

認知症を考える

～地域で暮らす、地域で生きる～



2025年には約700万人(65歳以上の5人に1人)になると見込まれている認知症患者(「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)の概要」より)。
市でも65歳以上の実に38.7%の方が認知症のリスク該当者となっています(「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」より)。
なんとなく不安だけれども、そもそも認知症って何だろう?今までどおり地域で暮らしていけるのか?——今回は、認知症の方と日頃接している「オレンジカフェにこまるぺんぎん」への取材を交えながら、地域や市の取り組みを紹介します。
問合先 高齢者福祉課地域包括ケア推進担当

主な認知症の病気

- ◎アルツハイマー型認知症 ◎脳血管性認知症
- ◎レビー小体型認知症 ◎前頭側頭型認知症(ピック病など)

具体的な症状

- 中核症状:** 脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状で、認知症の中心的な症状
- ◎記憶障害 ◎見当識障害(時間・日付・季節・場所・人物などがわからない)
 - ◎理解・判断力の低下 ◎実行機能の低下(計画を立てられないなど)
- 周辺症状(行動・心理症状):** 中核症状の進行と、周囲とのかかわりあいによってもたらされる症状
- ◎落ち着かない、イライラしやすい ◎幻覚、妄想 ◎外に出かけて道に迷う
 - ◎食べ物がでないものを食べようとする ◎気持ちが落ち込む、やる気がない
 - ◎入浴や着替えを嫌がる ◎大声を出す、手を上げようとする ◎昼と夜が逆転する

「もの忘れ相談医一覧」はこちら→



認知症サポーター

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けする方。市などが定期的に養成講座を実施しており、受講者にはシンボルグッズであるオレンジリングが渡される。



「オレンジカフェにこまる(認知症カフェ)」知ってますか?



「オレンジカフェにこまる」は、認知症の方とその家族、専門職、地域住民など誰もが気軽に参加し、交流できる場です。市内で最初にオープンし、ほぼ毎月開催している、「オレンジカフェにこまるぺんぎん」の運営に携わっている萩元貴美子さんにお話を伺いました。

そもそも認知症とは、脳の障害により、記憶や思考などの能力が徐々に低下し、今までできたことができなくなるなど日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態のことを言います。

「認知症かも…」と思ったら

「実は他の病気だった、ということもよくあります。まずは、他の病気が隠れていないか診断してもらい、認知症だとわかったら、どのタイプの認知症か(上記「主な認知症の病気」参照)を確認し、どのような症状が現れるのかを知ることが大切です。

認知症かも、と思ったら『もの忘れ相談医』や市内4か所にある『地域包括支援センター』に相談してください。相談する際には、どのような症状が出ているのか、実際のエピソードをメモしたものを持参すると、情報が整理され、伝えやすいと思います」。

すぐ治そうとせずに、受け止めて

もしも実際に介護する側になったら、周囲はどのように対応すればよいのでしょうか。

「周囲の方は、認知症だと知るとショックを受け、すぐに『治そう』、『症状が出ないようにしよう』と焦りますが、それが相手に伝わり、不安感から周辺症状(上記)が出る場合があります。



『オレンジカフェ にこまる』

のぼり旗が
目印!



名称および連絡先	実施場所	実施日時	参加費
オレンジカフェにこまる やさしい時間 【ベリー畑カフェ ☎299・7550】	ベリー畑カフェ 太田ヶ谷542-5	毎月第4水曜日 14時30分～16時 祝日などは変更する場合あり	希望により ベリー畑カフェの メニューを 実費負担
オレンジカフェにこまる しんまち 【地域包括支援センター かんえつ ☎285・7877】	市営新町住宅1階 高齢者生活相談所 新町3-21-14	毎月第4木曜日 13時30分～15時	無料
オレンジカフェにこまる 若葉台 【地域包括支援センター ペんぎん ☎271・5123】	若葉台第二住宅集会所 富士見3-16	1月21日(月) 9時30分～11時30分	無料
オレンジカフェにこまる ペんぎん 【地域包括支援センター ペんぎん ☎271・5123】	鶴ヶ島耳鼻咽喉科 デイケアルーム 上広谷8-15	1月19日(土) 2月16日(土) 3月16日(土) 13時30分～15時	無料
オレンジカフェにこまる 暖家 【グループホーム暖家鶴ヶ島 ☎272・3260】	グループホーム暖家鶴ヶ島 新町1-19-8	毎月第2土曜日 13時30分～15時30分	無料
オレンジカフェにこまる くれよん 【デイサービスベルグルー ☎287・8896 NPO法人カローレ ここほっと ☎287・1792】	つるがしま 中央交流センターくれよん 藤金871-3 (旧共栄第二会館)	毎月第2火曜日 13時30分～15時	100円

