

[特集] 認知症の新時代へ

# 認知症本人も家族も 笑顔で暮らせる地域へ

急速に少子高齢化が進んでいる日本。世界のどの国もこれまで経験したことの無い高齢社会を迎えています。信濃町でも、団塊世代が65歳を迎え、3人に1人以上が高齢者となっています。長い高齢期をいきいきと笑顔で暮らすことを、誰もが望んでいますが、その平穏な日常を一変させてしまう深刻な問題が「認知症」です。しかし、認知症になっても願いは同じはず。老いはだれもが通る道。だれもが笑顔で暮らせる町を目指して、一緒に共通の課題について考えてみませんか。



## 認知症の現状を見る

人生90年時代の超高齢  
社会の到来

認知症は  
誰でもなりえる病気

**日** 本の平均寿命は、平成25年の厚生労働省の公表によると、男性79・5歳、女性86・3歳です。今後、男女ともさらに延びて、男性84・1歳、女性90・9歳となり、女性の平均寿命は90歳を超える見込まれています。長野県は、平均寿命が男女ともに全国1位の長寿県ですが、健康寿命はそれほど高くありません。男性71・1歳、女性74・0歳で、平均寿命と健康寿命の差が、男性9歳、女性13歳となり、介護の期間が長いことを示しています。

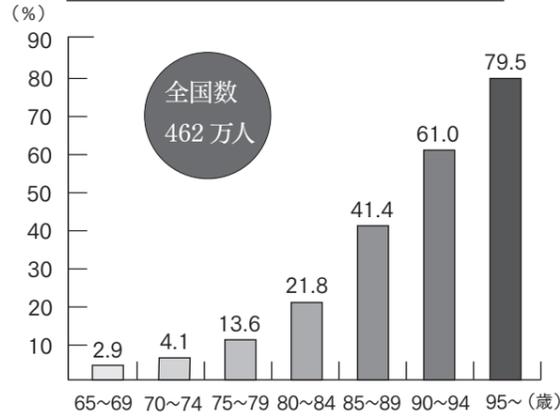
一昔前までは、認知症は一部の人がなるものという考え方でしたが、今の高齢社会では、誰もがなる可能性のある病気と認識されています。実際、全国の認知症高齢者数は、昨年時点で推計約462万人にのぼり、65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は推計15%にもなることが、厚生労働省の調査で明らかになりました。また、認知症を発症する前段階とみられる軽度認知障害(MCI)の高齢者も、推計約400万人いるとみられ、65歳以

上の4人に1人が、認知症とその「予備軍」となる計算です。(左下の図参照)有病率を年代別で見ると、65～69歳では2.9%ですが、85～89歳では40%を超えるなど年齢が上がるほど高くなります。(左上の図参照)では、私たちが住む信濃町の認知症高齢者の現状はどうでしょうか。信濃町の平成25年10月現在、介護保険認定調査によると、認定者554人中、日常生活に支障を来す症状のある人が、266人です。また、認知症状を有するが、日常生活を自立している人が、158人です。合わせると424人となり、介護認定者の76%を占め、私たちの町でも大きな問題となってきました。(左中の図参照)

## 認知症高齢者と軽度認知障害の高齢者の人数

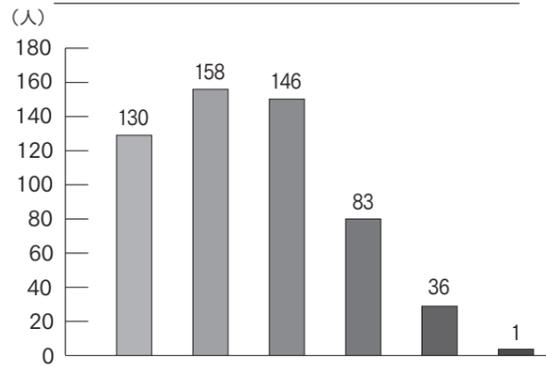
平成24年度時点で、全国の65歳以上の高齢者、3,079万人のうち、認知症高齢者数は、約462万人にのぼると推計され、65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は15%にもなります。また、認知症を発症する前段階とみられる軽度認知障害(MCI)の高齢者も、約400万人と推計され、65歳以上の高齢者のうち、認知症の人は12%です。認知症高齢者と軽度認知障害(MCI)の高齢者を合わせると、我が国の65歳以上の高齢者の27%にも達します。

