

特集

認知症と向き合う

～認知症を理解し、早期発見・早期治療を～

毎年9月は「アルツハイマー月間」、また毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。高齢化が進む日本では、高齢者の増加とともに増えているのが認知症です。今回のテーマは、認知症と診断されても、その人がその人らしく過ごすために、認知症に対して私たちが、どう向き合っていくべきかを考えていきます。

認知症は、 誰もがなりうる病気

人生100年時代と言われますが、鳩山町の高齢化率は約50%となっています。高齢者の増加とともに、増えているのが「認知症」です。認知症とは、さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす病気です。認知症は「自分には関係ない」と思っていないかもしれません。認知症は誰もがなりうる脳の病気です。ご家族、ご自身を含め、認知症と判断される可能性は誰にでもあります。決して他人事ではありません。他の病気と同じように、早期に発見し、早期の適切な対応が大切です。ご自身や周りの方の「気づき」が、早期の対応につながります。そして、早期に専門機関等に相談することによって、重症化する前に適切な医療や介護につながることに、今後の生活に向けたさまざまな準備をしていくことができます。

認知症と診断されたとしても、症状の進み方は個人によって異なり、その日から何も分からなくなる・できなくなるわけではありません。認知症になってもできることはたくさんあり、その人らしさや感情もあります。その人が困っていることを知ったうえで、その人のペースや気持ちに寄り添った声かけや接し方が大切です。

認知症への関心と理解を深めることは、認知症の方も含め、一人ひとりが支え合いながら、住み慣れた地域で自分らしく生活をしていくための地域づくりにもつながります。

?

認知症を理解する

地域包括ケア漫画 「みんないつかは年をとる」



埼玉県では、「地域包括ケアシステム」や「認知症」などについての理解を深める地域包括ケア漫画「みんないつかは年をとる」を作成しました。

高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、認知症のある人への誤解や接し方、家族や地域の見守りについて、1巻から11巻の漫画で楽しく理解することができます。



出典: 埼玉県福祉部地域包括ケア課
「みんないつかは年をとる」⑥

鳩山町 認知症ケアパス



認知症を発症したときから、日常生活を行ううえでさまざまな支障がおこります。認知症の進行状況を把握(少しずつ情報を先取り)し、起こりうる状況に振り回されず、状態に見合った医療・介護のサービスを受けられるように準備しておくためのツールです。

認知症についての見通しが必要になったとき、情報収集のための参考冊子を作成し配布しています。ご希望者は、町地域包括支援センターまでお越しください。
※ホームページからダウンロードすることも可能です。



オレンジガーデニング プロジェクト



「認知症になっても希望をもって自分らしく暮らし続けられる社会」に向けた活動の一環として、新潟県長岡市で始まった「オレンジガーデニングプロジェクト」の動きが広がっています。

9月の世界アルツハイマー月間に、地域で認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を咲かせる活動です。この活動は、みなさんが認知症について考えたり、周囲の方と話をするきっかけを作ったり、認知症の人と一緒に花を育てることで、認知症になっても暮らしやすい町をみんなで作っていくことを目的としています。



高齢者の5人に1人が
認知症になる時代へ

高齢化が進む日本において、認知症になる人も年々増えています。2012年では65歳以上の高齢者のうち7人に1人が認知症でしたが、2025年には5人に1人が認知症になると推測されています。このように、認知症患者の増加が社会問題として重要視されている一方で、認知症の早期発見や早期治療についての取り組みは十分とはいえない状況です。

2022年度の鳩山町における特定健診の受診率は48・1%であり、埼玉県全体の受診率である39・4%を上回る結果でした。一方で、2022年度の鳩山町における認知症検診の受診率は14・5%と、特定健診の受診率よりかなり低い結果でした。また2023年度の受診率は12・7%とさらに低下しており、今後は認知症検診の受診率を高めしていくことが課題となります。

早期発見・早期治療を

認知症も他の病気と同じく診断と治療が遅れるほど症状は進行し重症化します。そのため早期発見・早期治療が重要となります。

認知症は早期発見 早期治療を

高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。しかし、なかなか早期の受診につながらず、重症化する場合も多い病気です。早期発見のポイントについて、埼玉森林病院の小松先生にお話を伺いました。

