

認知症になっても安心して暮らすために

市政だより

あまくさ 1 月号 2024

主な内容

- 2 新年のあいさつ
- 4 認知症になっても安心して暮らすために
- 10 いきいき健康
- 12 暮らしの情報
- 26 学芸員のイチオシ/天草の匂いただきます!
- 27 キラリ天草人
- 28 元気☆あまくさっこ/〇〇な人み~つけた!
- 29 ハッピーバースデー
- 30 宝島のわだい
- 32 市民のひろば
- 34 休日在宅病(医)院 水道修繕当番店
- 35 お出かけ情報
- 36 ワンコインで映画を楽しもう!市民シアター 地域とともにある学校づくり推進フォーラム

全国的に「2025年には高齢者のうち5人に1人が認知症になる」といわれている現代。認知症対策が重要な課題となっています。

認知症が進行すると、日常生活に支障が出てくるだけでなく、介護する家族にも負担がかかります。

今号では、認知症の人ができる限り住み慣れた自宅で暮らし続け、本人やその家族が安心して生活ができるための取り組みについて紹介します。

問 高齢者支援課 ☎24-8864



天草市公式 SNS



人のうごき 11月末日現在

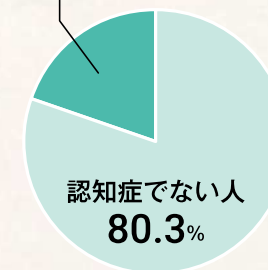
11月中の異動		※()内は前月比	
人口	73,539人 (91減)	出生	35人
男	34,760人 (41減)	死亡	125人
女	38,779人 (50減)	転入	71人
世帯数	36,175 (30減)	転出	72人

市の現状

65歳以上の高齢者 31,082人

認知症の人 19.7%
介護保険認定者で、認知症の症状がある人、または認知症と診断されている人

令和5年3月末現在の65歳以上の高齢者3万1082人のうち、6114人(全体の約19.7%)



介護保険の第1号被保険者の集計から算出

本市では、すでに高齢者のうち5・08人に1人が認知症を発症していることとなります。に認知症の症状がみられます。

日常生活で見守りが必要な人の割合が高い

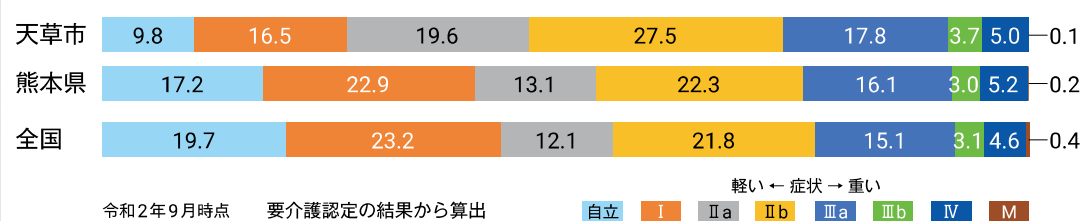
介護保険認定調査の項目の一つに、認知機能があります。

本市は、県や全国に比べ「自立」、および認知症の症状が軽い「Ⅰ」の割合が低く、日常生活に支障が出始める「Ⅱa」以上の割合が高いことが分かります。

Ⅱa・Ⅱbは、誰かが注意していれば自立できるという段階であり、家族や地域での見守りがあれば、自宅で生活することができる状態です。

この結果から、認知症の症状を進行させないようにするためにも、本市は周囲の理解と見守りがとても大切な地域といえます。

要介護認定者における認知症自立度の全国・県との比較



本人・家族にインタビュー

認知症は誰でんなるもの 決して恥ずかしかことじやなか

認知症のご主人を自宅で介護しながら、
夫婦2人で生活している大塚ミドリさんに話を伺いました。

いつ認知症と診断された？

5年前、夫が77歳の時に、私が言ったことを聞いていないと言ったり、すぐに忘れてきたり、もの忘れがひどくなってきました。そのことを認知症相談センターの人に相談したところ、病院の受診を勧められ、認知症と診断されました。

きたか」と思いました。

介護をして大変なことは？

優しい口調で話し掛けるようにしていますが、言ったことをすぐに忘れてしまつて何回も同じことを聞いてくるので、だんだんイライラしてしまつてあります。できるだけ本人の話に合わせて話すようにしていますが、気持ちの切り替えが難しいです。