## 認知症高齢者の割合 (厚生労働省 2013)



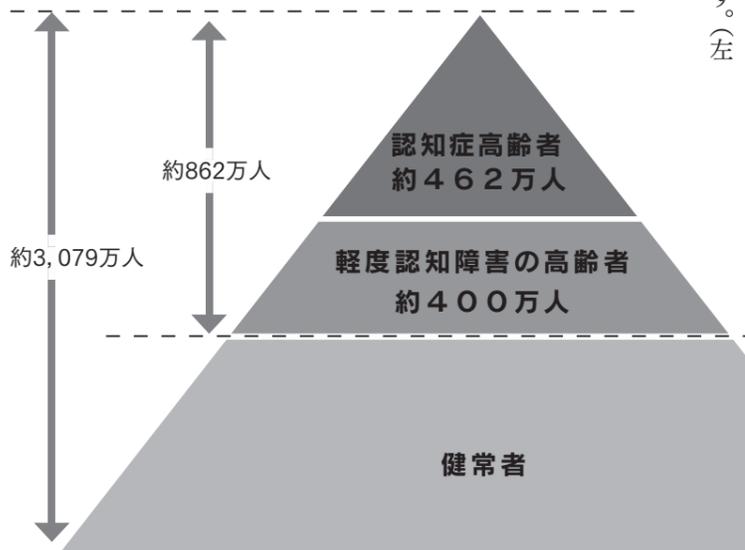
65～69歳では2.9%ですが、85～89歳では40%を超えるなど、加齢と認知症は大きく関係しています。

## 信濃町の介護保険の認知症数 (H25.10)



認知症状を有するが、日常生活は自立の「I」が158人、日常生活に支障を来す「II」以上が266人、計424人にも。

## 65歳以上の1/4は 認知症とその「予備軍」!!



# 認知症を知る

認知症に対する正しい理解はまだ十分ではありません  
まずは、みんなで正しく理解しましょう

## 認知症は心の病気ではなく、体の病気

**脳**は私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。脳が何らかの原因で、うまく働かなくなると、心や体もスムーズに活動できなくなりません。

認知症とは、病気などが原因で脳の働きが悪くなり、生活する上で支障が出ている状態を指します。つまり、認知症は心の病気ではなく、脳が病的に変化することによって引き起こされる体の病気なのです。

認知症という言葉自体は病名ではなく、いろいろな病気で引き起こされるひとつの症状です。その症状や進行速度には、個人差があります。

## 不可解な言動・行動も理由がある

認知症のひとつの特徴に、昔のことは覚えていて、最近のことから忘れていくことがあります。見方を変えようと、昔に戻って生きているのです。例えば、

認知症の80歳女性が、長年連れ添った夫に「どちらさん？」と、尋ねることがあります。その女性に年齢を聞くと、80歳なのに、「50歳」と答えます。私は、「認知症のために自分の年を忘れてしまった」と考えがちですが、その女性は50歳から後の人生を忘れ、50歳の自分になっているのです。当然、自分の夫も50歳代の働き盛りで、目の前のおいさんは、知らない人となるのです。

## 認知症についての誤解

認知症について誤解や偏見をなくし、正しく理解することが必要です。

- ① 認知症は一部の人の病気ではなく、誰もがかかる恐れのある病気です。
- ② 突然徘徊が始まり、何もできなくなるわけではありませんが、周囲のサポートで生活を維持することができません。
- ③ 治療できない病気ではなく、早期発見と適切な治療やケアで、症状が軽減することもあります。
- ④ 生活習慣の改善で、認知症予防の可能性があると分かってきました。



① メンズカレッジでソバ打ち／② みんなで打ったソバ／③ みんな和気あいあい／④ いきいき教室で体操／⑤ 手芸で手先を使って、きれいに完成!!

