

<みんなで学ぶ認知症>

(表紙 PP1)

認知症キャラバンメイトの××と申します。

認知症という言葉をご存知と思いますが、最近新聞やテレビ等のマスコミに頻繁に取り上げられていますので、皆さん方も良く耳にする言葉ではないかと思えます。

この病気は、以前は「痴呆症」とか「呆け」等と呼ばれていました。でも、社会のため家族の為に一生懸命働いてきてくれたお年寄りに対していう言葉としては、非常に侮辱的であり、何よりも早期発見、早期診断等の支障になっている事から、2004年以降「認知症」という名前になりました。今日は「認知症」について、一緒に勉強したいと思います。

1 はじめに

(2 ページ PP2)

認知症は、年を取ると誰でもなる可能性のある「脳」の病気です。誰もが最期まで自分らしくありたい、自分らしく生活したいと望んでいます。この願いをはばみ、深刻な問題になっているのが「認知症」です。認知症は老後の最大の不安となり超高齢社会を迎えている日本にとって最重要課題の一つになっています。現在、認知症の方は全国で462万人いると云われています。皆さん方の身近な所にも、いらっしゃるかも知れません。

そうした認知症の方やその家族の方は、毎日、大きな不安と生きづらさを感じながら生活されています。身近にいる私達が、認知症を正しく理解し、偏見をなくし、受け入れてあげる事が一番の処方箋になります。今後、高齢化はますます進みます。家族や友人、自分自身が認知症になっても、住み慣れた地域で、安心して暮らせる様に一人でも多くの方々に「認知症サポーター」になって頂いて、認知症になっても安心して暮らしていけるまちを作っていければと思っております。

2 横浜市の状況

(2 ページ PP3)

① 65才以上の高齢者の占める割合 (表1)

横浜市の65才以上の人口は、2013年9月末で約80万人となります。全人口に対する割合は21.7% (約5人に一人) になります。65才以上の高齢者の人口は今後も増え続け、2025年(13年後)には、約97万人 (約4人に一人) になる見込みです。

国連(WHO=世界保健機関)の統計では、7%以上を高齢化社会、14%を越えると高齢社会、21%を越えると超高齢社会としています。横浜市の場合、1985年に高齢社会となり2015年(2年後)には超高齢社会に入ろうとしています。

横浜市の人口ピラミッド（参考資料）

(PP4)

② 高齢者の認知症に対するイメージ調査（表2）

(PP5)

2013 年度に 55 才以上の方を対象に、認知症に対するイメージ調査をして結果では認知症

の兆候を早期に発見出来る仕組みを望む声が一番多いのは当然の事と思いますが、それ以上の割合で「認知症の介護には地域社会の支援・協力が不可欠」との回答があり、家族だけでなく、地域社会みんなで支えあうまちづくりが求められていると思います。

3 認知症サポーターとは

(3 ページ PP6)

先程、2004 年に認知症という名称に変わったと申し上げましたが、厚生労働省はこの変更

を契機として、皆で認知症の人や家族を支えて、誰もが安心して暮らせる地域を作っていく「認知症を知り地域を作る 10 ヶ年計画」というキャンペーンが始めました。

このキャンペーンの一つに、地域で暮らす認知症の方やその家族を見守る応援者である「認知症サポーター」を増やして、認知症になっても安心して暮らせるまちになる事を目指す「認知症サポーターキャラバン事業」があります。私達キャラバンメイトは、今日の様な講座を通じて、認知症を正しく理解して頂き、多くの方々に認知症の方や家族を見守る「認知症サポーター」になって頂く事を念願してこの運動を展開しています。

認知症サポーターは、特別な事をやる人ではありません。認知症の人や家族の方々への「応援者」です。まず、認知症をよく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る事がスタートです。自分に何が出来るか、身近な事から考えてみましょう。

4 認知症とは

(3 ページ PP7)

