

認知症と向き合う社会へ

「認知症」を知っていますか？
誰もが発症する可能性がある脳の病気で、日本の有病率は先進国トップの2・33%（※1）と、平均の1・48%を大きく上回っています。

認知症は、何らかの病気や障害などのさまざまな原因によって、記憶や判断などを行う脳の機能が低下し、日常生活などに支障をきたす状態です。

三田市においても発症者は増加傾向にあり、市内認知症高齢者は令和7年中に2,900人（※2）を超えると思定しています。加齢により発症リスクは高まりますが、予防策や発症後の段階的な対応などを知ること、「認知症」への不安が軽減され、適切な気づきや対応につながります。

今回の特集では、「よく知らないから不安」と恐れるのではなく、誰もが発症する可能性がある病気だからこそ、予防策や本人および家族などの対応について「知る」ことを紹介します。

認知症による孤立を生まないために——地域が認知症と向き合う社会への第一歩として付き合っていく方法を考えましょう。

※1…経済協力開発機構が2017年に公表した医療に関する報告書
※2…2019年9月時点の性・年齢階層別の要支援・要介護者認定者に占める医師意見書の認知症自立度Ⅱ以上の割合を元に推計

DATA

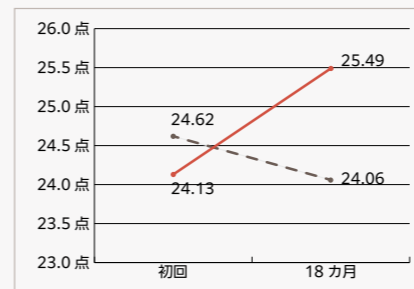
運動など生活の変化が認知症予防に

▶神戸大学が65歳以上の丹波市在住高齢者に行った実験。①運動や生活習慣の管理、社会交流などを行う「介入群」と、②①のようなことを行わない「対象群」の2グループを各100

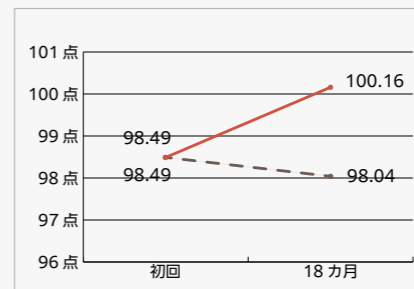
人に分け、集中力・注意力・反応速度のスコアを比較した表です（丹波市での認知症予防研究/J-MINT PRIME Tamba 2022年）。いずれも18カ月後、予防による効果が表れています。

①介入群
②対象群

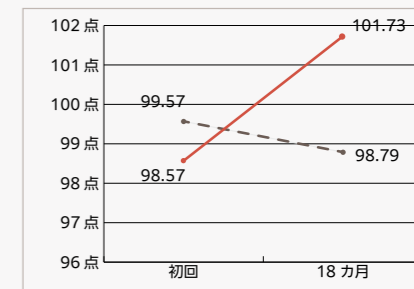
集中力の比較



注意力の比較



反応速度の比較



INTERVIEW



こわ ひさとも
古和 久朋さん
神戸大学大学院教授

65歳以上の4人に1人が発症する認知症。研究結果では、運動や生活習慣の管理、社会交流などを全て行うことで予防効果が実証されています。

認知症予防は、各年代によって対策が異なります。20代前半では、「勉強量や頭を使った時間」が重要です。脳をより多く使った人のほうが認知症のリスクが低いと言われていました。また、40〜50代では、「毎年の健診」が重要。認知症の原因となる高血圧や糖尿病を早期発見し、治療することでリスクが減ります。また、塩分摂取量を減らすなど、食生活の見直しが必要な年代でもあります。さらに、毎日1駅分多めに歩くなどの運動習慣も身につけましょう。高齢者は、1回50分の有酸素運動を週3日行うことで、認知症予防に効果があります。

認知症を正しく理解することで予防などの対策が行えます。「自分は大丈夫」と決めつけるのではなく、「今」できることを積み重ねていくことが発症のリスクを下げることに繋がります。

第1・3月曜、総合福祉保健センターで活動中



市民グループ「すこやか」

コグニケア®三田教室参加者



毎週木曜、郷の音ホールで活動中

私たちが予防のためにしていること

コグニケア®って？

認知症や生活習慣病の予防に良いとされている研究結果をもとに神戸大学が開発したヘルスケアサービス。頭と体の体操を行う。問い合わせ＝神戸大学認知症予防推進センター（070-2455-6397）



市民グループ「すこやか」の皆さん

コグニケア®に参加し、毎週決まった時間にみんなと運動や頭の体操を行っていただきます。健康づくりセミナーもあり、認知症の情報や認知機能の検査結果を知ることができるとありがたいです。

知らないままが一番怖い。発症してからも、色んなことにチャレンジできるのに、知らないただ怯えるだけ。母が認知症だった経験から、自分は発症を少しでも遅らせたいと思い、体験会に参加しました。1人ではなく、みんなで作るのは楽しい。正しい知識をつけて備えるためにも、これからは無理せず続けたいです。