# 認知症を予防する

認知症は本人の生活改善や周囲の協力次第で、発症の予防や進行を遅らせることが可能です

## 予防のポイント

- からだを動かそう
- バランスの良い食事をしよう
- 脳の活性化トレーニングをしよう
- 社会活動や趣味に積極的に参加しよう

## 大切なことは楽しく行うこと

認知症は加齢が大きな要因ですが、予防することは可能です。脳血管性認知症の予防には、高血圧や肥満などの対策がとて有効です。また、認知症の半数を占めるアルツハイマー病でも、生活習慣の改善が発症リスクを減らし、発症を遅らせます。今からでも遅くありません、生活習慣を見直しましょう。

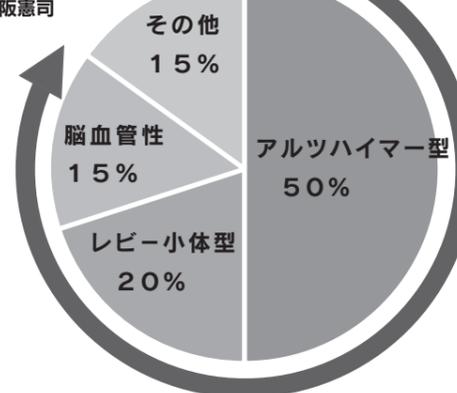
また、脳の活性化には色々な方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。仲間と一緒に社会活動や趣味を通じて、楽しく過ごすことが効果的です。

町では、介護予防のために、いきいき教室を開催。みんなで一緒にお茶や体操、レクリエーションを楽しんでいます。参加者は、「出掛けるのが楽しみ。家では話さないが、ここでは、仲間とおしゃべりができるから」。「週1回でも、出掛けるとなると、生活にも張り合いが出てくるよ。出掛けるために、きれいにするし、着ていく服も考えて、いろいろと頭も使うしね」

社会福祉協議会では、男性の地域での仲間づくりや生きがいづくりとして、「メンズカレッジ」を開催。質問やときおり冗談を言い合いながら、和気あいあいとした雰囲気です。参加者の込山正行さんは、「月1回の楽しみになっています。男性だところという機会もないので、楽しみながらやっています。」  
町内で、いろいろな取り組みがありますので、積極的に参加してみましよう。

## 認知症の種類

出典「第二の認知症」小阪憲司



大半を占める

脳が萎縮する「アルツハイマー型」、脳梗塞などで脳の動きが悪くなる「脳血管性」、タンパク質が脳に蓄積する「レビー小体型」で、認知症の大半を占めます。

## 認知症ともの忘れの違い

認知症の場合	もの忘れの場合
体験したこと自体を忘れる	体験の一部を忘れる
忘れていた自覚がない	忘れていた自覚がある
時間や場所がわからなくなる	時間や場所がわかる
思い出すことができない	思い出すことができる

## 早期発見、早期治療が重要です

認知症はアルツハイマー病以外にいろいろな病気があります。例えば慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、脳腫瘍の場合は手術で治療ができます。また甲状腺機能低下症は薬剤治療が可能です。アルツハイマー病、レビー小体型認知症には数種類の有効な薬剤があり、治療

の選択肢が増えていますが、これらの薬は認知症を治すのではなく進行を抑制するのが主な役目です。患者さんが少しでも長く自分の家で家族と共に暮らすために、早期発見・早期治療が重要です。少しでもおかしいと思ったら、信越病院もの忘れ外来を受診して下さい。



池田 裕 先生  
信越病院院長(脳神経外科)



この指とまれ☆しなの  
この指とまれ☆しなの  
電話 255-5566  
老若男女、障害の有無を問わず、誰もが参加できるスポーツクラブ



ふれあいいきいきサロン  
信濃町社会福祉協議会  
電話 255-5926  
地域の皆さんがつどい、交流を深める地域の縁側のような会



シルバー人材センター  
(公)長野シルバー人材センター  
電話 237-8315  
地域社会で働くことやボランティア活動などを行う団体



高齢者学級  
教育委員会生涯学習係  
電話 255-5923  
各支館ごとに、学習を通じて、生きがいと教養を高める活動

# 認知症と向き合いつ



海口高明さん

母が認知症で、要介護2の状態。徘徊はないが、目が離せない状態である。妻と二人三脚で介護をし、自身は仕事もしている。



小林一雄さん

母がアルツハイマー型認知症。3月までは東京で仕事をしていて、介護のために、東京に家族を残し帰ってきた。4月から父母と3人暮らし。



山崎良子さん

93歳の父が認知症。父と二人暮らしのため、一人で介護をしている。父は車イス生活だが、徘徊等はないので、その面では助かっている。



Aさん (仮名)

