

わたしが笑顔で いられる理由

認知症——それは誰もがなりうる脳の病気。現在日本では、65歳以上の6人に1人が認知症と言われています。

認知症と言えど「何も分らないがちな」と決めつけてしまいがちです。しかし、実際は全員が何も分からなくなるわけではありません。感情があり、自らの変化にとまどい、不安を感じています。同じように、そばにいる家族も悩み、心身ともに追い込まれることもあります。そんな中、「周りに理解されない」「誰にも言えないでいる」など病気のものではない苦しみを抱えている人がいます。

この時、私たち周りの人が「もし自分や家族が認知症になったら」と自分ごとでできたら。きっと認知症の人や家族に寄り添い、やさしく声をかけられるはず。そのためにはまず、認知症という病気を知ることから。

Q.認知症って？

これまで日常生活を送っていた人が、何らかの原因で脳に障害が起こり、日常生活に支障をきたしている状態。

例) 朝食で食べたものを忘れる(加齢によるもの忘れ)、朝食を食べたことを忘れる(認知症によるもの忘れ)

誰もがなりうる病気

Chapter ① | "認知症"を知る

認知症は"脳の病気"。まずはそれを知り、理解することから。単なる年相応のもの忘れではなく、人によってさまざまな症状があります。

Q.どんな症状がでるの？

脳の細胞が壊れることで直接起こる症状

- すぐ忘れる・新しいことを覚えられない
- 時間・場所・人が分からなくなる
- 理解したり判断することが難しくなる
- 計画を立て、段取りができなくなる

中核症状

中核症状に性格や環境などが影響して現れる症状

- 怒りっぽくなる、無気力になる、元気がなくなる
 - ものを盗られたと思ひ込むことがある
 - 慣れた道で迷う、家に帰れなくなる
- ※周りの人の対応で症状が改善する可能性があります。

「おかしいな？」

その"もしかして"に、早く気付くことが大切なわけ

症状は人によってさまざま。認知症にはさまざまな種類があり、年齢や社会背景によって症状もそれぞれです。現在、認知症を完治させることは難しいと言われていてます。一方、認知症とよく似た症状の病気もあります。例えば、突然怒りっぽくなる「せん妄」や、ぼーっとする「高齢者のてんかん」などです。これらは認知症と違い、薬や適切な治療を行うことで治りうる病気です。認知症か、治りうる病気を比較し診断するためにも早めに専門医に相談することが大事になってきます。

MCⅠ段階での早期発見が重要。生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶能力の低下など、正常とも認知症ともいえない状態をMCⅠ(軽度認知障害)と言います。認知症になる人もいれば、ならない人もいますが、この段階で発見できれば、必要に応じた治療を



[Interview]

三田高原病院医師
三田市認知症支え合いの
まちづくり懇話会副座長
舟川格さん

開始したり、生活指導により認知症の発症を遅らせることができる場合があります。ためらわずに、早めに相談を。本人は違和感に気づいていても、診断を恐れ受診をためらうことが多いです。家族や周りが声をかけても「自分は認知症ではない」と、相談や受診を拒むこともしばしば。認知症は症状が急激に悪くなるということがほとんどないため、放置してしまい、受診した時にはかなり進行していったということもあります。認知症は誰もがなりうる病気です。「おかしいな」と気付いたら、早めに医療機関を受診するか、三田市のもの忘れ相談などをご利用ください。

認知症疾患医療センター(兵庫中央病院)

都道府県の指定により設置。認知症疾患における鑑別診断、地域における医療機関などの紹介、問題行動への対応についての相談の受付などを行う認知症専門の医療機関です。

認知症相談医一覧(市医師会HP)

認知症の早期発見・治療を図るため、認知症患者とその家族の相談に応じる窓口

ひとりで悩んでいませんか

Chapter ② | 相談場所や制度を知る

「もしかして——」そう気付いた時に、相談できる場所や活用できる制度があります。いつでもご相談ください。

もの忘れ相談(無料)

認知症疾患医療センター(兵庫中央病院)医師と認知症地域支援推進員による専門相談

日時: 毎月第1・3木曜 14時~、14時40分~、15時20分~(各日3組・1組30分)

対象: 市内在住で認知症の不安・おそれがある人とその家族

申し込み: 各相談日の1週間前までに、電話で三田市地域包括支援センター(559-5941 FAX 559-5707)