埼玉森林病院

小松 真二先生

認知症を専門とする精神科医。平成29年4月から埼玉森林病院に勤務。鳩山町認知症初期集中事業に参加し、鳩山町認知症サポート医として活躍している。趣味は、エレキギターやドラムを演奏すること。



鳩山町の取り組み

早期発見・
早期治療へ向けて

認知症検診

町では、認知症の早期発見・早期治療のために、満70歳と75歳の方を対象に認知症検診の受診票を令和6年5月に郵送でお届けしています。検診は無料です。対象となる方は、ぜひこの機会にご自身の状態をチェックしてみてください。

■令和6年度実施期間
令和6年6月1日(土)～12月25日(水)

①医療機関を予約・受診

②認知症検診チェック票によるスクリーニング検査

③検診受診後

検診のお知らせと共に送付している「認知症検診受診者の方へ」を記入の上、令和7年1月8日までに、町地域包括支援センターまで返送してください。

認知症

初期集中支援チーム

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、初期段階での早期発見・早期治療を行えるように支援する専門チームです。チーム員は、医療・福祉・介護の専門職と認知症専門医で構成され、おおむね6か月間の集中的支援を行い、適切な医療・介護・福祉サービス等へつなぎます。毎月1回(水曜日)、認知症専門医による訪問、来所相談の予約を受け付けています。日程等については、町ホームページをご覧ください。か、町地域包括支援センターに直接お問い合わせください。



■問合せ 町地域包括支援センター
☎296-7700

認知症の初期症状

誰しも年齢を重ねれば物忘れが始まります。しかし、それが「正常な物忘れ」なのか「認知症の物忘れ」なのかが重要となります。

「物の置き忘れ」「すぐに人や物の名前が出てこない」などは年齢相応の物忘れに分類される一方で、「買いた物と同じ物ばかり買う」「勘定が正しくできない」などは認知症の物忘れに分類されます。物忘れの種類や程度によって変わるため、専門医による判断が必要となります。

また、「入浴を嫌がる」「寝言が多い」「強いこだわりやパターニ化された生活を好む」など認知症とは無関係に思えることも、実は認知症による症状の場合があります。早期発見には本人だけでなく、周

3つ以上当てはまった方は 認知症の症状かもしれません

次の10項目について、当てはまるものにチェックをしてみましょう。

- ☐電話で受けた言づてを伝えられることが増えた。
- ☐何を取りに来たのか忘れることが増えた(後で思い出す)
- ☐生ごみや腐った食品のにおいに気づかなくなった。
- ☐物を片付けた場所を忘れて探し回ることが増えた。
- ☐部屋が散らかっていても気にならなくなった。
- ☐洗濯物をうまくだためなくなった。
- ☐新しい電化製品等の使い方をなかなか覚えられなくなった。
- ☐長く続けてきた趣味への関心が薄れてきた。
- ☐いつも見ていたドラマを見る気がしなくなった。
- ☐家族の記念日を忘れることが増えた。

出典:埼玉県「日常生活で分かる?IMCI(軽度認知障害)チェックシート」



認知症に関する不安や気になることがあれば、一人で悩まずにご相談ください

地域の相談窓口や支援はこちらから！

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700

認知症サポーター 養成講座

認知症についての基礎を学び、正しく理解することで、地域で支えるきっかけを作ります。

認知症サポーターは、特別な活動ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」です。これまでに、小学校や短期大学の学生、ボランティア団体、介護施設などで養成講座を行ってきました。子どもから大人までどなたでもご参加いただけます。

講座をご希望される場合は、地域包括支援センターにお申し込みください。

日時 9月28日(土)
午後1時30分～

場所 地域包括ケアセンター
地域の交流スペース

認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員等が認知症に関する相談対応を行っています。家族や友人、地域の人について、「もしかしら認知症では」と思われる症状(大事なものを失くしてしまう、予定していたことが分らなくなる等)に気づいたり、認知症に関することで悩みや不安があるときは、認知症地域支援推進員にご相談ください。