① 認知症は脳が司る認知機能が低下する病気です。認知機能とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五感を通して脳に入る情報から、自分の置かれている状況を認識したり、言葉を自由に操ったり、計算などの知的機能を総称する概念です。この知的機能が低下して、人の手助けなしでは生活出来ないレベルにまで生活力が失われる状態になる事を「認知症」と言います。この病気は年齢が高くなればなる程発症する率が高くなります。

およそ 65 才以上から発症する率が上がり、85 才を越えると 4 人に一人の割合で発症する

と言われています。最近では 65 才未満の働き盛りの人が認知症になる「若年性認知症」も見られる様になっています。今、若年性認知症の人は全国で約 4 万～5 万人位であろうと推定されていますが、働き盛りに発症する為、仕事や家事が十分にできなくなる等、本人は元より勤務先や家庭への影響が大きく、様々な問題が生じます。

脳の役割分担

(PP8)

脳は、記憶・感覚・感情・思考・体全体の調節等、私達が生きていく上で必要な殆ど
の働きをコントロールしています。それらの働きは脳の中で役割分担されていますが、
色々な原因によって脳の細胞が死んだり働きが悪くなってしまって、生活する上で支障が
出ている状態を「認知症」と言います。

② 認知症には色々な種類があります (1)

(3 ページ PP9)

脳は、部分ごとに夫々役割を持っています。見たり聞いたりといった感覚を担っている
部分、記憶や運動を担う部分など様々ですが、認知症は、脳が障害を受けた部分によって
色々な種類があります。大きく分けると「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」
に分けられます。左側の脳が健康な状態で、中央がアルツハイマー型認知症の脳、右側の
図が脳血管性認知症の脳を示しています。

アルツハイマー型認知症は、脳の細胞が広範囲に死んで、脳が委縮してくる変性疾患と
と呼ばれる病気で、脳血管性認知症は、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化等の脳の血管の病着
の為、脳細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなって、その部分の細胞が死んだり働きが悪く
なって発症する認知症です。言わば、病気の後遺症で発症する認知症です

② 認知症には色々な種類があります (2)

(4 ページ PP10)

認知症の種類と割合はこのグラフの様になります。アルツハイマー型認知症が約 60%
脳血管性認知症が約 20%、レビー小体型認知症が約 5%、前頭側頭型認知症が 5%程度と
その他、治る可能性のある認知症があります。

③ 認知症の原因と特徴

(4 ページ PP11)

◎ アルツハイマー型認知症

アルツハイマー病は、海馬や大脳皮質連合野を中心に「βアミロイド」という蛋白質の沈着
が多量に起こり、神経細胞ネットワークが崩壊して発症すると言われてい

います。βアミロイド沈着の最大の要因は加齢であり、ライフスタイルが影響を与えて
います。βアミロイドの沈着は大体 40 才位から出現し、年齢を重ねるごとに増加し、80 才台の
方の約 2/3 に見られる様になります。しかし、βアミロイドの沈着が見られたからと言っても、
すぐに認知症になる訳ではなく、海馬や大脳皮質に沈着が始まってから約 20 年～30 年位
経過するとアルツハイマー病として発症します。

特徴としては、記憶障害のため、何度も同じ事を言ったり、聞いたりしたり、お金の
計算が出来なくなったり、慣れている道でも迷ってしまう(徘徊)症状が見られます。

アルツハイマー型認知症は約 100 年前に症例が報告された病気ですが、当然、その前に
ありましたが、人間の寿命が 40～50 才位の時代ですから、認知症になる前に他の病気で
亡くなってしまうので大きな問題にはならなかったでしょう。ですから、現代の様に医学

の進歩や環境の整備で長生き出来る様になった代償でアルツハイマー病になる人が増えてきたとも言えます。

◎ 脳血管性認知症 (4 ページ PP12)

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血等を繰り返すなど、脳血管性の病気のあと、発症する認知症で、損傷を受けた部分によって症状が異なりますが、突然発症し、階段状に進行するタイプと徐々に進行するタイプがあります。

◎ レビー小体型認知症 (4 ページ PP13)