高齢者に関する総合相談窓口

名称	場所	電話番号 / FAX 番号
三田市地域包括支援センター	総合福祉保健センター	559-5941 / 559-5707
フラワー地域包括支援センター	特別養護老人ホームゼフィール三田	553-3600 / 553-3601
ウッディ地域包括支援センター	ウッディタウン市民センター	553-1077 / 553-7023
藍地域包括支援センター	特別養護老人ホームさんすい園	568-3900 / 568-0810
三輪北・小野・高平高齢者支援センター	特別養護老人ホームサンウエスト	560-3080 / 560-3071
広野・本庄高齢者支援センター	三田高原病院	567-6666 / 567-5561

「認知症とともにより良く生きる」

[Interview]

その気持ちに寄り添います

三田市社会福祉協議会
三田市地域包括支援センター



認知症地域支援推進員
寺坂梨沙さん

もの忘れ相談などをきっかけに、必要に応じて医療や介護へつなぐことはもちろんのこと、認知症になっても自分らしく暮らしていくためにできることを一緒に考えます。認知症になれば誰もがすぐに何もできなくなるのではなく、周囲の理解やさりげないサポートを得ることでできることはたくさんあります。そのため大切なのは、普段から地域とのつながりを持ち、顔の見える関係性を作っておくこと。本人の望む生活が続けるためには、地域の力が大きな支えとなります。「認知症とともにより良く生きる」ために、皆さまの思いに寄り添うお手伝いができたら幸いです。

「認知症かも……」、本人や家族に限らず不安に思うことがあれば、推進員や最寄りの地域包括支援センター・高齢者支援センターへお気軽にご相談ください。

認知症地域支援推進員

平成30年度から全ての市町村に配置。各市町村が進めている認知症施策の推進役、地域における認知症の人の医療・介護などのつながり役として、認知症に関する相談業務に応じたり、地域のつながりづくりに携わる。

9月 から開始 認知症高齢者等の 個人賠償責任保険事業

認知症の人が日常生活で他人にけがをさせたり、他人のものを壊したりしたことなどで、法律上の損害賠償責任を負った場合に被害者に支払う損害金額を補償するため、市が保険契約者として賠償責任保険に加入します(保険料の個人負担はありません)。※申請が必要です。

対象= 下記①②の要件を全て満たす人

- ① 帰宅困難となる恐れのある認知症の人で在宅で生活しており、市の要支援・要介護認定を受けている人
- ② 三田市認知症高齢者見守り用GPS端末貸与事業利用者または三田市高齢者等SOSネットワーク事業登録者(未登録者は保険の申請と併せて申請可)

申請・問い合わせ = 市役所本庁舎4階 いきいき高齢者支援課(559-5070 FAX 563-7776)

現在こんな取り組みも行っています!

認知症高齢者見守り用GPS端末を貸し出しています

対象 = 認知症で在宅介護を受けており、帰宅困難となる恐れがある市内在住の人 ※その他要件あり
費用 = 無償(全て市が負担)

三田市高齢者等SOSネットワーク

行方不明となる可能性がある人の情報を警察等関係機関と共有し、速やかな検索につながります。

行方不明者が発生したら配信メールが届きます▶▶▶



みんなが使えるようになるには
周りの理解が必要です

認知症の人や介護者が安心して生活できるための目印。それは、周りが理解して始めてその役目を果たせます。この機会にぜひ知ってください。

介護マーク

周囲の人に介護中であることを知ってほしい時に介護者が身に付けます。



(例) トイレで付き添うとき、異性の介護者が異性用下着を購入するとき

認知症の人など、外見的には介護が必要な状態かどうかわかりにくいいため、介護者が誤解を持たれることがあります。この「介護マーク」は、介護者が介護中であることを周囲に理解していただくためのものです。



[市いきいき高齢者支援課で交付、市ホームページからもダウンロードできます]

ヘルプマーク・ヘルプカード

認知症など、外見からは分かりづらい病気があり、援助や配慮を必要としている人がいます。ヘルプマークは、周囲の人にそのことを知らせることで、援助が得やすくなるようにするものです。

◀ヘルプマーク



▼ヘルプカード



ヘルプマークを身につけている人が何か困っている様子の時には、「どうしましたか」などと優しく声をかけ、できる範囲での配慮や支援をお願いします。



[市役所・市民センターなどで交付]



ひとりじゃない、みんながいます。

ひろがる「認知症サポーター」の輪

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る「認知症サポーター」。養成講座を受講すれば誰でもサポーターになることができます。何か特別なことをするというよりは、自分のできる範囲でちょっとした手助けをすることがサポーターの大切な役割です。

認知症サポーター養成講座

日時＝①9月10日(金) 10時～11時30分 ②11月8日(月) 14時～15時30分 ※いずれかに参加
場所＝総合福祉保健センター
対象＝市内在住で認知症に関心のある人
定員＝各日30人
申し込み＝住所・名前・電話番号を、電話、ファクス、eメール、窓口のいずれかで下記