※無理せず、一息抜いた生活が“二重丸”という意味をこめて命名しました。



事前の申し込みやご予約は不要です。直接カフェへお越しください。
「初めて参加するので不安だな…」という方は、各カフェへご連絡ください。どんな雰囲気で開催しているかお伝えします。
また、何らかの配慮が必要な場合はお申し出ください。



はぎもと きみこ
秋元貴美子さん
地域包括支援センターペんぎん管理者、看護師、オレンジカフェにこまるペんぎん主催

【相談はお近くの地域包括支援センターへ】

- ▷かんえつ(脚折145-1関越病院南館1階☎285・7877FAX285・7866)
 - ▷いちばんぼし(藤金871-3つるがしま中央交流センター内☎279・0777FAX279・0778)
 - ▷ペんぎん(上広谷5-1プラザイン上広谷1階☎271・5123FAX271・5125)
 - ▷いきいき(三ツ木16-1市役所1階☎271・1111FAX271・1190)
- 受付時間 平日・土曜日8時30分～17時15分(ペんぎんのみ17時30分)

今回お邪魔した「オレンジカフェにこまる」では、認知症サポーターの方や、認知症の方を介護してきた方、自らが心身虚弱な方が6人ほど集い、専門スタッフらと笑顔でおしゃべりを楽しみました。認知症サポーターの方に話を伺うと「家族の介護経験があり、その経験を生かせないかと思ひ、今回初めて参加しました」。また、ある方は「夫を介護し、夫亡き後は自宅から出ず

周囲の方には、認知症は治さねばならないではなく、受け止めてほしいです。
**治らないことを責めない
何が困っているのか考え、支援する**
「認知症の方と向き合うときは、『どのような部分ができないのか』を明らかにし、支援することが大切です。例えば、トイレで失敗するのであれば、トイレまでのルートを示すマークをつけたり、ドアを開けやすくする、便器だと認識しやすい工夫をするなどです。
普段、私たちが無意識に行っている行動や動作が、認知症の方にとっては難しいことがあるため『①対象者を観察する②周囲がどのように対応したかを記録します。そうすることで次の対処法が見え、怒りなどの感情に流されず、客観視できるようになります』。
こころの、こころ

65歳未満の方はこちら

若 年性認知症

65歳未満で認知症を発症すると「若年性認知症」と呼ばれます。

【相談機関】

埼玉県若年性認知症支援コーディネーター
(埼玉県の総合相談窓口)

☎048・667・5553

平日(年末年始・祝日除く)10時～15時



詳しくはこちら

に引きこもっていましたが、カフェで話すことで、自分も頑張ろうという力をもらいました」と話してくださいました。
「オレンジカフェにこまるは、気兼ねなく楽しく話ができる貴重な場となっています。カフェで友達ができたり、他の方の話を聞く中で様々な気づきがあります。支えるご家族には「ため込まないで頼っていいんだよ」と伝えていきます。また、このカフェは、認知症に限らず、どんな方にも開かれているので、ぜひ、多くの方に気軽にいらしてほしいです」。
次ページからは、地域で安心して暮らすための、市や地域の取り組みを紹介します。

地域で生きる

- 鶴ヶ島市見守りネットワーク
- 埼玉県徘徊高齢者等SOSネットワーク
- 民生委員・児童委員
- オレンジカフェにこまる



- 災害時要援護者登録制度
- 救急情報カード
- 徘徊高齢者見守りシール配付

地域の見守り

権利を守る

- 成年後見人制度、任意後見制度
- あんしんサポートネット
- 消費生活センター

サポート組織

- 地域包括支援センター
- 認知症初期集中支援チーム
- 認知症地域支援推進員
(地域包括支援センターに配置)

周囲の方向け

- 認知症サポーター養成講座
- 家族介護教室
- 認知症市民公開講座



徘徊高齢者見守りシール配付

徘徊行動のある高齢者の方に、QRコードが印刷された見守りシールを配付します。

このシールを衣類や持ち物に貼っておくことにより、行方不明になった際、発見者がスマートフォンでQRコードを読み取り、表示された伝言板サイトから発見場所などを入力すると、保護者(介護者)あてにメールが自動送信されます。

