない。そういう生き方が見本だな、といつも思っています。

家族の方は、家族だからこそ受け止められず“できて欲しい”“取り戻してほしい”と思って認知症の人を責めてしまうことがあります。本人がどう思っているのか、なぜそういう行動をするのか、その人を敬い、相手の立場に立ち考えることが重要です。

認知症の人の多くが家族の役に立ちたいと思っています。料理や洗ひ物、洗濯など、本人が現在できているものは、可能な限り続けさせてあげた方が本人も幸せで、認知症も悪くならないので、できる範囲で続けさせてあげるようにしましょう。

認知症になっても好きなことは変わっていない

「困ったときは増田さんに連絡をするんですけど。なんとかなっています。今のところは」。

一人暮らしの生活をそのように笑顔で話す山田トシさん（97歳）。認知症診断を受けていますが、近所のスーパーやドラッグストアに週に一回は買い物に行き、家の掃除も自分でこなしています。

自分でも訳が分からない

一人の生活が長いトシさんですが、ここ数年で自身の認知症が進んできていると話します。

「もう訳が分からない。これからどうなるんだろうとか、しっかりしなきゃって思うんです」。

最近増えたと感じている「もの忘れ」対策で、日頃からメモを取るようになっています。

取材した日も机の上には、集金時間や話す内容を記したメモが。「買う物も忘れないように書くんだけど、書いたメモを忘れて

人との関わりが楽しい

一時期は閉じこもりがちになり、悲観的になっていたこともあったというトシさんを元気にしたのは、週に二回通うデイサービス。

「いろんな人とお話できて楽しい。元気の秘訣です」とトシさん。同じデイサービスに通う友人とは電話も毎日しているそう。

「いつも1時間近く、何か不安に思ったこととかも相談する。お互い分かり合えるので」。

人との交流を大事にするトシさんは地域の老人クラブでも活動。「七夕の時期には、老人クラブ

行ったりね」。

買い物から帰ってきた後にメモを見つけ、買い忘れがあることに気付くことも多いそうです。

忘れない記憶

比較的新しい出来事を忘れることが多いと悩むトシさんですが、昔の記憶について尋ねると「小学生の頃に両親と共に中国へ渡ってね」。「学校卒業後は日本総領事館に務めたんです」。「帰国後母と同じ美容師の道に」。

思い出を楽しそうに話します。中でも一番楽しそうな表情がみられたのは子どもの話。

「三男が時々帰ってきてくれて、私が作る煮しめを美味しいとよろこんで食べてくれる」と笑顔で話してくれました。

息子さんたちは皆県外に住んでおり、一人の生活はもう30年以上になるそうです。

で1日2時間ほど折り紙で七夕飾りを作るんですよ」。

元美容師で手先が器用なトシさんの家の中には、これまでに作ったきれいな飾り付けや刺繍、ぬいぐるみなどが並んでいます。

「やっぱり昔から好きなんです。よね。こういう手仕事というか。恥ずかしいですけどね。七夕飾りも、よろこんでもらえたり、来て頂戴」と言ってもらえるのが嬉しい」とはかんで話します。

「これからもデイサービスにはずっと行きたいです。七夕飾りも続けられる限りしたいです。今年もしますから、見てください」。

一人で悩む苦しみ 相談し救われた

家族が認知症になり、以前できていたことが徐々にできなくなっていく。これまでの日常が変化していくなかで、家族は何を思うのでしょうか。一番身近な家族だからこそ、誰よりも心配し、伝わらない想いを心に抱えています。実の母が認知症となり、生活が一変したと話す鶴狩政人さん。当時の状況や想いについて聴きました。

「家族会に参加した時も、困ったときは声をあげてください。声をあげてくれさえすれば私たちが何とかします。」と必ず言われるんです。それは当事者からすると本当にありがたかった言葉。現在、認知症をもつ家族の介護などで悩んでいる人がいたら、なんとか声をあげてほしい。助けてくださいと言いうことは決して恥ずかしいことではないし、助けを求めたら助けてくれる人がいる。自分のこの苦しい現状を知っている人がいる、というだけでも心強く感じます。介護する側が苦しいと、介護される側も幸せにはなれない。自分が笑顔になるとか幸せになるために、周囲を頼ってみてください。」