大脳に α -シクリンと言う蛋白質が広く大量に出現して、認知症をもたらす病気で、ドイツのレビー博士が、1912年にパーキンソン病の方の脳幹部分にこの蛋白質が溜まる事を発見して「レビー小体」と名付けられました。長い間大脳皮質には出ないと信じられていましたが、日本の小阪博士の研究で大脳皮質にも出て、認知症として発症する事が分かり「レビー小体型認知症」と呼ばれる様になりました。この認知症は、幻覚や幻視、パーキンソン症状（動作がゆっくりになったり、筋肉がこわ縮する病気）が現われるのが特徴です。

しかし、進行するとアルツハイマー病と同じ認知障害が起こり、運動障害も発症します。

◎ 前頭・側頭型認知症（ピック病） (4 ページ PP14)

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮する事から発症する認知症で、行動の抑制がきかなくなる事が多く、自己中心的な行動、同じ質問を繰り返したり、時刻表的な行動パターン等の特徴があり、発症年齢は若い方に多くおこる傾向があります。

◎ その他 (4 ページ PP15)

認知症を引き起こす原因は様々です。ビタミン不足や低血糖症、脱水等も認知症を引き起こす可能性があり、甲状腺異常や脳腫瘍が原因の認知症もあります。慢性硬膜化血腫や正常圧水頭症の様に早めに診断を受け、治療すれば治る可能性のある認知症もあります。

その他、アルコール依存症や薬物中毒、エイズ等の感染症が原因の認知症もあります。

★ ここで、軽く認知症クイズです。 (PP16、17)

認知症の原因と特徴を申し上げましたが、それを思い出して下さい。

Q1：認知症になると皆徘徊する × Q2；脳卒中になった人は必ず認知症になる ×

③ 認知症の症状 (5 ページ PP18)

私達が想像出来る認知症の症状は色々あると思いますが、イメージ出来る症状としてはテレビ等でよく放映している「徘徊」とか「妄想」等、周囲の人が非常に困っている症状

を想像すると思いますが、こうした症状は認知症の必ずなる症状ではないと言われていま
す。認知症の本当の症状は、脳の細胞が死んでいく事によって直接起こる「中核症状」と
言われるもので、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、実行機能障害などがあり
ます。この中核症状に伴って、本人の性格・資質、環境・心理状態が重なって現れる症状
を「行動・心理症状（BPSD）」と言い、不安感・焦燥感、うつ、幻覚・妄想、徘徊、
興奮・暴力、不潔行為などの症状が現われます。

* 病気が原因で起こる症状（中核症状） (5 ページ PP19)

認知症という病気が原因で起こる「中核症状」には

- ① 覚えられない、忘れてしまう（記憶障害）
- ② 時間や場所の感覚が分らない（見当識障害）
- ③ 覚えるのに時間がかかる（理解・判断力の障害）
- ④ 一度にいろんな事が出来ない（実行機能障害）

そして、この中核症状は、現在の医学では治す事が出来ません。

* 周りの人の助けがあれば良くなる症状（行動・心理症状） (5 ページ PP20)

中核症状が基になって、本人の性格・資質、環境・心理状態によって出てくる症状を
「行動・心理症状（BPSD）」と言い、具体的な例として

- ① 道に迷って家に帰れなくなる
- ② トイレで失敗してしまう
- ③ イライラして大声を出したり、暴れたりする 等があります。

中核症状は、治す事が出来ませんが、行動・心理症状は「周囲の人の助け」があれば、
良くなる可能性のある症状です。

○ 中核症状 ① 記憶力が徐々に低下します (6 ページ PP21)

人間の記憶というのは、① 新しい事を覚える、② 覚えた事を保存する、③ それを思い
出す、の三つに分けられます。日常的な出来事や勉強して覚えた事は、まず「海馬」に一度
ファイルされ、整理整頓されて「大脳皮質」に保存されます。