やまもと かおるこ
山本 薫子さん
コグニケア®三田教室参加者

コグニケア®の体験教室をきっかけに、「集まることをやめるのはもったいない」と思い、グループを立ち上げました。

認知症予防には「社会参加」が良いとされているため、家族以外の人と会って、話す機会を大切にしています。気が付けば、予防から楽しみに変わった——1人で悩んだり不安を抱えるのではなく、ここに来てみんなと話すことで「自分だけじゃない」「みんなも大変なんだ」と分かり、より「一緒に頑張ろう！」と感じるようになりました。

メンバー共通の目標は、少しでも長く自宅で暮らすこと。そのために、コツコツ活動を続けていきます。

認知症疾患医療センター

兵庫中央病院
(大原1314)
内にあります



認知症の診断、地域の医療機関の紹介、問題行動に対する対応の相談受け付けを行う。
問い合わせ＝認知症疾患医療センター
(079-563-2121 FAX 079-564-4626)

参加してみよう！ タッチDE脳の健康チェック

タブレット・スマートフォン操作で、簡単に脳の健康度を簡単セルフチェック！
日時＝11月28日(火)、6年1月23日(火) いずれも①9時30分～、②10時10分～、③10時50分～、④11時30分～
対象＝市内在住で40歳以上の人
場所・申し込み＝三田市地域包括支援センター(総合福祉保健センター内 559-5941 FAX 559-5707)

市内の兵庫中央病院内にある認知症疾患医療センター。もの忘れ外来や「こんな症状で困っている」といった相談を受け、かかりつけ医や地域包括支援センターなどと連携を行う専門医療機関です。また、認知症の人やその家族をサポートする役割も担っています。「認知症の人がなぜ忘れるのか」など、認知症を正しく理解することで適切な対応ができるようになり、介護負担や本人の不安を軽減することができます。

認知症は「早期発見」が重要。原因によっては治療で改善したり、初期段階の適切な対応により進行を遅らせることができます。だからこそ「おかしいな？」と感じたら、相談または受診をお願いいたします。

認知症疾患医療センターは、阪神圏域に5カ所しかありません。せっかく市内にあるこの拠点を活用いただき、家族や仲間と大切な時間を過ごしてほしいです。



なかの あきこ
中野 亜矢子さん
兵庫中央病院
認知症疾患医療センター

認知症を地域全体で見守るためにできること

「認知症のことを家族に話す」「優しく接したい」「認知症の人がいたら、何かお手伝いしたい」「知れてよかった」



子どもたちの反応

子どもたちに認知症をどう説明するのか興味があり、参加しました。講座中、認知症だった母の介護を思い出して。あの時、講座内容を知っていたら母ともっと違う関係が築けたかも、もっと別の対応ができたんじゃないかと感じました。また、認知症の人の行動範囲が広いので、家族だけでの対応は難しい。だから地域全体で見守る、気にしておくという対応が大切ですね。



山根 好恵さん
民生委員・児童委員

今年5月、4・5・6年生56人が「認知症サポーター養成講座」を受講し、地域の民生委員も参加してくれました。正さっかけは朝の出来事。正門から、児童の登校班と一緒に高齢女性が登校してくるのが見えて。あれ？と思うたら、その後保護者から「女性が家が分らず困っている」と連絡があり私も駆けつけま



大向 勲さん
松が丘小学校 校長

した。皆さんの協力を得て、女性は無事家へ。でも、私の家族が認知症だったこともあり、「これで終わっていいのかわからない」と感じ、三田市地域包括支援センターに相談をしました。子どもたちに認知症の知識を——高齢化がすすむ松が丘校区。自分たちが住む地域にはさまざまな人がいる。その人を支えることや関わり方の変化で物事が変わることを知るさっかけになれば。そして、大人になる前から認知症を知ること、子どもの頃から自分ごとと感じ、偏見なく接するようになってほしいですね。



認知症ステップアップ研修も開催！

日時=12月22日(金)14時~15時30分
認知症サポーターで近隣チームを組み、認知症の人や家族の支援などを行う「チームオレンジ」について学びます。詳細は、20頁からご確認ください。



みんなが見守り人に！認知症サポーター養成講座

- 認知症サポーターって？
認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る人のこと。
- 認知症サポーターはどんなことをするのか？
たとえば、「友人や家族などに知識を伝える」「隣人、あるいは商店、交通機関などまちで働く人として、できる範囲で手助けする」
- 養成講座でなにが学べるのか？
認知症の基礎知識や日常生活で起きやすい困りごとのサポート

■ 受講してみよう！
日時=11月12日(日)13時30分~15時30分
場所=コープ三田西集会室(富士が丘2-7)
定員=先着20人
対象=市内在住・在勤・在学者
申し込み・問い合わせ=11月6日までに、電話、ファクス、申し込みフォーム(右記2次元コード)のいずれかで、フラワー地域包括支援センター(553-3600 FAX 553-3601)



デジタルを活用した見守り

認知症により時間、場所の判断能力が低下することで、帰宅ができず、行方不明になるケースが増えています。市内でも認知症高齢者の保護事例が毎年数十件発生しています。人による見守りに加え、デジタル機器を活用した取り組みを推進しています。