周囲のサポートに感謝

「母は今では私が自分の息子と分かってはいないんですけど、息子（政人）は料理ができないから、料理を作ってあげないと」と自分を心配する母と話すと、変わっていない。母親としての部分が母の中にあるんだろうなと思います。そう優しく話します。

家族介護者の集い (認知症家族の会)

- ◆日時 4月13日(土曜)
13時30分～15時
※毎月第2土曜日に開催
- ◆場所
小林市地域包括支援センター
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み 不要

務めている四位純徳さん。「介護に苦しみ、悩みを一人で抱えこんでいる人たちが、互いに想いを吐き出し、共感できる場を作りたい」と話します。早期解決が難しいケースが多くある認知症の人の介護問題。「実際に集いの場で同じ辛い思いを涙ながらに語り合い、少し明るい表情に戻る人たちもいる。解決方法ではないけれど、集いでそれぞれの悩みを聴き、自分だけじゃないんだ、と少しでも楽な気持ちになっただけ」。家族の介護の悩みを抱えている皆さん。集いで、同じ悩みを抱える人や経験者と語り合い、その想いを吐き出してみませんか——

異変に気付けなかった

「今になって思えば、認知症の前の段階、軽度認知障害はかなり前から出ていたんだと思います」と話すのは鶴狩政人さん(52歳)。同居している実母の泰子さんの様子がおかしいと感じたのは令和元年の暮れの頃でした。「はじめは友達が来るからと言いい、物を片付け始めて。最初は友達の名前を言うし、来るんだらうと思っていました。誰も来ないからおかしいなと思い始め、それが毎日のように続いたんです。振り返ると認知症の兆候はそれまでもあったそうです。「毎日見ていたテレビや新聞を見なくなり、座りっぱなしでぼーっとしていることが増えてきて、まめにしていた料理や掃除もしなくなっていました」。認知症の初期症状に挙げられる「もの忘れ」が見られなかったため、気付かなかったと言います。政人さんは、泰子さんの「洗濯物を干してもすぐ取り込む」、「ものが盗られた」といった言動をその度に指摘し、きつく否定することもあったそうです。

「私が認知症のことを全然知らなかったので対応の仕方を間違えてしまった。関係性がどんどん悪くなっていったんです。母が私のことを信用しないし、喧嘩のような状態に」と言葉を詰まらせます。周囲が見えぬ境界に

「認知症かもしれないと思ってからは、あつと言う間に症状が進んでいきました」と政人さん。近所の空き家に泰子さんが捨てたゴミを回収しに行く。深夜に「今から警察が来るから」、「病院の先生と看護師が来るから」と起こされる。そうしたことが毎晩繰り返されたそうです。「あまり当時のことは覚えていないんです。正直、将来のことも考えられず、どうしたらいいのかも分からない。誰かに相談するという発想も余裕もなくて、周りが見えなくなっていました」。

辿り着いた支援

「世間の出来事が、自分の住んでいる世界とは違う世界の出来事だと感じていました」。

「相談後、認知症について正しく教えてもらえたおかげで母への対応も変わり、症状の悪化も和らいだ気がします」。その後は、支援を受けながら、しばらく同居を続けましたが、拒食などが続いたこともあり、泰子さんは施設に入所することに。面会制限はありますが、行けるときには可能な限り会いに行くようにしています。

介護している自分自身が精神的にも限界を迎えていると気付いたとき、コンビニで目に入った「悩みをお持ちの方に」と書いてあるカードの小林市生活自立相談支援センターに連絡した政人さん。泰子さんの状況を相談すると、すぐに地域包括支援センターによる認知症初期集中支援チームの支援が決まりました。「相談後、認知症について正しく教えてもらえたおかげで母への対応も変わり、症状の悪化も和らいだ気がします」。



鶴狩さん家族を救うきっかけになった市生活自立相談支援センターのカード

あなたは一人じゃない 集いにいらっしやい

認知症本人や、その家族を支援する「認知症の人と家族の会」。小林地区では地域包括支援センターが行う家族介護者の集い(認知症家族の会)で、世話人として集いのサポートをしています。

一人で抱え込まないで

「介護に苦しんでいる人たちは、全て自分でやらなくてはという使命感もあり、誰かに相談する、想いを吐き出すことを考えられなくなっている人たちもいます」。そう話すのは、同会で世話人を