この絵は、海馬をイソギンチャクの手、大脳皮質を記憶を保存する壺と考えたものです。

若い時は、大事な情報や関心のある情報、或いは無駄な情報であっても、それを無意識
にどんどん捕まえて「記憶の壺」に取り入れる事が出来ますが、年を取るにしたがって、
イソギンチャクの手動きが悪くなってきて、記憶の壺に入れるのに手間がかかってきま

す。でも、何回かトライすれば、覚えられます。認知症になるとイソギンチャクの手が衰えてくるので、新しい事は覚えられず、さっき聞いた事も思い出せなくなり、認知症が進んでくると今まで「記憶の壺」に入っていた古い記憶も少しずつ忘れて行きます。

○ 中核症状 ② 見当識障害とは (6 ページ PP22)

時間や季節感、方向感覚といった、今、自分の置かれている状況を把握する力が低下します。まず、時間や季節感の感覚が薄れる事から始まります。

約束した時間が守れなかったり、症状が進むと、冬なのに夏の服装をしたり、家の近くで迷ってしまったり、家の中でもトイレの場所が分からなくなったりします。

更にこの症状が進行すると、自分の年齢や周囲の人との関係が分からなくなり、自分の子供に対して「どちら様ですか」と言ってみたり、娘に対して「お母さん」などと言う様な事もあります。

○ 中核症状 ③ 理解・判断力が低下します (6 ページ PP23)

認知症になると、物事を理解したり、判断する力が衰える為、何かを考える時にも障害が起こります。93-7 の様な簡単な計算でもすぐに答えが出なくなる事もあります。

考えるスピードが遅くなったり、一度に沢山の事を言われると混乱したり、予想外の出来事などにうまく対応出来なくなってきました。

○ 中核症状 ④ 実行機能障害とは (6 ページ PP24)

計画的に順序立てて行動する事が難しくなります。

私達は普段、頭の中で無意識にこれをしたら、あれをして・・・と無意識のうちに計画を立てて行動していますが、認知症になるとそういった行動が難しくなります。

例えば、食事の支度を考えて下さい。献立を考えて必要な材料を用意して、段取りに従って、主食、おかず等複数の料理を同時に作る事が出来ませんが、認知症の人にとってはご飯を炊き、同時進行でおかずを作る事は難しい事になります。

◎ 行動・心理症状 (7~8 ページ PP25)

本人の健康状態、周囲の人の対応の仕方、環境・心理状態によっておこる症状を、行動心理症状といいます。具体的にいくつかの例をあげると、

① 元気がなくなり、引っ込み思案になることがあります

- ② 自信を失い、全てが面倒になってしまう
- ③ 将来の望みを失って「うつ」状態になってしまう
- ④ しまい忘れから「もの盗られ妄想」になってしまう
- ⑤ もの盗られ妄想が、より複雑な妄想になってしまう
- ⑥ 徘徊や夕暮れ症候群など

こういった症状は、認知症の進行によって悪化するものではなく、周囲の人の不適切な対応によって悪化します。逆に言えば、周囲の人が認知症を正しく理解して、適切に対応すれば改善される症状と言えます。

DVDor 紙芝居

(PP26～28)

◎ 失敗ばかりが続いた時の具体的な対応の仕方

(7 ページ PP29)

認知症になって、失敗ばかりが続いた時「又失敗した、何やってるの！」と怒ったり、とがめたりすると「ますます元気が無くなり」そして「症状の悪化が急速に進みます」
逆に「大丈夫だよ」と、受け入れてあげれば、症状の改善が穏やかに進みます

● 認知症の診断・治療

(9 ページ PP30)

認知症についても、早期診断・早期治療は非常に重要です。治るものもあるし、一時的な症状の場合もあります。認知症を引き起こす原因は様々です。ビタミン欠乏症や低血糖症等も認知症を引き起こす可能性があり、アルコール依存症、薬物依存症が原因の認知症があります。大事な事は、何が原因で認知症が発症したのか、医師の診断で始めて分かる訳で、認知症＝アルツハイマー＝治らない 等と決め付けしないで下さい。慢性硬膜血腫や正常圧水頭症の様に手術で回復する例もあります。まずは医師の診断を受けて下さい。