夫が若年性アルツハイマー型認知症を発症。現在は他界している。徘徊等はなかったが、家の中では本当に困った状態だった。

最愛の家族が認知症になった時、あなたはどうしますか。冷静な対応ができるでしょうか。今回、4人の家族に認知症介護の現実を話し合っていました。

## 割り切れない部分が残る

「ご家族が認知症ではないかと気づいた時は、どのような気持ちでしたか。」  
海口 おかしいなと感じたのが6年前。3年ほど経って、もしかしたら認知症かなと思いい、病院に行きました。自分の母がおかしくなり始めたときは、ちょっと情けなかった。どうして自分の母親がこんなふうになってしまったのかと。それは病気だから仕方ないんだけど。わかっ



海口 高明さん

ているんだけど、割り切れない部分や認めたくない部分必ず残ります。自分の中で、ずいぶん葛藤をしました。

山崎 父が入院したときに、環境が変わり混乱してしまつたようです。そこから認知症が始まり、介護が始まりました。私1人の介護で結構大変でした。

A 若年性アルツハイマーで、本当に地獄のような日々でした。一時はすごくストレスがかかり、自分の精神状態を安定させながら、続けてきた感じです。さみしい反面、責任を果たしたという気持ちです。

小林 母は何十年前に亡くなった両親の話ばかりします。心配で会いに行くと言い出して、徘徊をしてみましょう。もう亡くなったよと言うと、まだ葬式に行っていないと言いますが、5分も経たないうちに忘れ、同じことを繰り返します。同じ話に対して、話を合わせるのが疲れてきます。食事を食べていないというのは日常茶飯事のことです。

## 生肉を食べられた

海口 なり始めは、トイレの水を流していない、電気の付けっぱなしなど。そういうところから始まります。夜になると、父はもう亡くなつていますが、ドアをたたいたと言つて、玄関に行く。また



小林 一雄さん

戻つてきて、また出ていく。何回も繰り返かえます。記憶は今の記憶ではなくて、嫁に来た頃の記憶や、昔の記憶が蘇っているんですよ。家族がこういうものだと思つて諦められるかによろしいと思います。

A 私の場合で驚いたことは、冷凍庫にあった生肉を解凍しようとしてテーブルに置いておいたら、生肉を食べられました。単純なことでもわからなくなりました。

小林 そうなると、本人にさせないようになつてしまふ。でも、本人はイライラしてしまうんでしょね。自分でできるという意識があるから。

A 何かをやらせた方がいいとは思いますが、できたことが段々でできなくなるし、何をやるにも、ひとつひとつ聞いてきます。その都度「それでいいんだよ」と相手をするのは大変です。

——そうですね。なかなか専門職などのようにはいかないですよ。

小林 何かさせようと思つても、なかなかさせられることもないですよ。外に

出られる畑仕事がいいかなと思つても、20分もしないうちに疲れて止めてしまふ。これからの冬の季節は、もつとさせることがないです。

海口 冬は地獄です。夏場は外に出て草取りなどをしてくれますが、冬場は家中で過ごすようになり、一番困っているのが、お仏壇のロウソクで、焦がしてしまうことが何回もありました。そのため、今は電池式にしています。

A 夫の場合はトイレです。元気だったときに、自動的に電気がつくようにしましたが、認知症になってからは、それを忘れて、スイッチをいじりだします。ガムテープをはったり、色々なことをしましたが、それでもいじつてしまいました。そういうひとつひとつの事が大変です。

小林 夜になると戸締りで、閉めたり開けたり5・6回やります。また、デイサービス(※1)に週4回行きますが、デイサービスで履いていたリハビリパンツを、

自宅で脱いで、どこかにしまいこんでしまふ。これが非常に困ります。とんでもないところに隠してしまう。長靴の中に入つていたこともあり。本当に思いつかないようなことをします。

## やさしさにも限界がある

A 私は、実際に男の人の介護の話を聞いたことがないのですが、相手に優しくできずか。

小林 やさしくは限界がありますね。こつちがイライラしてしまいます。

海口 私も怒つてしまいます。私たちが怒るといのは、私たちの物差しで怒つていいます。認知症になった人の物差しは違うに尺度が合わせられれば、たぶん怒らないでいられると思いますが、認知症になつた人の物差しになるといのは、毎日だと難しいことだと思ひます。やつぱり、怒つてしまいます。