認知症の人と家族の会 宮崎県支部小林地区 世話人 四位純徳さん

認知症の種類と症状

アルツハイマー型、血管性、レビー小体型、前頭側頭型など、認知症は原因となる疾患によってさまざまな種類がある病気です。症状も種類によってさまざまですが、大きく二つに分かれます。一つが中心症状。もの忘れや今までできていたことができなくなったり、時間や場所が分からなくなるなどの症状です。もう一つが周辺症状で、睡眠障害や食べ物ではないものを食べてしまう異食、ものを取られたように思い込んでしまう、もの取られ妄想もその一つです。

見逃さないで初期症状

初期症状で最も多いのは、もの忘れや同じことを何度も話す、今までできていたことができなくなるなどの症状。うつや不眠といった症状が出る場合もあります。ただし、認知症の初期段階にある人は「取り繕い」と呼ばれる、症状をごまかしてしまうこともありますので、そうしたサインを見逃さないよう注意が必要です。

認知症は早期発見が大事
かかりつけ医などに相談を

脳の病気であり、誰もがかかる可能性がある認知症。私たちや地域ができることがあるのか、認知症サポート医や認知症初期集中支援チーム員として地域の認知症に対する医療体制の中核的な役割を担っている戸高先生に話を聴きました。



認知症サポート医
医療法人 浩然会 内村病院 戸高 一成 副院長

あれ？と思ったら相談を

認知症は早期発見、早期治療が大切な病気です。その種類によって出てくる症状が違っていると話ししましたが、初期症状の中には他の病気と区別がつきにくい症状も。少しでも「あれ？」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医に相談して、何か病気が隠れてないか、認知症でないか診断を受けることが大切です。ただし、周囲の家族などが異変に気付いても、本人に自覚がなく、病院に行きたがらない場合もあるので、そういった際には地域包括

支援センターに相談するのがおすすです。早期に発見することで早い段階での適切な医療や介護保険につながり、認知症の進行を遅らせることのできる可能性が高まりますので、まずは相談しましょう。

笑顔の介護で互いに幸せ

もの忘れの影響で事実と異なることを話したりしますが、聞き流しても良いのであまり否定はしないでください。また、人は感情を揺さぶられた記憶ほど残りやすいものです。もちろん認知症の人も同じで、

怒られたりすると「この人は怖い人だ」という記憶が残りがちなので、感情をあらわにするような対応はしないほうが良いでしょう。大変難しいと思いますが、優しく接すると向こうもニコニコしてくれるし、できれば笑顔で介護できると一番良いですね。そうすると相手も気持ちよくなるし、介護する側も楽になってきます。

生活習慣を整えましょう

認知症の予防や進行を遅らせるためにできることは、まず、人と交流を増やすことです。人との付き合いがなくなると

くと、認知症は悪化しやすい。小林市は単身世帯や夫婦だけの世帯が多く、コロナ禍などで、交流がなくなってしまう人も多いので注意が必要です。また、当たり前のことですが、健康に良いことをしましょう。例えば、食事と運動と睡眠。高血圧や糖尿病など、血管を痛めつける病気も認知症リスクが高いので、生活習慣に気を付けてください。難聴も認知症のリスクを高めると言われてます。会話に参加できない、外出がおっくうになるなど、社会的に孤立することが主な要因です。周囲の人はそうしたところにも気を配ってほしいです。

認知症チェックリスト

これらはいずれも認知症の初期症状としてみられるものです。1つでも当てはまる場合は認知症の可能性がります。かかりつけ医に相談しましょう！

- 新しいことが覚えられなくなる。
- 日付や場所が分からなくなる。季節に合わない衣類を着たり、慣れた道で迷うことがある。
- 同じことを何度も話したり、聞き返すことが増える。
- どこに物を置いたか分からず、探し物ばかりしている。
- おとなしかった人が怒りっぽくなったり、元気だった人がふさぎ込むなど性格が変わった。
- 好きだった趣味が楽しめなくなる。
- 風呂に入らなくなったり、身だしなみに気を使わなくなる。
- 計算が苦手になり、買い物やお金の管理ができなくなる。
- 料理や家電の操作など以前はできていた作業が難しくなる。
- 電話や訪問者の対応ができなくなる。

