

認知症施策推進総合戦略 (新オレンジプラン) 7つの柱

- ・認知症サポーターの養成
- ・学校現場での教育
- ・学生ボランティア など

認知症への理解を 深めるための 普及・啓発の推進

- ・支援ハンドブック
- ・居場所づくり など

若年性認知症 施策の強化

- ・家族向け介護教室
- ・早期診断や早期発見
- ・認知症カフェ など

認知症の人の 介護者への支援

- ・実態調査や聞き取り
- ・生きがいづくり など

認知症の人や その家族の視点 の重視

町では、すでに地域包括支援センターにおいて、「認知症サポーター」(5名参照)の養成や「在宅介護者のつどい」認知症をケアする「はーとんカフェ今宿」、認知症のことを深く知り、考える「認知症見守り講演会」、相談支援事業など、7つの柱に沿っ

- ・発症予防
- ・早期診断や早期対応のための「認知症初期集中支援チーム」 など

認知症の容態に 応じた適時・適切な 医療・介護等の提供

- ・高齢者サロン
- ・バリアフリー化や公共交通
- ・地域見守り体制 など

認知症の人を含む 高齢者にやさしい 地域づくりの推進

- ・ICT技術の活用
- ・ビッグデータの活用 など

認知症の予防法、 治療法、介護モデル等の 研究開発と その成果の普及の推進

**当事者の意思を尊重
できる環境の整備へ**
厚生労働省が発表した「新オレンジプラン」では、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域という良い環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指しています。そして、こうした基本的考え方を実現するため、7つの柱が掲げられています。(左図参照)

さまざまな事業を実施しています。しかし、相談や訪問を通じて認知症の疑いのある方に気づき、関係機関と連携して早期の診断につなげるといった「認知症初期集中支援チーム」の設置や、認知症の人や家族の視点を重視した施策など、今後推進していかねばならないことも多くあります。

高齢者の認知症予備群は7人に1人?
鳩山町は、平成37年の65歳以上の高齢者人口の割合が50%と予想されています。また、平成26年1月に実施した「高齢者等実態調査」における「認知に関する状況」では、何らかの支障がある人の割合が、平均値で約7人に1人と

いう結果でした。(下図参照) このような状況から、鳩山町では、高齢者がかかる割合が高い認知症への対策は非常に大きな問題です。今後は、地域全体で考え、一人ひとりが関わり合うことがますます重要になっていきます。認知症は他人事ではない、ということを理解することが、私たちにまず必要です。

高齢者等実態調査からみる町内の「認知に関する状況」

5分前のことが思い出せる	いいえ,10.2%	はい,85.8%
自分で電話番号を調べて電話をかけられる	いいえ,16.4%	はい,81.0%
今日が何月何日かわからない時がある	はい,20.8%	いいえ,79.9%
周りの人からもの忘れがあると言われる	はい,12.7%	いいえ,84.1%
その日の活動(食事等)を自分で判断できる	支障がある,13.0%	全く支障がない,85.0%
人に自分の考えをうまく伝えられる	支障がある,15.5%	全く支障がない,82.3%

※表は、調査対象の65歳以上で要介護(要支援)認定を受けていない人800人と、要介護・要支援認定者(要介護2まで)の人200人の計1,000人から得た793人を総数とした数値です。また、各項とも「無回答」は除いています。

もし自分が認知症になったとき
頼りにできるのは家族だけですか

特集

地域で寄り添う

認知症

もし家族が認知症になったら
頼れる人や場所がありますか

誰にでも起こる可能性のある 認知症

住み慣れたまちで 安心して暮らし続けるために

私たちが今できること 考えてみませんか

厚生労働省は、1月27日、「認知症施策推進総合戦略」認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて、「新オレンジプラン」を発表しました。このプランは、認知症の発症初期への支援強化など、団塊の世代の方が75歳以上となる平成37年度までの具体的な対策を盛り込んだ国家戦略です。わが国では高齢化の進展とともに、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は平成24年の時点で462万人、7人に1人程度と推計されています。年齢を重ねるほど発症する可能性が高まるため、高齢化社会に伴い、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったら…」そんな不安を抱いたことはありませんか。

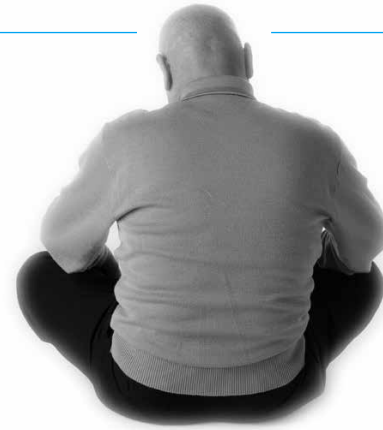
今月号では、誰にでも起こりうる病気である「認知症」について考えます。認知症の症状、対策や相談先などを知るとともに、認知症になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるために、皆さま一人ひとりができることを考えます。