この図は、薬を服用した場合の経過を表しています。青い線が、我々がこうなれば良いと思っている「自然な老化」です。オレンジ色の線が、認知症になって何の治療も受けず薬も服用しない 時の状態です。しかし、認知症を早期に発見して、早めに薬を服用すれば赤い線のように病気の進行をゆっくりにする事が可能です。まず、掛かり付けの医師に相談して、必要に応じて専門医を受診する事が大切です。

● 加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の違い

(10 ページ PP31)

老化や単純なもの忘れは、出来事の一部が欠けているもの忘れです。

体験の一部を忘れる、ヒントを与えられれば思い出せる、時間・場所は正しく認識して

います。そして、重要な事は「日常生活に支障はない」という事です。

認知症による「もの忘れ」は、出来事の全体が欠けてきます。

出来事全体を記憶できない、新しい出来事を記憶できない、ヒントを与えられても思い出せない、時間・場所の認識が混乱する、そして「日常生活に支障が出てきます。

● 認知症の予防についての考え方

(11 ページ PP32)

健康な脳を保つ秘訣は、毎日の心掛けにあります。

ポイント1 発症のリスクを少なくしましょう。アルツハイマー型認知症も、脳血管性認知症も、生活習慣病との関連があるとされています。野菜・果物・魚介類の豊富な食事や定期的な運動習慣等、普段からの生活管理が認知症の予防に繋がります。

ポイント2 脳の活性化を図りましょう。趣味や仕事、家庭や地域での役割をもって人のお付き合いを大切にしましょう。大切なのは、家族や仲間と一緒に楽しく行なう事です。

● 認知症が疑われるサイン

(12～13 ページ PP33～35)

家族が作った「認知症」早期発見のめやすですが、日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないか？と思われる様な言動を纏めたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中で「めやす」として参考にして下さい。

もの忘れがひどい

- ① 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れてしまう
- ② 同じ事を何度も言ったり、する
- ③ しまい忘れや、置き忘れが増えて、いつも探し物をしている
- ④ 財布、通帳、衣類等を盗まれた、と人を疑う

理解・判断力が衰えてくる

- ① 料理、片付け、計算、運転等のミスが多くなった
- ② 新しい事が覚えられなくなった
- ③ 話の辻褄が合わなくなった
- ④ テレビ番組の内容が理解出来なくなった

人柄が変わる

- ① 些細な事で怒りっぽくなった
- ② 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった

③ 周囲から「この頃様子がおかしい」と言われた

不安感が強い

- ① 一人になると怖がったり、寂しがったりする
- ② 外出する時、持ち物を何度も確かめる
- ③ 頭が変になったと本人が訴える

時間・場所が分らない

- ① 約束の日時や場所を間違える様になった
- ② 慣れた道でも、迷う事がある

意欲が無くなる

- ① 身だしなみに構わなくなった
- ② 今まで好きだった趣味やテレビ番組に興味を示さなくなった
- ③ ふさぎ込んで、何をするのも億劫がる

単なるもの忘れの他、気分が落ち込んだり、意識障害や服用している薬による影響でも似た様な症状が見られます。これらを認知症と正しく区別する事が重要です。

★ <認知症クイズ>

(PP36)

認知症は脳の病気で、覚えられない・忘れてしまう、時間や場所の感覚がなくなる、道に迷って家に帰れなくなる等々、色々な症状がありますが、それを思い出しながら、次のクイズを考えて下さい。

- ① 昨日、回転寿司で食事したけど、食べたネタが思い出せない ⇒ 物忘れ
食事の内容を思い出せないのはごく普通の物忘れ、認知症の人は、食事した事自体を忘れてしまう。