【 随時、受講者を募集しています！ 】

開催日時＝原則、平日10時～16時のうち90分
※土・日曜、祝日、夜間は要相談
※小・中学校の授業で実施する場合は、授業の1コマ(45～50分)で行うことができます。
開催場所＝市内(会場手配や費用負担は申込者)
対象＝市内在住・在勤でおおむね10人以上の団体やグループ

申し込み・問い合わせ＝三田市地域包括支援センター(559-5941 FAX 559-5707
eメール houkatsu@sanda-shakyo.or.jp)



認知症サポーター養成講座 学校でも活用！

[Interview]



5年前から4年生の総合学習の授業で認知症サポーター養成講座を活用しています。認知症は誰もがなりうる病気であり、「自分や家族もなるかもしれない」ということを子ども頃から学び、他人ごとではなく自分ごととして捉

えられることが、とても大切です。また自分の地域にも同じように目を向け、ここでの学びを生かしてほしいと思っています。講座は「認知症ってなあに？」という基本の説明から、寸劇を入れるなど、より関心をもてるような工夫もあり、子どもたちもしっかり理解できています。受講後、「こんな行動をしている人がいれば優しく接したい」などの声に、子どもたちの意識の変化を実感でき、とても価値ある学習だと思えます。この取り組みが多くの人に広まっていけばいいですね。

周りの関わり方で変わる

Chapter ③ | 私たちにできることを知る

認知症の症状は周りの接し方・関わり方が大きく影響します。周りにいる私たちにできることは何か、一緒に考えます。

認知症の人やその家族に出会った時、私たちに何ができるでしょうか。どう接すればよいのでしょうか。認知症のこと、もっと知りたい——そう思った時、認知症について学べる「認知症サポーター養成講座」があります。そして、認知症の人や家族、認知症に関心のある人などなたでも集い、話せる「認知症カフェ」があります。知ろうとするその気持ち、誰かの笑顔のきっかけとなるかもしれません。

[Interview]



ここに——みんなが笑顔になれる場所を、この地域に

話せない、それが一番辛かった。ここにカフェを立ち上げたきっかけは、認知症の義母を一人で介護した経験から。30年前の当時、認知症の人は家族の恥とされ、世間から隔離し、そのことを話題にするのは「恥ずかしいこと」とされてきました。そのため、ご家庭によっては当事者を隠してしましました。一人で介護することさえ大変なのに、その大変さを「誰にも話すことができない」それが一番辛かったんです。地域の人の一言に救われた。その頃は、本当に追い込まれて毎日ひどく疲れた顔をしていたんだと思います。そんな中、「大変でしょう。何かあったら頼ってね」隣近所の人がかけてくれた一言。「見てくださいる人が地域にはいるんだ——」ひとりじゃない。心から救われました。

何か解決されるわけではなくても、ほんの少し話を聞いてくれたり、理解してくれる人がいる。そのとき地域の力の大きさと大切さに気付かされました。介護者が「笑顔」に、すると：そんな自分の経験から、介護の苦労や悩みを吐き出せる場所を地域に作りたいたいと思い4年前、ここにカフェを設立。スタッフは皆、ボランティア。認知症の人、家族も、そうでない人も、どなたでも歓迎です。カフェに来てしばらくは、ずっと暗い顔をして誰とも話さずに帰る介護者がいました。それがカフェで時間をともにすると、次第に笑顔が増えていき、会話も弾むように。同じ境遇の人と話ができる何気ないこの時間が介護者の気持ちを軽くし、笑顔につながっていることを実感しました。介護者が笑顔になれば当事者も笑顔になるんです。月に1度、たった2時間かもしれないませんが、「ここに来ればほっとする」そんな場所であればいいなと思っています。三田は広いですが、現在、認知症カフェは2つ。これからももっとそれぞれの地域に広がり、笑顔が広がってほしいです。

[Interview]



認知症の妻を一人で介護されている小川さん。「出かける時はいつも妻と一緒になんです」といつも笑顔。カフェに通い始めて2年になる。

介護者同士で情報交換をしたり、日々の悩みや想いを話しています。男性の介護者も多く、気兼ねなく参加できます。外出が好きな妻ですが、じっとすることができず、最近では場所によって出かけることが難しいときも。こうして地域に安心して行ける場所があることは本当にありがたいです。何より、ここに来ると妻がとても嬉しそう。そんな妻を見てほくまで嬉しくなる、とても居心地のよい場所です。