山崎 難しいですね。



Aさん

小林 怒つても、結局、自分で後悔するんです。

A 私がもし介護される立場なら、どのように介護してもらおうのが、一番幸せかと考えると、本当は優しくしてほしいです。それはわかります。だから、本当は相手にも優しくすればいいんですが、できなくて、自分が苦しんだりうんじやないのかなと。それがすごく苦しかった。

——怒りたくて、怒っている訳ではないです。

A 時には怒らないと自分が壊れます。

## いつまで続くのか分からない

小林 優しく自然にサポートするのは、言葉としてはわかりますが、365日、何歳ま

※1 介護施設で食事・入浴などの介護が日帰りで受けられる介護サービスのこと

## 話す相手がいるのはすごく大事

**海口** 今日話を聞いて、みんな同じことを思っているんだなと思います。

**山崎** 気持ちを出し合えることはいいですよ。ね。

**小林** 実際、介護者でないと、わからないことはいっぱいあります。介護者同士で連絡会のようなものができればいいなと思います。

**A** 最初の頃、人に知られたくない。気づかれたら困るなという思いがすごくありました。でも、だんだん困ってきて、相談するようになりました。近所に幸いにも経験者がいたので、愚痴を聞いてもらいました。介護の形は違って、思いは一緒だと思えます。話す相手がいるのはすごく大事だと思います。

**海口** 認知症になるのは仕方がないです。でも、介護で行き詰まるのは家族なんです。相談する相手もないし、段々うつみたいになってしまいます。今日話してみる



それぞれの日頃の思いが伝わってきました

と、同じ思いをしている人がたくさんいるというのがわかるだけでも、少しは気持ちに楽になります。

**A** 共倒れになってしまいますよね。介護している人が、病気になるってしまったら、その人を見られないわけですから。お互いにつらい思いをします。

**小林** 施設もありますが、限りはありますし、結局は在宅介護ですよ。

——今、施設という話が出ましたが、もし施設に入れるなら、利用しようと考えたことはありますか。

**全員** 考えたことはありません。

**小林** 足腰元気なので今はいいですが、先になれば入れるしかないかなと思うこともあります。

## とても不安で病気もできない

**山崎** 私が急に体調を崩した時に、すぐにショートステイ(※2)などで対応してもらえないんですよ。

**小林** 空気がないですよ。

**A** 自分で具合が悪くなれば介護できないですからね。1、2ヶ月前に予約が必要なら、旅行のときぐらいにしか利用できないですよ。

**海口** 施設にも空きがあるかと、余計な経費がかかるかもしれないが、いざと

にも気を使うとなると、大変なことになります。だから、今は一人で実家に来て介護している方が、精神的には楽だと思えます。

**A** そういうことができないということは、自分で今まで料理したり、掃除したりしていたんですか。

**小林** 私はやっていました。妻は看護師で、夜勤もあつたので、炊事洗濯は全部やっていました。

## 男性も家事ができないと困る

**A** 私の場合は逆で、夫は仕事一筋だったので、もし、私が発症していた場合は、我が家は崩壊していたと思います。奥さんが病気になる場合、絶対に男性も家事ができないと困ります。男性は、奥さんに見てもらうという人の方が多いみたいですが、実際はわからないですからね。