- ② 最近、怒りっぽくなった様だ。ここ、数か月の間に性格が変わった様に見える。
⇒ 認知症
認知症は脳の病気で、感情のコントロールが出来にくくなるので、些細な事で怒りっぽくなります。又、なんでこんな風になってしまったのか…と非常にうつ的になり、不安感やイライラ感で、それまでとは人が変わった様に性格が変わって来ます。ここ数か月とか半年前からがポイントです。

- ③ 話している相手の人の名前を忘れていて、後から思い出した ⇒ 物忘れ

後で、名前を思い出せるのは物忘れ、認知症の人は、顔を名前も分からなくなる

- ④ 広い駐車場のどこに駐車したか思い出せない。 ⇒ 物忘れ

認知症の人は、いつも駐車している場所も分からなくなる

- ⑤ 作った料理を忘れて、食卓に出さなかった。

例えば、電子レンジでチンしてから出そうと思って忘れてしまった…様な場合
翌朝、電子レンジを見て、

誰が作ったの？と自分で作った事を忘れてしまった場合 ⇒ 認知症

しまった、忘れた…と後で忘れた事に気付いたら ⇒ 物忘れ

5 認知症の人の気持ちと接し方

(14 ページ PP37)

- ① 想像してみましょう

認知症の本人には自覚がない？と思ったら大きな間違いです。

認知症の症状に最初に気付くのは本人です。「物忘れによる失敗」とか「今迄何の苦もなく出来て家事や仕事がうまくいかなかった」等、今迄出来ていた事が次々に出来なくなって来ます。もし、あなただったら、どんな気持ちになるでしょう。

認知症の人は何も分からないのではなく、自分の状態が一番不安であり、苦しいのも悲しいのも本人である事を理解してあげましょう。

認知症の人は「私は忘れてなんかいない」と強く言いますが、これは「私が認知症だなんて、そんな筈はない…」という、やりばのない怒りや悲しみから自分を守ろうとする自衛本能と言えます。認知症の人の本当の心を理解する事は、容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現である事を知っておく事は大事な事になります。

- ② 考えてみましょう

(15～16 ページ PP38～41)

もし、身近にいる家族とか友人、あるいは自分自身が認知症になったとしたら、周囲の人がどういう風に対応してくれたら嬉しいでしょうか。よくある出来事について、本人に気持ちを考えながら、接し方を考えてみましょう。

事例1 暑い日にコートを着て、スリッパで外出している人がいたら

事例2 ゴミを出す日を間違えている人がいたら

事例3 財布が見つからない

事例4 食べたばかりなのに、ご飯まだと言っていたら

サポーターの優しいまなざし

(18 ページ PP42)

1 行動の裏側にある本人の気持ち

私達は、認知症の人の行動を、徘徊、暴力、失禁、不潔行為等と一言で片づけてしまい勝ちですが、こういった行動を一つづつ見て行くと「道がわからない」「周りの人の言う事が理解出来ない」「トイレが何処にあるのか分からない」といった不安感・焦燥感から来るものと理解して下さい。

周囲の人が、それを受け止めて ① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心を傷つけない ④ 否定しない様に接する、3つのないプラス1が、大事なポイントになります。

2 出来ない事ではなく、良いところ探しを

(18～19 ページ PP43)

認知症になると、記憶力や判断力が低下して、出来ない事ばかりが増えていく様に見えます。しかし、周りの私達がお手伝いしてあげれば、まだまだ出来る事があります。

自分らしさが感じられる環境ならば、本人も安心して過ごす事が出来ると思います。

3 同じことを繰り返し聞かれたら

同じ事を何度も言ったり、何度も探し回ったり・・・する様な事が起こると、周囲の人も対応に疲れて来ます。でも、周囲の人にとっては同じ内容の質問でも、認知症の人にしてみれば、初めての事だと理解して下さい。

そして、接し方7つのポイントがあります。

- ① まずは、さりげなく様子を見る
- ② 自然な笑顔で、余裕を持って
- ③ できるだけ、一人で声掛けをする
- ④ 声を掛ける時は相手の視野に入ってから
- ⑤ 相手と目線を合わせて、やさしい口調で
- ⑥ 穏やかにゆっくり、はっきりと
- ⑦ 急かさず、相手の言葉に耳を傾けて

