

特集

認知症と共に生きる

支え合いの温かい岩沼を目指して

9、10月は認知症を知る月間です

人生100年時代ともいわれるようになった現在、65歳以上の4人に1人が予備軍を含め、認知症の症状があるとされています。今後の高齢化の進展に伴ってその数は増加し、2025年には約700万人に達するといわれています。

このように、認知症は誰もがなりうる可能性があり、家族や身近な人が認知症になることなども含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

また、新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減ると、他人との会話などの刺激が少なくなってしまう、認知症の方や認知症の前段階にあるMCI（軽度認知障害）の方の症状の進行が懸念されます。

一人ひとりが認知症について正しく理解し、知識を持つことで、認知症の人やその家族が地域の中で安心して穏やかに暮らせるまちづくりにつなげていきましょう。



認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

脳にたまった異常なタンパク質により、神経細胞が減り、脳が萎縮することで起こります。新しいことが記憶できない、思い出せないなどの症状があり、認知症の半数以上を占めます。



レビー小体型認知症

レビー小体というタンパク質により神経細胞が破壊され、手足の震えや幻視といった症状が現れます。



若年性認知症

65歳未満で発症する認知症のことをいいます。生活に支障が出るような症状が現れても、若さから認知症を疑わなかったり、診察を受けても、うつ病や更年期障害などと間違われ、診断までに時間がかかってしまったりするケースが多く見られます。



脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血により発症し、脳血管が担っていた脳機能に障がいが発生します。



認知症の症状

認知症には必ず現れる「中核症状」と中核症状をもとに、本人の心の状態などで出現する「BPSD（行動・心理症状）」があります。中核症状はもの忘れ、状況の判断ができないなどの症状、BPSDは無気力になる、徘徊するようになる、怒りっぽくなるなどが挙げられます。

認知症に必ず現れる症状になります。上記の他に時間・場所・人が認識できないなどの症状が現れます。



中核症状

中核症状をもとに本人の性格や心の状態などの要因が絡みあって現れる症状です。介護者の接し方や適切な治療により改善が可能です。



BPSD

認知症の早期発見

認知症チェックリスト

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前後関係が分からなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 同時に2つの作業を行うと、1つ忘れる
- 水道栓やドアを閉め忘れたり後片付けができなくなった
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はできばきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- 以前よりも怒りっぽくなった
- 疑い深くなった

の合計が3個以上の場合には認知症の疑いがあります。認知症は「早く気づき」「早く対応する」ことで進行を遅らせ、回復が期待できる場合があります。

自分や家族が認知症かもと感じたら、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

自分のために誰かのためにできることがあります

◆知ってみよう、学んでみよう

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や対応について理解を深め、接し方について学びます。この講座を受けると、認知症サポーターの証としてオレンジリングを受け取ることができます。市には、現在約9600人（令和2年3月末時点）のサポーターがいます。



▲▼認知症サポーター養成講座



▲オレンジリング

◆地域の力をつなぎ大きな支えに

認知症ボランティア（認友）

市で養成した認知症ボランティア（認友）が、認知症の人やその家族へのボランティア活動をしています。



▲認友1期生(左)と2期生(右)の方々

いメール検索協力サポーター

行方不明になった方の情報を見や保護のために協力することができます。協力いただける方は次のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。※登録は無料です。



◆一人じゃない、つながりましょう

認知症カフェ

認知症カフェとは、地域の方や認知症の方、介護や医療の専門家が集まって交流する場所です。市内には12カ所のカフェがあります。詳しくは、各地域包括支援センターまで問い合わせください。



▲認知症カフェ

認知症の方やその家族をサポートする方々を紹介しします

認知症地域支援推進員

認知症地域支援推進員は、市内4つの地域包括支援センターに1人ずつ配置されています。認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるように医療、介護、その他支援機関、地域の方々と連携するお手伝いをしています。



認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームは、認知症の方やその家族の生活をサポートする認知症の専門家チームです。認知症に関する困りごとを一緒に解決します。相談内容に応じて、医師・看護師・社会福祉士が自宅を訪問する活動も行っています。



本人や家族の方からの声

認知症の方本人から

・認知症になってもみんなが普通に接してくれることがうれしい。

・自分では気付けないこと、しっかりしようとしてもできないことがあります。そんな時、声を掛けてくれる周りの人たちがいたらありがたいです。

家族の方から

・一人で抱えきれなかったとき、近所の方がさりげなく見守っていてくれたことを知り、涙があふれました。



認知症に関する問い合わせ

- ◇介護福祉課 (☎24-3016)
- ◇岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター (☎25-6834)
- ◇岩沼西地域包括支援センター (☎36-7266)
- ◇南東北地域包括支援センター (☎23-7543)
- ◇マリンホーム地域包括支援センター (☎25-6656)
- ◇認知症初期集中支援チーム 総合南東北病院 医療福祉相談室 (☎23-3746)