大塚 千秋さん(手前)・ミドリさん(奥)
(河浦町新合)

入浴は1人でできるのですが、体を洗うタオルと拭くタオルが分からず、洗うタオルで拭いて出てくることまななので、その後には濡れたままなので、日頃からなるべくそばにいて声を掛けるようにしています。行動を常に見守るのは難しいです。最近足が悪くなり歩行も危なくなつてきて、つまずいて転んだりするのが心配です。

母さんがきつかなら施設に預けてもよかよ。協力するよ」と言ってくれます。でも、今のところ入浴もトイレも自分でできるので、自宅で見られるながら自宅で見ていこうと思つています。

利用している介護サービスは？

週に4回、デイサービスを利用しています。デイサービスに行きたくないと言う人もいると聞きますが、夫は休みの日も「迎えはまだか」と何回も聞いてくるほど、毎回楽しみにしているようです。夫がデイサービスに行っていると息抜きしています。

他の介護者へのメッセージ

私は、認知症は症状に個人差はあるものの、遅かれ早かれ誰もがなる病気だと思つています。認知症になることは決して恥ずかしいことではありません。夫と私は、夫が認知症であることを近所の人に打ち明けています。そうしたことで、周りの人たちが私たち夫婦を気に掛けてくれ、みかんやお菓子などを差し入れてくれたり、夫が一人の時に「危なかよ」と声を掛けてくれたりと見守ってくれるので、私も負担が減り助かっています。

減り助かっています。

今後どのように過ごしていきたい？
市外に住んでいる子どもたちと今後について話すことがあります。子どもたちは「自分たちはお父さんの世話をすることはできません、お

介護は大変だと思いますが、一人で悩まず、近所さんなどに打ち明けてみてください。一人で抱え込むより、心も体も楽になると思っていますよ。

▶ 認知症とは ~専門医に聞きました~



天草病院院長
(認知症疾患医療センター長)

藤本 佳澄 先生

認知症の症状

主な症状として、認知機能に障がいが出る「もの忘れ」があります。他にも、手足のしびれなどの運動機能の障がいや、幻覚を見たり、人格が変化したりする症状が見られることもあります。

認知症は若い人でも発症することがあり、65歳以前に発症した場合は「若年性認知症」と呼ばれます。働く世代での発症は経済的問題

など多くのサポートが必要なため、県は専門の相談窓口を設けるなど支援体制の構築に力を入れています。

早期発見のポイント

もの忘れがひどくなつたり、車の車庫入れがスムーズにできなくなつたりと、日常生活でのちょっとした変化に気付くことが重要です。かかりつけ医などに早めに相談するようにしましょう。

認知症と診断されたら

これまでできていたことができなくなつても、否定したり怒つたりせず、認知症の症状として受け入れることが大事です。

また、人と会話をすることで認知症の進行を遅らせることができますので、地域の集まり

やデイケアなど、いろんな人と交流する機会を作りましょう。

生活習慣病は認知症の進行に影響を及ぼすため、日頃から改善や予防に努めましょう。

認知症をみんなで支える社会に

介護する側の人が参加する「オレンジの集い」などは、介護者同士が普段のようすを情報交換したり悩みを話し合ったりすることで、精神的な負担を軽減することができま

す。認知症は、病院だけで支えていくことはできません。認知症の人とその家族、関係機関、地域の人が協力し、認知症を受け入れて一緒に生活していく、そういった地域全体での支えが必要です。

▶ オレンジの集い ~みんなで介護の話をしましょう~

3カ月に1回開催されており、同じような境遇や経験を持つ認知症介護者が、悩みを話し合い、情報交換を行うことができます。

参加者の声

有明町に住む90歳代の男性

2年前に妻が認知症を発症し、息子と一緒に介護しています。最初は対応に悩むことばかりでも、苦労していましたが、そんな中、地域包括支援センターのケアマネージャーさんからオレンジの集いのことを聞き、思い切つて参加してみました。集いでは、他の参加者も自分と同じような経験をされていて、対応方法などとても参考になりました。これまでは、話を分かつてもらえないことがあるとつい強い口調で言つてしまつていましたが、話を聞き流すなど、工夫して対応するようになりまし



まずは相談してみよう！

地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口です。「もの忘れが増えてきた」「高齢の親のようすが最近おかしい」など、気になることがあるときは早めに相談しましょう。