問合先 高齢者福祉課



認知症は早期発見・早期受診が大切です！

もの忘れが気になったり、ご家族の言動が気になるときには、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターでは「認知症地域支援推進員」が中心となり、医療や介護サービスなどの適切な支援につなげています。

また、認知症に関する医療や介護の専門職による「認知症初期集中支援チーム」が、認知症の早期診断・早期対応に向け、認知症の方や認知症が疑われる方の支援を行っています。認知症は、早期に発見・対応することで、進行を遅らせることができます。一人で悩まず、まずは相談をしてみましょう。



認知症初期集中支援チーム会議の様子

もの忘れ相談チェック表 ✓

下記のような症状をいくつか感じたり、どれかが半年以上続いたら「もの忘れ相談医」(前頁参照)にご相談ください。

- 何度も同じ事を言ったり、尋ねたりする。
- 物の名前が思い出せない。
- しまい忘れや置き忘れがある。
- 時間や場所の感覚が不確かになってきた。
- 慣れている場所で道に迷った。
- 財布を盗まれたと言う。
- テレビ番組の内容が理解できない。
- だらしくなった。
- 「頭が変になった」と本人が言う。
- 料理、片付け、計算、薬の管理などミスが多くなった。

坂戸鶴ヶ島医師会 在宅医療等推進委員会作成



地域で暮らす



鶴ヶ島市見守りネットワーク

地域の方々が、日常生活や仕事の中で、高齢者など支援を必要とする人に声をかけ、見守っていくことで、高齢者などが安心して生活し続けることのできる地域づくりを目指すものです。ネットワークは市民の協力者、市内の事業所などの協力機関、高齢者などの支援に関わる公共機関などの関係機関で構成されています。協力者には携帯できる「協力者証」を、協力機関には、「つるがしま見守りねっとステッカー」を交付し、店舗などわかりやすい場所に貼ってもらえるようお願いしています。

問合せ先 地域包括支援センター



「見守り」といっても、何か特別なことをするわけではありません。できる範囲での気軽な声かけなどでよいのです。何か異変があったときには、地域包括支援センターに連絡をお願いします。適切な支援につなげます。

※あなたも、登録しませんか？登録者募集中！

ネットワークの活動に賛同してくださる協力機関・協力者の登録を、随時、受け付けています。



救急情報カード

高齢者などが体調を崩した緊急時などに、対象者の情報を救急隊員などにスムーズに伝えるために利用します。カード(黄色)は各家庭の冷蔵庫の扉の表側に貼ることに統一し、救急活動の際に必要なに応じて活用します。高齢者福祉課、若葉駅前出張所、各地域包括支援センター、老人福祉センター「逆木荘」、各市民センター、女性センターにて配布しています。



問合せ先 高齢者福祉課



災害時要援護者登録制度

災害時、家族の支援を受けられず、自力で安全な場所へ避難することが困難な方は、申請をすると、情報を市の福祉所管課、防災所管課が共有するほか、警察署、消防署、民生委員・児童委員、自治会および自主防災組織にも提供し、災害発生時の安否確認や避難誘導などの支援活動につなげます。

問合せ先 福祉政策課、高齢者福祉課、障害者福祉課、安心安全推進課



あんしんサポートネット

判断能力の不十分な方で、一人で生活していくには不安がある方を対象に、安心して生活が送れるように生活支援員が定期的に伺いお手伝いします。具体的には、福祉サービス利用援助、日常生活上の手続き、日常的金銭管理、書類預かりなどの援助を行います。

問合せ先 社会福祉協議会権利擁護支援センター

☎277・3317



生活支援など具体的なサービス内容が掲載されている「認知症ガイドブック」はこちら



成年後見制度、任意後見制度

成年後見制度

判断能力が不十分な方が社会で不利益や被害を受けることがないようにするための制度です。家庭裁判所が選んだ後見人などが財産管理や必要な契約を結ぶなど、法律行為を支援します。

任意後見制度

判断能力があるうちに任意後見人や支援内容を自分で決め、判断能力が不十分になった場合に任意後見人が本人の意志に従い適切な保護・支援をします。



詳細はこちら