**小林** そうですね。いつなとき、発症するかわからないですからね。

**海口** 私の妻が発症したら、我が家は崩壊します。

**A** 私ぐらいの年代の男性は「俺はならぬ、俺が先に死ぬ」という人が多いですが、今からできることは絶対にやった方がいいと思います。退職して家にいるのなら、一つでもできた方がいいよと言いたいです。本当に先はどうなるかわからないですか

と、同じ思いをしている人がたくさんいるというのがあるだけでも、少しは気持ちに楽になります。

いうとき、預かってもらえるような余裕を持っていたら、ありがたいです。

**山崎** とても不安で、病気もしてられないです。

——そうですね、代わりに見てくれる家族がいればいいですが。

**海口** Aさんはよく耐えましたね。自分の体調管理など。

**A** 自分も病院に行きました。私のかかりつけの先生はすごく親切で、私が行くと話しを聞いてくれて、相談に乗ってくれました。

**海口** 介護する人だって、精神安定剤のよなものが必要ですね。本当にイライラして、眠れなくなりました。

——経済的な負担はどうですか。

**山崎** 父は介護度4(※3)なので、介護サービスの最大限使わせてもらっています。でも、薬代などは、かかっています。父の年金はほとんどそっちにいつてしまします。私も年金が少しと、月10日ぐらい働

きに出て、おかず代ぐらになればと思っています。

——そうですね。介護保険サービスのショートステイの話もそうですが、介護保険対象外のサービスを使おうとすると、高い場合もありますよ。

**山崎** 介護度が上がれば、高くもなりますからね。

**海口** 私はまだ仕事をしていて収入があるから、多少お金が掛かってもいいと思っています。自分が年金生活になった時に維持できるのかなと。そのとき、経済的な

ら。

## みんなでつながり共有したい

——ここまで貴重なお話を伺ってきましたが、何か自分たちから発信できる思いがあればお願いします。

**海口** 認知症ではなく、定年退職をした人たちが、集えるような場所が必要だと思えます。一日、ぼつとして過ぎるのはもったいないです。みんながいてお昼を食べられるいろいろな話ができる場所が、信濃町にはないですからね。

**山崎** 私もすることがなくて、うちでテレビを見てゴロゴロしているときがあります。もったいないと思います。

**小林** その中で、介護者も話ができればいいですね。お茶を飲む機会って、少なくな



真剣に耳を傾ける、海口さんと小林さん

負担は、ずつしり来ると思っています。

**A** 私も同じです。子供にお金がかからなくなつて、やれやれこれからのという時に、そうなるってしまい、仕事もできなくなつてしまいました。

**小林** 本人に経済的な収入がないとそう思いますよね。国民年金だけの人は足りないと思います。金銭的な不安は確かにありますよ。

**山崎** 1年、2年つてわかっていけばいいですが。

## 家族が認知症になってわかったこと

——介護の中で、気づいたことや、得たものはありますか。

りましたから。うちの母も仲間がいなくなり、寂しさもあつたのかもしれない。

**A** これから段々年を取って、近況報告したりして、「何かあつた時はお願いね」と。そうしないと、孤立してしまいます。

**海口** いい年をとるために、そういうものがあつてもいいかなと思っています。

**A** 私があつたかなと思つたのは、近所の人が「近頃、旦那さんの姿見えないね」と話してきて、わけを話したら、びっくりして「私にできることがあつたら言つてね」と。その一言がすごくうれしかったです。私たちは、認知症の介護を経験しているから、困っている人がいたら、相談に乗ることはできます。私の経験を話せばいいなと思えます。

**小林** 地域の人に何かやつてもらいたいというのではないですが、地域の人こそ、優しく見守ってほしいという気持ちはあります。ちょっとした言葉をかけてくれるだけで、十分だと思います。

**海口** 孤立していないということ。自分だけではなく、他にもそういう人がたくさんいるんだということ、共有したいですね。

——地域とのつながりができることで、相談に乗ってもらったり、自分たちの経験もいろんな人たちに伝えていける、そういう場が本当に貴重だと感じました。今日はとても貴重なお時間をいただき、ありがとうございました。

(聞き手 住民福祉課 地域包括支援センター 社会福祉士 宮下京子)

9 SHINANO 2013.12.1

※2 介護施設に期間限定で短期間入所し、食事や入浴などの介護が受けられる介護サービスのこと  
※3 重度の介護を要する状態。要介護5が一番高い介護度

# 認知症を支える

みなさんが安心して住み続けられるためには、さまざまな支えが必要です

## 親身に話を聞き家族を支える

**穏**やかな日々を過ごしている櫻井良子さんと家族。「一時は、介護に余裕がなくなり、パニックになった時期もありました」と、娘の和子さんは話します。「徘徊や言い争いの日々で、精神的に参りました」。その状況なかで、支援をしたのが、ケアマネージャーの多羅尾由美子さんです。訪問



櫻井さん家族と話しをする多羅尾さん(右)。在宅介護を支える



「絵手紙教室」で入居者に年賀状作りを教えている杉本さん(右)



入居者のみなさんが作った力作揃いの年賀状

などで相談にのり、家族を支えました。「親身に話を聞いてもらい、何かあった場合に、相談できることが、どんなに心強かったことか」と和子さんは振り返ります。

家族と一緒に介護サービスを考え、相談に乗っていた多羅尾さんは「和子さんがケアにはまり込んでいたので、和子さんの心のケアも考えました。介護の方法は、家族それぞれなので、私も一緒に学んでいます」。