■オレンジリング

「柿色」をしたオレンジリングは、認知症サポーターの目印です。柿の実の色から発想して作り出された江戸時代の赤絵陶器が世界的な名声を誇ったように、オレンジリングがいたるところで「認知症サポーター」の証として認められればとの思いから作られました。なお、温かさを感じさせる色は、「手助けします」という意味をもつとされています。



認知症を見守る



認知症を知る



認知症について学ぶ鳩山小学校の児童

厚生労働省は平成17年に、認知症対策として「認知症を知り地域をつくる10ヵ年」キャンペーンとして、「認知症サポーター100万人キャンペーン」事業を計画しました。その一環として、町でも平成20年度より「認知症サポーター養成講座」を定期的に行っています。

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守ることができ、認知症サポーターを一人でも増やし、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせる

認知症の人や家族を温かい目で見守る「認知症サポーター」

厚さを、町民の手で作る動きです。

県内1位のサポーター数

認知症をあらゆる世代・立場の方に知ってもらおうと、町では、ボランティアグループや老人クラブ、小中学校など、さまざまな場所で養成講座を実施しています。平成27年1月末現在、町内では、延べ1531人が養成講座を経て認知症サポーターとなっています。

埼玉県公表によると、鳩山町の総人口に占める「メイトとサポーター数」の割合は10・25%で、県内1位の割合となっています。

受講後は、「認知症の方へのちょっとした気づかいや声がけの大切さ」が分かった。「おじいちゃんやおばあちゃんに優しく声をかけたい」など、見守りの精神が根付いてきています。

「加齢によるもの忘れ」とは違う 脳の病気による認知機能低下

「認知症」とは、若いにもなう病気のひとつです。さまざまな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることによって、記憶力や判断力、計算能力などの認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態をいいます。

年を取ればだれでも、思い出したことがすぐに思い出せなかったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。例えば、体験したこと自体を忘れてしまう、もの忘れの自覚がないなどの場合は、認知症の可能性があります。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

事象	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる(朝ごはんのメニューなど)	すべてを忘れている
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰かが盗んだなど、他人のせいにする可能性がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進まない	進行する

※表中の記述はあくまで目安です。必ずしも当てはまらない人もいます。

認知症の中核症状の一例

記憶	実行機能	見当識	身の回り
同じことを何度も話し、同じ物を買ってきたりする。	慣れた道具の使い方がわからなくなり、今までできなくなったりする。	日時が把握できなくなったり、住み慣れた町で家に戻れなくなったりする。	身だしなみをうまく整えられなくなったり、整理整頓をあまりしなくなる。

また、遺伝によるケースはまれであり、さらに働き盛りの世代でも発症する恐れもあることから、認知症は誰にでも起こりうる病気と言えます。

記憶や見当識等に障がい 認知症の中核症状

認知症の始まりは、記憶や実行機能、見当識が徐々に衰え、右図のようなことが少しずつ増えてきます。

そのほか、予想外の出来事に対応できなくなる(問題解決能力の障害)、衣類の着脱ができなくなる(失行)、物や人の顔などを正確に認知できなくなる(失認)、物の名前が出てこなくなる(失語)などの症状も見られるように

認知症の原因と種類

認知症は、脳内に異常なタンパク質が徐々にたまり、神経細胞が死んでいくことによる「アルツハイマー型認知症」が最も多いパターンです。

その他、脳梗塞や脳出血などにより血流が途絶え、神経細胞が死んでしまうことで起こる「脳血管性認知症」や、脳内に特殊なタンパク質がたまり、幻視や筋肉のこわばり(パーキンソン病)などを伴う「レビー小体型認知症」などがあります。

あなたも 認知症サポーターに

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を見守る応援者のことです。約1時間半の講義を受講すれば、どなたでもなることができます。

応援者が多くいれば、安心できますよね。自分自身のためにもなる、認知症サポーターに、ぜひあなたもなってみませんか。



日常生活や仕事の中でゆるやかに見守る「見守りはとネット」

「見守りはとネット」は、見守る人・見守られる人を中心とした見守り活動です。

地域の皆さんが日常生活や仕事の中で、認知症の方を含む、高齢者や障がい者など(以下「高齢者等」といいます)の「ちょっとした気づかい」ということに気づいたときに、町に連絡していただくことで、地域の高齢者等をゆるやかに見守っていくものです。

構成団体には、警察署や消

防署をはじめ、ボランティアや協力事業者など、町のさまざまな関係機関が参加しています。連絡を受けた場合、町では内容に応じて、所管課の職員が状況を確認し、関係機関などと連携し必要な支援を行ってまいります。