市内の認知症カフェ

申し込み不要！

認知症の人やその家族だけでなく、認知症を理解したい人など、どなたでも一緒におしゃべりしましょう！

にここカフェ

開催日時＝(原則)毎月第3日曜 13時30分～15時30分
※出入り自由
場所＝ウッドタウン市民センター
問い合わせ＝ウッドタウン地域包括支援センター(553-1077 FAX 553-7023)

はなはな花*花カフェ

開催日時＝(原則)毎月第4日曜 13時30分～15時30分
※出入り自由
場所＝デイサービス山帽子
問い合わせ＝フラワー地域包括支援センター(553-3600 FAX 553-3601)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により開催しない場合あり

認知症も捨てるんじゃない ——今だからそう思える

認知症の中でも18歳～64歳で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。5年前に若年性アルツハイマー型認知症と診断された古屋一之さんもその一人。病気を受け入れられない葛藤を乗り越え、「これから認知症になる人に同じような辛い思いをしてほしくない」と自らの体験を話す活動を続けています。

[Interview]



古屋一之さん

昔から難しい漢字を読むのが得意で、体力や健康にも人一倍自信がありました。異変が起こったのは50代半ばのこと。部下の書いた文字が読みづらくなり、「もつとちゃんと言を書きなさい」と最初は人のせいにしていました。いくつ眼鏡を買って換えても改善されることはなく、職場で「認知症かもしれない、病院に行きなさい」と言われて受診することになりました。自分にはそんな自覚がなかったので、「問題がないことをはっきりさせられる」そう思っていました。

下された診断は、若年性アルツハイマー型認知症——まだ58歳でした。「人生、終わった」受け入れることができず、死のうとまで考えました。これから先の不安を抱きながら訪れたひょうご若年性認知症支援センター。「つらかったでしょう」と背中をさすられたとき、涙が止まりませんでした。病気の自分を許せたようで心が軽くなったのです。しかし、職場には病気を理解してもらえず、退職せざるを得ませんでした。「どこへ行って自分を受け入れてもらえないのではないかと自宅にこもる日々が続きました。」

そんな中知った、三田の陶芸館。若い頃から陶器を見るのが好きで、いずれは自分で作ってみたいと思っていました。でも、病気のことを知られたら来ないでと言われるかもしれない。しばらく悩みましたが思い切って行ってみることに。認知症であることも正直に伝えました。すると、「古屋さん、あそこで作業している人も同じ病気ですよ。これからもぜひ来てください！」そう歓迎してくれました。一回死んだものももう一回生き返ったような気分。ものすごく嬉しかったです。毎週教室に通う今では、陶芸が生活の一部に。創る喜びもありますが、来れるだけで嬉しいのです。これを機に外にも出られるようになりました。

今では、「認知症と気付かず苦しんだ自分と同じような思いをしてほしくない」と講演活動もしています。そこで「相方」の北村さんと出会うことができました。病気になるなければ、今の仲間にも出会えなかったかもしれない。陶芸も講演活動も、「どこかで誰かが待っていてくれる」そう思うと、今では認知症になったことも捨てるたもんじゃなくなると考えられるようになりました。

ひょうご 若年性認知症 支援センター

若年性認知症専門の相談員がおります (電話または来所)

☎ 078-242-0601

※平日9時～12時、13時～16時

古屋さんの「相方」として講演活動などをサポートする北村さんに聞きました。

認知症について知らなかった頃、なんとなく認知症の人は「こわい」というイメージがありました。しかし、接してみると全くそうではありません。

皆さんにも苦手なことがあるように、認知症の人にも少し苦手なことがあるだけです。周りにできることは、特別扱いではなく、必要に応じた少しのサポート。古屋さんに出会い、それに気付けた今、「知らないがゆえにできてしまう心の壁」を取り除きたいと思ひ、一緒に活動しています。

[Interview]



男性介護者の会
ばちぼち野郎代表
北村吉次さん

◀さんだ認知症あんしんガイドブック (認知症ケアパス・概要版)

「認知症とは？」から症状や状況に応じて受けられる支援やサービスをご案内！ [いきいき高齢者支援課で配布]

認知症に関する情報は市ホームページへ▶



認知症を知ること。「正しく」知ることが、本人の不安をやわらげ、家族のしんどさを少し楽にできるのかもしれない。家族だけではなく、地域や社会全体で助け合い、思いやること。それが、誰もがなりうるこの病気と向き合い、みんなが笑顔でいられる理由。

だからこそ、認知症のことをもっと知ってほしい。認知症になっても、あなたや大切な人が今と変わらずに、ずっと笑っていられるように。