センター名	連絡先	担当地域
天草中央地域包括支援センターなでしこ	66-9300	本渡南、本渡北、本町
天草北地域包括支援センターきずな	32-2115	佐伊津町、旭町、五和町
天草南地域包括支援センターうぐいす	24-4115	亀場町、楠浦町、柵宇土町、宮地岳町、新和町
天草西地域包括支援センターさざんか	76-1611	天草町（大江向除く）、河浦町
天草牛深地域包括支援センターすいせん	72-1133	牛深町、久玉町、魚貫町、二浦町、深海町、天草町大江向
天草東地域包括支援センターあじさい	66-2266	志柿町、瀬戸町、下浦町、有明町、倉岳町、栖本町、御所浦町
御所浦サブセンター	67-1777	御所浦町

市認知症相談センター（天草地域健診センター内）

認知症の人に対して、効果的な支援が行える体制を構築するためのネットワーク作りや、認知症の人とその家族を支援する相談業務などを行っています。

☎市認知症相談センター ☎24-5912

認知症地域支援推進員



杉尾 克彦さん

段下 健さん

認知症相談センターでは、地域包括支援センターや認知症疾患医療センター（天草病院）などの関係機関と連携して、認知症の人やその家族の相談対応、医療機関への受診支援、認知症を理解してもらうための研修会などを行っています。

認知症は、早期発見が何よりも重要です。相談はご家族からが多いですが、症状が進んでから相談されることも珍しくありません。発見が早ければ早いほど、その人に必要なサービスにいち早くつなげることができるので、「いつも

と違うな、何かおかしいな」と思ったなら、早めに地域包括支援センターなどに相談してください。

また、最近は独居や高齢者だけの世帯が多いため、認知症と気付くのが遅れてしまう場合があります。普段から地域の高齢者に声を掛けるなど、地域全体で認知症の人を見守っていくことも大切です。

認知症は誰もがなり得る病気です。本人のサポートはもちろん、介護する人の負担軽減も重要です。不安や悩みを相談できるオレンジの集いなども開催していますので、一人で抱え込まず、息抜きのためにぜひ参加してみてください。

認知症になっても住み慣れた自宅で暮らしていけるよう、信頼関係を築きながらその人に合った支援と一緒に考えていきますので、気になることがありましたら気軽に相談してください。

認知症は、誰でも発症する可能性がある病気です。認知症になることは決して特別なことではありません。認知症になっても住み慣れた地域でこれまで通り暮らしていけるよう、認知症のことを理解し、家族や地域みんなでサポートしていくことが必要です。

誰もが安心して自分らしく生きることができると社会の実現のため、できることから支援の輪を広げていきましょう。



認知症の人への理解を深めるために

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは？

認知症の正しい知識や接し方を学び、自分でできる範囲で認知症の人とその家族をサポートする人のこと。



☎市認知症相談センター ☎24-5912

講座を受講してみよう

認知症サポーター養成講座では、認知症になると今までできていたことができなくなるということや、認知症の人の接し方などを学びました。いろいろなことを忘れてしまうのは寂しいことだなと思っただけ、認知症になった本人が一番不安だろうなと思いました。

前にも通学路などで困っているお年寄りの人を見掛けたことがあったけど、これからは困っている人がいたら、「どうしましたか？」と優しく声を掛けたいと思います。講座を受けたことがない人にも、「こんなふうに関わりたいよ」と教えてあげたいです。



池田 百叶さん

畑山 七海さん

実践してみよう！ 認知症の人への接し方

認知症の人と接するときや、街中で困っている高齢者を見掛けたときなどに、思い出して実践してみましょう。

対応の心得

3「ない」

急がせない

驚かせない

自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって対応する
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。
- ・声を掛けるときは1人で
複数人で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声を掛けます。
- ・後ろから声を掛けない
一定の距離で相手の視野に入ったところで声を掛けます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」など、優しく話し掛けてみましょう。
- ・相手に目線を合わせて優しい口調で
小柄な人の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。
- ・穏やかに、はっきりとした話し方で
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりとした話し方を心がけます。早口や大声、甲高い声でまくしたてないこと、方言で話すことも大切です。
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する
認知症の人は急かされるのが苦手。同時に複数の質問に答えることも苦手です。相手の反応を見ながら話しましょう。