認知症の種類とその特徴

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が次第に衰えて死んで減少してしまい、脳全体が小さくなる疾患で、認知症全体の70%近くを占める疾患。

■特徴

代表的な症状はもの忘れ。日時や場所、人などが分からなくなるケースが多い。初期段階で治療を開始することで、その進行スピードを遅らせることができる。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など、脳の疾患が原因で発症する疾患で、段階的に進行する傾向がある。

■特徴

損傷した脳の部位によって出現する症状は変わるが、もの忘れや手足のしびれ、感情のコントロールがうまくいかないなどの症状が出ることが多い。



レビー小体型認知症

レビー小体というたんぱく質のかたまりが神経細胞を壊すことで起きる疾患。ほかの認知症と比べ進行が早いケースが多い。

■特徴

初期段階では、物忘れよりも「幻視」を見ることのほうが多いとされる。手足が震えてうまく動けなくなる「パーキンソン症状」や、寝ているときに大声を出すなどの睡眠障害を発症するケースもある。



前頭側頭型認知症

唯一、難病指定を受けている認知症。脳の約4割を占める前頭葉と側頭葉が萎縮し、血液の流れが滞ることで発症する。

■特徴

発症すると社会的な行動がとれなくなったり感情の抑制がきかなくなったりする。罪悪感がなくなることから、万引きや痴漢を起こしてしまうケースがみられる場合もある。





令和5年5月30日、西小林中学校では3年生27人を対象に認知症サポーター養成講座を開催。認知症についての正しい知識を付けるための講話や実際の事例を使ったグループワークなどで認知症への理解を深めました。



西小林中3年生
下沖綾乃さん
古川瑛吏奈さん

みんながやさしい気持ちになれる地域になって欲しい

「認知症」という名前だけ知っていたけど、どういうものなのか、どう接すればいいかなど知らなかったのでいい勉強になりました。これから、もっと高齢者が増えてくると思うので、正しい対応を取れるように知識を役立てたいです。

受講者の声

- ▶ 今後身近な人が認知症になるかもしれないので、接し方などを忘れないようにしたい。
- ▶ 身の回りにも認知症の方がきついていると思うし、今後出会うことがあると思う。今すぐ正確な対応をするのは難しいが、その人が安心して嬉しいと思える対応ができるようになりたい。認知症の人が生きやすいと思える環境を周りの人みんなで作っていききたい。

みんなで知ろう認知症

認知症サポーター

認知症サポーターをご存じですか。認知症の理解を深め、地域や職域で認知症の人やその家族を守る「応援者」のことです。

市は、誰もが安心して過ごせるまちづくりのため、サポーターの普及拡大に取り組んでいます。

これまで、市や地域包括支援センターがさまざまな場所で養成講座を行い、1万3千人以上がサ

ポーターとなっています。誰でも発症の可能性がある認知症。私たちの身近なところにも、認知症で悩んでいる人がいるかもしれません。そして、介護に苦しみ、心配が尽きない家族がいるかもしれません。

誰が認知症になっても、笑顔で暮らせるまちにするために。そして、自分が認知症になったとしても、自分らしく安心して生きられるまちであるために。私たち一人一人ができることから始めてみませんか。

正しい知識と対応が身につく講座

知っているようで知らない認知症。身近な人が認知症になり、対応方法や相談窓口が分からず苦しみ、離職に追い込まれてしまうケースもあります。

身近な人が認知症になったときのためにも、正しい知識を身につけ、正しい対応ができるよう認知症サポーター養成講座を受けてみませんか。

現在、認知症サポーター養成講座は学校や高齢者施設、企業などさまざまな場所で開催しています。

内容も難しくなく、受講者に合わせた内容で開催しますので、気軽にお問い合わせください。



小林市西部地域包括支援センター
かわまた ゆきはる
川俣 幸治 センター長

- ◆申し込み先
 - ・長寿介護課
 - ・各地域包括支援センター
- ◆費用 無料
- ◆所要時間
1時間～1時間30分程度
- ◆その他
受講人数に制限はありません。職場や地域、学校行事としても利用できます。