■ GPS機器の貸し出し
行方不明になる危険性があるため、認知症の人へGPS機器の貸し出しを行っています。貸し出しを希望する場合は、いきいき高齢者支援課(市役所本庁舎4階 559-5070 FAX 563-7776)にご相談ください。



■ 見守りタグ
GPS機器は2週間に1回程度の充電が必要なため、充電頻度の少ない見守りのタグによる新たな見守り方を検討しています。タグの検知器を市内の公共施設などに設置するだけでなく、アプリにより市民の皆さんのスマートフォンが検知器となり、地域ぐるみで見守りができる仕組みです。今後、本格導入に先立ち、実証実験を行いますので、アプリ取得などのご協力をお願いします。

あれ？と感じたらまず相談をしてみよう

認知症チェックリストでサインに気づこう！

<input type="checkbox"/> 直前にしたことや話したことを忘れてしまう	<input type="checkbox"/> 同じことを何回も言ったり、聞いたり、したりする	<input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探し物をしている
<input type="checkbox"/> 知っているはずの人やものの名前が出てこない	<input type="checkbox"/> つじつまの合わない作り話をする	<input type="checkbox"/> 以前に比べ、ささいなことでも怒るようになった
<input type="checkbox"/> おしゃれや清潔感など、身だしなみに気がつかなくなった	<input type="checkbox"/> 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった	<input type="checkbox"/> 外出したり、人と会うのをおっくうがり、嫌がる

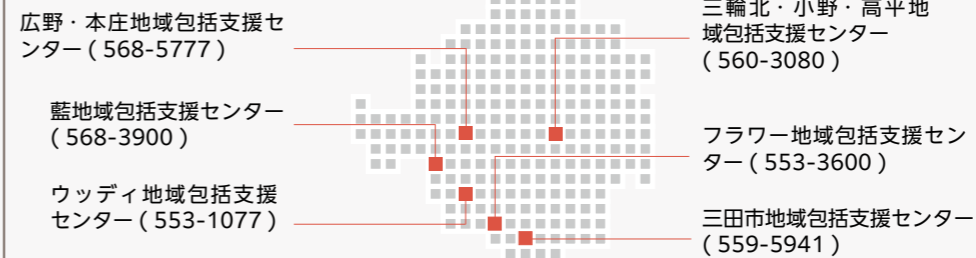
「あれ？」と感じたら地域包括支援センターやもの忘れ相談を活用してほしいです。「今はまだ大丈夫だから困った時に連絡する」と話す人が大半ですが、認知症の経過は個人差が大きく症状もさまざま。今後の暮らしについて見通しを立て、備えるためにも早めの相談をおすすめしています。また、日頃から自身の生き方や考え方を周囲に理解してもらえよう伝えておくことが、自分らしい生活を少しでも長く続けることへとつながります。本人が相談を嫌がり、周囲が困っているケースもよくあります。この場合も、どのような対応をすべきかを一緒に考えます。「迷惑をかけたくない」と本人や家族だけで抱えこむのではなく、ぜひ地域包括支援センターの認知症地域支援推進員や、かかりつけ医などへお気軽にご相談ください。



寺坂 梨沙さん
三田市地域包括支援センター 認知症地域支援推進員

地域包括支援センター

高齢者の暮らし全般を支える相談窓口。全センターに「認知症地域支援推進員」を配置し、認知症に関する相談に応じています。場所などの詳細は右記2次元コードからご確認ください。



もの忘れ相談

日時=第1・第3木曜(6年1月は第2・3木曜) ①14時~、②14時40分~、③15時20分~
対象=市内在住で認知症に関する相談をしたい本人・家族・関係者
申し込み=三田市地域包括支援センター(559-5941)

1人で抱え込まないで仲間とつながろう

介護者交流会に行ってみよう

「どのように介護したらいいの?」「接し方が分からない」「介護している仲間が欲しい」など、認知症の家族を介護する中での困りごとや悩みをみんなで分かち合う会です。

日時=第2木曜 13時~14時30分(6年1月は第2水曜)
対象=認知症の家族を介護している人
場所=総合福祉保健センター
申し込み=三田市地域包括支援センター(559-5941 FAX 559-5707)



伴野 忠生さん
介護者交流会参加者

妻の介護中、娘の紹介で介護者交流会に参加。実際に行ってみると、「私だけじゃなかった」と知り、「自分のやっていることが間違いかも」という不安も解消でき、安心しました。参加者は毎回10人ほど。さまざまな話を交わし、経験からアドバイスをしたり、悩みを共有します。「話をしたらすっきりした」と言われると、参加してよかったと感じます。ここに来ることでも、抱えている不安を少しでも減らして帰ってほしいです。認知症を1人で抱え込まないでほしい。「1人でなんとかしない」と周りに壁を作らないことが大切。私も、医師や訪問看護師だけでなく、近所の人にも相談し支えてもらいました。交流会をきっかけに、相談や支援の場につなげ、みんなで見守り支え合える環境が広がってほしいです。大切なのはつながること。ちょっと寄るだけでもいいので、気軽な気持ちで来てほしいですね。