また、各代表者などによる情報交換・情報共有や、支援内容などの協議を行うなど、地域全体の見守り活動により、誰もが地域で安心して暮らし続けられる社会を目指しています。



周囲の方は認知症の人を観察する力が必要となります。栄養不良になっていないか、便秘や下痢はないか、薬

体・心・暮らしをケア

認知症と寄り添って生きるためには、家族や周囲の方が小さな変化を見逃さないよう見守っていくこと、認知症の人への対応を心得ておくことが大切です。

周囲でケアする

の服用・使用は適切かななどの「体」の部分をごろから注意して観察します。また、不安や孤独感が強くなっていないか、自信を失っていないかなどの「心」の部分も察するようにします。そして、何もすることがなく、刺激不足になっていないか、音や光、温度など環境が居心地悪くなっているかなどの「暮らし」の部分も注視します。いずれも、積極的に声をかけたり、何気なく周囲から情報を集めたりするコミュニケーションの機会が重要です。そばにいる人の観察力とタイムリーなケアが、認知症の進行を抑え、結果的にはケア

「もの盗られ妄想」
認知症になると、持ち物をどこに置いたか忘れ、「誰かが盗んだ」と発想することがよくあります。これを「もの盗られ妄想」といいます。妄想とはいえ、本人は確信を持っていて、たいていの場合、一番熱心に介護している人が犯人扱いされます。その間違いを言葉で説得しようとしても、効果はありません。大切なことは、否定や訂正をしないことです。本人の訴えにしっかりと耳を傾け、「それは困りましたね」といった言葉をかけ、味方になってあげることがポイントです。そのうえで、いったんは探した後で「おやつを食べてからまた探しましょう」と、関心の方向を変えると有効な場合があります。また、探し物は、本人が見つけられるようにします。うまく誘導して発見できたら、「あつてよかったですね」と喜びを分かち合います。

平成26年度 第4回認知症見守り講演会

『高齢者の骨折予防について』 にご参加ください

高齢化時代、骨折は生活に大きな変化を与えます。骨折をきっかけに、寝たきりになり、認知症が進行する、といったケースもあります。今回は、多くの症例をリハビリしてきた理学療法士の視点から、高齢者に多い「大腿骨頸部骨折」や、その予防法などをお話しいたします。

■日時 3月24日(火)午後2時～3時30分

■場所 町保健センター 1階 集団検診室
■講師 平林 佑介氏(日本医療科学大学 非常勤講師など)

■申込・問合せ 3月23日(月)までに町地域包括支援センター(☎296-7700)へお申し込みください。

町地域包括支援センターでは、今年度から、認知症に関する個別相談窓口を開設しました。嘱託医(認知症専門医)が月に一度、地域包括支援センターに来訪し、個別相談や来所相談などに無料で応じています。

■問合せ 鳩山町地域包括支援センター ☎296-7700

認知症専門医による 認知症相談支援事業

認知症地域支援推進員
にご相談ください

相談で不安を軽減する

と云われ次の対応を考えた方など、認知症に関する心配ごとをご相談ください。(予約制)

今日から実践! 認知症の予防に つながる4習慣

食生活に気をつける

▶塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

また、魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をする

▶ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

生活を楽しむ

▶本を読んだり趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しまししょう。

人と積極的に交流する

▶一人で過ごす時間を少なくし、サロンなどで人とおしゃべりしましょう。



認知症に備える

自分でケアする

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか。認知症も、他の病気と同じように、早期診断と早期治療が非常に大切です。まずは、ご自身で下記の「認知症チェックリスト」を活用し、自分の状態を知ることから始めましょう。早く気づくことは、次の3つのメリットがあります。一つ目は、今後の生活の準備ができることです。早期の診断を受け、症状が軽いうち

に、自分や家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができま。二つ目は、症状が一時的なものであったり、治せたりする段階で見えてくることです。認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善できるものもあります。早期診断により、原因となつていく病気を突き止めることができます。三つ目は、進行を遅らせる可能性が高まることです。アルツハイマー型認知症は、薬で進行を遅らせることができ、ですが、早い段階から使い始めることがより効果的だといわれています。

自分の状態を知る

認知症チェックリスト

財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできますか
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	一人で買い物に行けますか
周りの人から「いつも同じことを聞く」など、もの忘れがあるとされますか	バスや電車、自家用車などを使って、一人で外出できますか
今日が何月何日かわからないときがありますか	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	電話番号を調べて、電話をかけることができますか

▶チェックしたら、すべての項目の合計を計算し、合計点を出してください。20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関か町地域包括支援センターにご相談ください。

※チェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。