良子さんや家族の心も変化があり「最近服を汚して着替えるときは、ありがとうと言ってくれます。病気は進みますが、情緒面は穏やかに、母らしくいてほしいと思います」と、ほほえみながら和子さんは話してくれました。

## 帰るときは「行ってきます」

グループホームは正式には、「認知症対応型共同生活介護」と呼ばれています。町内には2カ所あり、その一つの「おらがの里」で、認知症高齢者9人が暮らしています。小規模なので、一人ひとりの認知症

## 地域とのつながり

介護保険のサービスにより、認知症になっても、在宅での生活を続けることや、一人暮らしであってもグループホームなどにより、安心して暮らすことができます。

しかし、本人はもちろん、家族もいきいきと穏やかな毎日の生活を送っていくには、地域の人たちとのつながりが必要ではないでしょうか。

## 地域の力が笑顔の日々に

お年寄りが、1日を過ごすグループホームでは、いきいきと楽しく、また刺激もある日々を過ごす工夫がされています。先ほどの「おらがの里」では、地域ボランティアの協力で、地域との交流を積極的に行っています。話し相手をする「ひまわり会」、読み聞かせをする「かたかご童話会」、絵手紙をつくる「絵手紙教室」です。

そのひとつ、絵手紙教室は、杉本嬉子さん、山崎つ子さん、久保雅子さんの3人で行っています。月1回の開催で、この日は、杉本嬉子さんと山崎つ子さんの2人が、年賀状作りの指導をしました。話を伺うと、「認知症の人は、やる気にさせるまでが重要。スイッチが入れば熱心に取り組んでくれます。職員の方と一緒にやるので、やりやす



笑顔で話しかけると、入居者の表情も笑顔に

の状況に応じ、きめ細かくケアできるのが特徴です。部屋は個室で、入居者が集まる場所は、外の光が多く差し込む家庭のリビングのような感じでした。「自宅にいるような暮らしをしてもられることが一番です」と話す管理者の高橋富美江さん。

グループホームは、自宅での生活が難しくなった人にとって、第二の自宅となる施設です。グループホームは自宅で、職員も家族の一員です。高橋さんは、「職員一人ひとりも、家庭的な雰囲気になるように、気を配っています。職員が帰宅するときは、「行ってきます」、朝は「ただいま」と言うようになっています」。

今日もリビングには、みんなが集まり、笑い声が聞こえます。

いです。みなさんの役に少しでも立てればうれしいですね」。

## まずは、温かい目で見てほしい

認知症サポーターは、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く見守る応援者です。全国で養成されたサポーターは今年9月に440万人を突破。信濃町でも一昨年から養成講座を実施し、今年も5回行い、多くの方が参加をしています。

まずは、それぞれの立場で認知症を理解して、「温かい目で見守ること」がスタートです。講座を受けた方は、少人数でも地域に向いてお話をしますので、ご相談ください。

【事務局/信濃町地域包括支援センター  
☎(255)4214】

## 支えあう地域へ

認知症のケアは、長期間にわたる場合が多く、家族だけで支えきけることは困難です。地域とつながり、地域全体で支えあうことが、これからの時代の認知症ケアです。ひとりの歩は小さなものです。しかし、一人ひとりが一歩踏み出せば地域の大きな輪へと広がります。認知症本人や家族が笑顔で暮らせる地域づくりは、誰もが笑顔で暮らせる地域づくりにつながっていきます。

## 私たちが連携して支援します

みなさんにとって暮らしやすい地域にするために、介護・福祉・保健・医療などのさまざまな関係機関が連携して支えます。毎週、地域包括支援センター職員・ケアマネージャー・ヘルパー・看護師・理学療法士・施設職員などが集まり、情報交換や意見交換を行っています。情報交換により、相互でより適切な支援ができるようになります。

さまざまな機関が一緒に取り組むことで、より良いケアを目指しています。



認知症サポーター養成講座の劇の様子



講座参加者  
北村秀子さん

ビデオや劇などもあり、分かりやすかったです。こういうものが認知症なんだとわかりました。認知症とわかれば、違った対応もできるのかもしれないです。理解している人が多ければ、多いほどいいと思います。



講座参加者  
杉山淑子さん

予防策もあるかなと思いましたが、勉強になりました。相手の人に寄り添う優しさがなければいけないと感じました。誰もがなり得る病気ですし、地域での支え合いが必要だと思います。