内容により、関係機関等と連携しながら一緒に考えていきます。

認知症地域支援推進員は、役場長寿福祉課、町地域包括支援センター、鳩山松寿園東館に配置しています。



はーとん見守りシール

「はーとん見守りシール」には、QRコードが印刷されています。

1人で歩いている高齢者等を発見し、自宅の住所や自分の名前が伝えない状況だった場合は、衣服などにQRコードが着いていないか確認ください。

スマートフォン等でQRコードを読み取ると、伝言板サイトが表示され、介護者(保護者)あてにメールが自動送信され、本人が住所や名前を伝えられなくても、介護者等に連絡が届き、安全に帰宅することができます。



イメージ

地域包括支援センター

認知症のご本人やその家族を支援するための総合相談の窓口です。

認知症に関する相談や、認知症の心配があっても医療や介護サービスの利用ができず困っているなど、専門職がさまざまな相談・支援対応を行っています。

総合相談支援窓口

☎ 298-5772

福祉の総合的な相談窓口として、さまざまなご相談を受け付けています。「どんな制度を利用したらよいかかわからない」「どこに相談したらよいかかわからない」ときなど、ご連絡ください。

認知症ケア相談室

☎ 296-7677

在宅で認知症の介護をされている家族介護者等に対して、認知症の介護技術や方法についての相談に応じます。

介護者における認知症の介護技術や方法に関する悩みもさまざまです。

特別養護老人ホームの現場で数多くの認知症の方に対応している「認知症ケア相談員(介護福祉士)」にお気軽にご相談ください。鳩山松寿園東館にて相談を受け付けています。

認知症になっても 自分らしく生きられるまちへ



身近な人が認知症になったとき、あなたはどんな支援や相談機関があるか知っていますか。住み慣れたまちで安心して暮らしていくためには、地域の理解や支援が必要です。認知症の方やその家族に日々寄り添い、認知症に関する相談を受け付けている専門家にお話を伺いました。

井藤 陽介氏

介護老人福祉施設鳩山松寿園東館職員。認知症介護指導者の資格を持ち、日々のサポートを行っている。



関係機関と連携し、日々の見守りを
鳩山松寿園東館は介護老人福祉施設の中に、「認知症ケア相談室」を開設しています。普段は、役場長寿福祉課や町地域包括支援センター、町社会福祉協議会と連携し、一緒に相談を受け付け、アドバイスをしています。
また、松寿園を利用しているご家族から困っている方がいる等の情報提供をいただく場合も多く、そういった方に相談窓口としてご利用いただいています。
相談に来る方は、認知症の方のご家族が多く、認知症についてよく理解できていない場合がほとんどです。まずは思っていること、何に困っていて、何に悩んでいる、何が理解できていないのかすべて

お聞きして、順序立てて解決をしていきます。解決していく中で、徐々に認知症を理解していくことができます。必要に応じて認知症の方との面談も行い、適切な支援につなげていきます。
一緒に過ごしているからこそ
気づかない認知症
認知症が重度になっても、習慣化されている日常は、普段通りに生活できる場合が多いです。一緒に暮らし続ける方がよく認知症である気が付くのが遅れるのは、「いつも通りの生活ができていたから、まだ大丈夫」と勘違いしてしまうためです。いつもと違うことをしたときに、正常な行動をとれるかどうかがとても重要になってきます。
早期発見をするためには、私たち自身が認知症を知り、意識することが大切です。日常生活を送っていく中で違和感を覚えたときに、早期治療につなげることができそうです。
私たちに相談を
認知症の方と関わるときに大切なことは、気持ちよく接しないようにすること。事実と反することを言っていることも受け入れることが大切です。
鳩山町は、近所付き合い合いが希薄になっている現代でも、近所のことを気にしている方が多いように感じ

篠田 哲朗氏

介護老人福祉施設鳩山松寿園東館施設長。



ます。また、近所の見守りだけでなく、2612人の認知症サポーター、多くの相談窓口があります。認知症について、積極的に学び、理解しようとしてくれる方が大勢いらっしゃると思います。地域の中に認知症というものが浸透してきているのかもしれない。もしも、町中でバジヤのまますりッパを履いている方がいた時、勇気を出して声をかけてみてください。そこで会話が生まれ、さらに違和感に気づくことができるかもしれません。
認知症の方が住み慣れた場所で落ち着いて過ごせたり、ご家族の負担を少しでも軽くできるよう、最適な支援を提案できるよう努めています。最初はとも勇気がいるかもしれませんが、気楽にご相談ください。