地域連携で認知症を支援

市内3地区でチームオレンジ発足



大出水地区いきいきサロン
チームオレンジ



チームオレンジ ほその



野尻地区チームオレンジ



高齢化が進んだことで、誰もが認知症になりうる、認知症の人と関わる可能性がある社会となり、地域全体で認知症を支援する取り組みの必要性が高まっています。

そうした中、令和5年9月21日に大出水地区と野尻地区で、令和6年2月21日には細野地区でチームオレンジが発足。

これは地域の認知症サポーターが中心となり、地域の学校やスーパー、金融機関などと協力して、同じ地域で暮らす認知症の人とその家族の見守りや支援を行うこと

を目的としたチームです。

地域の人たちが連携して活動することで、認知症の人や疑いのある人に早期から継続した支援を行うことができるようになります。

お茶会や見守り声かけ訓練の開催、地域でできるサポーター方法の検討、地域での認知症の人の実態把握など、今後は地域ごとに特色ある活動を進めていく予定です。

全てのチームで、認知症になっても安心して暮らし続けられる地域づくりを目指した活動を行います。

野尻地区チームオレンジ
なげはるしんいち
竹原信一さん(野尻6区区长)



地域で見守る認知症

これまででは地域の人たちそれぞれが、個別に各々の立場で認知症支援をしていましたが、今回チームオレンジという輪ができたことで支援の形というものが広がっていくと思います。

まず認知症は早期発見が大事。家族がなかなか認められないことだからこそ、地域の目で見守っていきけるといいですね。

やっぱり普段から関わりのある地域の人たちが、その人の変化に気付く可能性が一番高いですから、もしかしたらあの人認知症かも、という方がいたときに、すぐ周りがフォローできる体制を整えていきたいです。

私たちもまだ手探り状態。認知症の正しい知識を付けるため、一緒に勉強しながら地域で認知症に向き合いたいです。

一人一人の願いを大事に
～わたしの思いノート～



認知症が身近な問題になった今、5年後、10年後、どんな人生であれ「最後まで自分らしく。」という願いは誰もが持っているのではないのでしょうか。

この冊子は、「一人一人の願いを大事にしたい」という思いから、「認知症になっても、それを支えるときにも正しい知識を持ってほしい」と願い作成されました。「大切にしていること」「どう生きたいか」。一つ一つ大事に考え、家族などのあなたの大事な人に伝えるためのツールとして活用してください。



高山ふれあいサロンの皆さん

▲ノートは地域のふれあいきいきサロンなどで配っています

いつまでも自分らしく このまちで生きるために



お茶のみサロンさくらの皆さん

認知症の相談窓口 ～気軽に相談してください～



小林市地域包括支援センター

- ◆担当地区 小林地区、須木地区
- ◆窓口受付時間 8時30分～17時
- ☎ 25 - 0707

のじり地域包括支援センター

- ◆担当地区 野尻地区と内山地区
- ◆窓口受付時間 8時30分～17時30分
- ☎ 44 - 2271

小林市西部地域包括支援センター

- ◆担当地区 南西方地区、北西方地区、種子田地区
- ◆窓口受付時間 8時30分～17時
- ☎ 27 - 2552

※高齢者に限らず、若年性認知症の相談も地域包括支援センターに相談ください



電話相談は **24** 時間
受け付けています

誰しもが、〃年をとる〃ことから逃れることはできません。自分が、家族や友人が、認知症になる可能性も十分あります。多くの人たちが抱えている、認知症への不安を和らげる方法。それは、認知症を〃正しく〃知ること。認知症と診断されたとしても、別の人が変わってしまう訳ではありません。何もかもが分からなくなるわけではありません。認知機能は少しずつ低下していきます。ですが、その人らしさを失うわけではありません。できなくなったことに目を向けるのではなく、〃今できること〃を大切にする。

適切な介護サービスを利用して人と関わりを持ち続ける。そうすることで認知症の人も、これまでと変わらず楽しみながら過ごし続けることができます。決して他人事ではない認知症。認知症は本人や家族、行政だけが取り組めばいいものではありません。地域の理解が深まることで、本人や家族が周囲に相談しやすい環境を作ることができます。

このまちで暮らす仲間として、誰もがいつまでも自分らしく、楽しい人生を送るために、私たち一人一人が、今できることを考えていきましょう。