

# 認知症とともに生きる



本年6月、国は認知症対策の強化のための大綱をまとめました。この大綱は、認知症の発症や進行を遅らせる「予防」と、認知症の人が暮らしやすい社会を目指す「共生」の2本柱となっています。認知症を「誰もがなりうるもの」と考え、認知症になった本人が自分らしく暮らすためにできる取り組みを紹介します。

問い合わせ 長寿介護課 加藤 ☎0076

## 映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」を上映

11月23日に市総合健康福祉センターさざんかで開催された「令和元年度第1回まきはら健康大学」では、認知症の理解を深めることを目的に、映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」を上映し、市内外から263人が観覧に訪れました。この映画は、娘の視点から認知症の患者を抱えた家族の内側を描いたドキュメンタリーで、本年度の「文化庁映画賞 文化記録映画部門」で大賞を受賞したものです。認知症の本人の気持ち、介護をする家族の気持ちをありのままに伝えたこの作品に、多くの人が涙を流していました。



### 【感想】

- 漠然と認知症のことは知っていたと思いましたが衝撃的でした。身近に認知症の人がいますので、大変さがわかりました。
- とても身にせまる感で見ました。
- 私たちも高齢者世帯なので、身につまされました。
- 老いていく夫婦の互いの思いやりに、笑いながら見て、涙して見る自分。家族っていいな、夫婦って大事、やっぱり仲良く暮らすことは大切、と感動しました。
- 涙が出ました。明日は我が身かと思う映画でした。



会場の様子

上映時間の合間には、認知症医療疾患センター「やきつべの径」(焼津市)の認知症専門医である夏莉直己先生と看護師が、機械や問診により5分ですでにできる認知症簡単チェックを実施し、多くの人がチェックを体験しました。

## 認知症になると起こること

認知症は、さまざまな原因により脳の神経細胞が壊れてしまったり、働きが悪くなったりして起こる脳の病気です。

### 脳の神経細胞が壊れてしまうことで直接出る症状(中核症状)

中核症状は、一度出てしまうと治すことができません。

- 物事を覚えられない
- 時間や日にち、場所、人を忘れてしまう
- 考えるスピードが遅い
- 新しい機械が使えなくなる
- 計画を立てられない、計画通りにできない

### 性格や環境、心の状態によって出る症状(行動心理症状)

行動心理症状は、周りの人の対応によって状態が変わります。

- 元気がなくなる
- 「ものを取られた」と思いこむ
- 道に迷って家に帰れない

### 認知症は誰もがなりうるもの

認知症になる人の割合は、75歳を超えると10人に1人(1割)、85歳を超えると5人に1人(2割)と、年齢が上がるほど増加することが報告されています。また、今後さらに高齢者の数が増えると推計されていることから、認知症の人の数も増加すると考えられます。

認知症は、生活習慣病などの身体面の原因のほか、社会参加が減るなどの行動面の原因によっても発症しやすくなります。そのため、体が元気づるうちに、家族や近所、友

### 「予防」と「共生」

国が本年6月にまとめた「認知症施策推進大綱」では、認知症の発症や進行を遅らせる「予防」と、認知症の人が暮らしやすい社会を目指す「共生」を車の両輪とした取り組みの実施を基本的な考え方とし、次のようなコンセプトが掲げられています。

- 認知症は誰もがなりうる身近なものである。
- 周囲や地域の協力のもと、

### 認知症とともに生きる

本市においても、認知症の人や家族の視点を重視した取り組みが行われています。認知症とともに生きるためにできることは、誰にでもあります。次ページでは、取り組みの一例を紹介します。

### 認知症を身近なものに。認知症サポーター・認知症キャラバンメイト

市では、認知症に対する正しい知識を持ち、できる範囲の手助けをする「認知症サポーター」と、認知症に関する知識を普及する活動を行う「認知症キャラバンメイト」を養成しています。

認知症サポーター養成講座は、市内小中学校、警察、企業、地域などに出向いて開催されています。講座では、専用の教材を使い、寸劇や紙芝居、体操などで認知症についてわかりやすく学びます。



寸劇を通して認知症について学ぶ

### 元気な人が支え手になる。チームオレンジ活動

「チームオレンジ」は、認知症の診断を受けた人に対し、困りごとの手伝い(見守り、外出支援、ボランティア訪問など)や孤立しないための関係づくり(認知症カフェ、本

人ミーティングへの誘い・同行)、専門職への橋渡し、必要な窓口の紹介などを実施するチームです。

チームメンバーは現在12人おり、この活動がメンバーの認知症予防にもなっています。

### 認知症の人が支え手になる。ピアサポート事業

「ピアサポート事業」は、初めて認知症と診断され、今後の生活の見通しなどに大きな不安を抱えている認知症の人などに対し、認知症の当事者が自身の経験を話したり、相談に乗ったりする活動です。これにより、認知症の人の精神的な負担を軽減するとともに、認知症当事者が、地域

### 認知症と診断された人による本人ミーティング

「本人ミーティング」は、認知症の本人同士が自らの体験や希望、必要としていることなどを話し合い、自分たちのこれからの暮らしをより良いものにするために話し合う場です。本年度は、令和2年1月中旬に開催予定です。「認知症に役立つ情報が欲しい」「仲間と出会いたい」「本音で話し合いたい」「自分たちの声で暮らしやすいまちにしたい」という人は、長寿介護課にお問い合わせください。

### 認知症の人と家族へ違和感があるあなたへそしてご家族へ

認知症介護研究・研修仙台センターでは、認知症への違和感を覚える本人や家族など、一般市民向けの冊子「もしも」を作成しています。この冊子には、あなたの違和感に対処するための情報が書いてあります。そしてどこの誰に、どのように話せばよいか、その一例が書いてあります。

#### 【本がある場所】

- 地域包括支援センターさがら・オリーブ
- 長寿介護課(さざんか内)

\*インターネットでも見ることができます。

もしも 冊子 検索



認知症介護情報ネットワークホームページ