6、認知症の人の家族の気持ち

(20～21 ページ PP44)

しっかり者だったはずのお母さんが、毎日同じものを買ってくる様になったら…
家族に厳しかったお父さんが、ある日トイレに失敗してしまったら…
散歩が大好きだったおじいちゃんが、散歩のたびに道に迷ってしまったら…
あなたならどう感じますか？

② 家族の気持ちの変化

大切な人の変化を感じ始めてから、認知症と診断され、それを受け入れるまで、家族の気持ちはどの様になるのでしょうか。

(ステップ1～ステップ4まで)

③ 家族だけで認知症の人を支える事は並大抵の事ではありません (22 ページ PP45)

どんなに認知症の人を受容できた家族でも、四六時中、認知症の方と一緒に心身共に疲れ果ててしまいます。

認知症の人を介護する家族には大きな負担が掛かります。家族だからこそその難しさもあります。周囲の人はそこを充分理解してあげる事が必要です。家族の負担が少しでも、軽くなれば、認知症の人にも良い影響を与える事が出来ます。特別な何かが出来なくても「大変ですね」とか「頑張ってますね」と言ったねぎらいの言葉を掛けてあげるだけでも家族は救われる思いになります。身近にいる私達も、認知症の人がいる…と思うのではなく、自分の友人或いは知人が認知症という病気になったと考えて下さい。

そんな時に頼れるのが23～25ページの「横浜市の認知症の人を支える仕組みと相談窓口」です。皆さんの身近に、認知症の家族で悩んでいる方がいたら、紹介してあげて下さい。

7、横浜市の認知症の人を支える仕組みと相談窓口 (23～25ページ PP46)

8、認知症サポーターとして出来る事 (26ページ PP47)

認知症サポーターとは、特別な事をやる人ではありません。認知症を正しく理解して偏見を持たず、認知症の方や家族を暖かく見守る「応援者＝サポーター」の事です。

- ① 出かける時には、「オレンジリング」を手首につけて下さい
- ② 家族や友人に「認知症」は病気だと伝え、早めに相談機関に相談する様に伝えて下さい。
- ③ 家族や友人に「認知症サポーター養成講座」を紹介して下さい。

認知症サポーターが一人でも多く増える事が、認知症になっても暮らしやすいまちづくりに繋がります。

サポーターとして出来る具体的な方法

(27 ページ PP48)

◎ 家庭で・・・

- ① 認知症かな？と思われる人がいるが、どうしたら良いか分からない
認知症は病気なんだから、相談機関に早目に相談するように進める

◎ 地域で・・・

- ② スーパーで、家族とはぐれた様子で困っている人を見つけた
優しく声をかけ、店の人に連絡して館内放送などをしてもらう
- ③ 認知症の人を介護している人に介護疲れがある様子
話を聞いてねぎらい、相談機関を紹介する

◎ 職場で・・・

- ④ 度々、通帳を紛失したと来店されるお客様がいる
家族の連絡先を聞き、連絡する。あらかじめ、家族と対応方法を考えておく
- ⑤ 配達中に季節に合わない服で、道に迷っている人を見かけた
近くの交番に連絡する

最後に

(PP49)

心のバリアフリー社会を作りましょう。

足の不自由な方は「杖」や「車椅子」等の道具を使って自分の力で動く事が出来ます。

駅にはエレベーターも設置され、道路等もバリアフリー化が進んでいます。

しかし、認知症の方は自分の障害を補う「杖」の使い方を覚える事ができません。

認知症の人への援助には、認知症という病気をよく理解して、さりげなく援助が出来る

「人間杖」が必要です。認知症の人を暖かく見守ってあげる「心のバリアフリー社会」を作る事が認知症サポーターの役割と言えます。

最後に、横浜市の認知症キャッチフレーズを紹介します。

認知症 やさしいまなざし あったか ハート

以上で講座を終わります。ご静聴有難う御座いました