

い

つまでも自分らしく

暮

らし続ける



認知症になる高齢者は…

3.3人に1人

エムシーアイ
 2040年の認知症・軽度認知障害(MCI)
※厚生労働省の調べ

認

知症は、誰もが向き合う可能性があります。自分だけでなく、家族や友人、地域の人など身近な人のことに関わるかもしれません。いつまでも自分らしく暮らし続けるためにできることは何でしょうか。さまざまな方の思いを通して、どのように向き合っていけばよいか、一緒に考えていきましょう。

認知症は、その人が歩んできた人生の延長線上にあります。

仮に、認知症と診断されてもその日から暮らしが大きく変わるわけではありません。初期の段階では、生活に必要な能力が失われることはなく、これまでと変わらない日常生活を送りながら、自分らしく生きている人はたくさんいます。

あなたや身近な人が「前とは違う」と気がついたときは、早く相談することが大切。その後どのように生きていくかを自分で選択し、さまざまな準備ができます。特別なことではなく、私たちの日常にも身近な認知症。困ったときに役立つ情報や地域の活動を紹介します。

地域で支える認知症

下武射田の女性が集まる、^{なご} 椰の会
毎週一緒に体を動かしたり、茶話会などで楽しんだりしています
会のみんなで認知症サポーター養成講座を受講しました

椰の会 代表 錦見 康江さん



インタビュー

地域の助け合いの輪を広げたい

椰^{なご}の会で同じ時間を過ごすうちに、顔見知りのご近所さんから、いつしか仲間になり、自然に相手を思いやるつながりが育まれました。

「最近さ〜〇〇さん見かけないね。どうしたかな。」
誰かがそう言うつと

「じゃあ、私家が近いから様子を見てくるよ。」
と声が返ってきます。

誰かに頼まれるわけでも、役割が決まっているわけでもありません。仲間だからほっとけない。その気持ちを支え合いにつながっています。地域の中で気になる事があれば声を掛け合える、そんな仲間たちです。

こうしたつながりを大切にしたいという思いから、健康のこと、防犯のこと、そして認知症のこと、気になるテーマをみんなで学んできました。

年齢を重ねていき、病気にかかったり認知症になったり、あるいは一人暮らしをするかもしれません。それでも困ったときは声を掛け合い、地域のつながりを深め合える関係でありたいです。

この地域の助け合いの輪が、どこの地域にもあるべきだし、市全体に広がってほしいです。

認知症サポーター
養成講座をみんな
で受けました！



菱沼クラブ

健康長寿でいるために結成された菱沼クラブ。ロコモ体操をはじめ、卓球やカラオケ、交流会を行っています。

軽い運動を通じて健康維持を助けること、できる限り家から出て、人と接する場所をつくり、地域とのつながりが生まれることを目指しています。



あなたの団体でもみんなで受けてみませんか

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守り、自分たちにできることをするのがサポーターです。養成講座は、各種団体などでお申し込みください。



申 高齢者支援課

☎(50)1165

◀受講後にお渡しする
認知症サポーターカード
ホームページ ID 1102

認知症の方への対応の心得 3つの「ない」

①驚かせない

②急がせない

③自尊心を
傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

①まずは見守る

②余裕をもって対応する

③声をかけるときは1人で

④後ろから声をかけない

⑤やさしい口調で

⑥おだやかに、はっきり

した話し方で

⑦相手の言葉に耳を傾けて、
ゆっくり対応する

地域の誰もが
気軽に参加できます！

まさき倶楽部サロン

地域の誰も(60歳以上)が気軽に参加できる交流の場です。季節の制作やイベントを楽しみながら、専門職と自然につながり、安心して過ごせる居場所づくりを目指します。



利用者の声

- もし認知症になっても受け入れてくれる場所があると安心します。
- 家族だけで介護するのは、大変なので、専門職に相談したり、支援が受けられたりするところがいいですね。
- 忘れてしまうことがあっても何度も丁寧に教えてくれます。



認知症マフを
作りました！

アムアムの会

家庭に眠っている余り毛糸や着物・布などを活用し、小物作りを行っています。



心を込めて編む可愛い「認知症マフ」は、認知症の方の不安を軽減するためのものです。

安心して使えるよう、柔らかく、手触りが良い太い毛糸で編んでいます。

思わず笑顔になるような色の組み合わせや花、くだもの、動物などのモチーフ選びにもこだわっています。



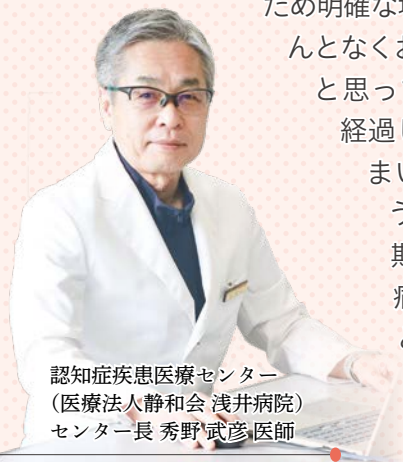
専門医が教える認知症



認知症とは

認知機能の低下に伴って日常生活に何らかの支援が継続的に必要となった状態をいいます。日常生活がほぼ完全に自立している状態で、自覚的にもの忘れが多くなってきただけのときは主観的認知機能低下といわれ、病院を受診して客観的に認知機能低下が確認できれば軽度認知障害(MCI)となります。

しかし、通常の認知症は緩やかに進んでいくため明確な境界線が捉えにくく、「なんとなくおかしいけどまだ大丈夫」と思っているうちに3、4年が経過して次の段階に進んでしまいます。病気は何でもそうですが、早期発見・早期対応が重要ですので、病気と言われたら嫌だなという気持ちは理解できますが、診察する側からすると、ある程度は空振



認知症疾患医療センター
(医療法人静和会 浅井病院)
センター長 秀野武彦医師

り覚悟で受診するくらいの気持ちでいていただけると良いと思います。

そのような方が受診しやすくするため、近年では「MCI外来(もの忘れ外来)」と銘打ってより早い段階の方を診察する場をつくっているところも出てきました。

若年性認知症

65歳以前に発症した認知症の総称です。もの忘れが目立つこともありますが、うつ、不安、疲労感や意欲の低下などを伴い、仕事上のミスが多くなる、段取りが悪くなるなどが初期症状のことも多いです。うつ病として治療を受けているうちに認知機能低下が目立ってくるようなことも多く見られます。

うつ病でも同様ではありますが、50歳を過ぎて仕事がうまく進められなくなり会社から病院を受診するように言われた場合には、認知症に関する診察や検査を受けることが望まれます。

認知症チェックリスト

数年前の「自分」と比べてみましょう。

- ☐ 整理整頓が苦手になってきた。
- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 自身で服薬管理をすることが難しくなった。
- ☐ 電話の対応や訪問者の対応が難しくなった。
- ☐ 今まで好きだったことに興味が無くなった。
- ☐ 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前、今日の日付が思い出せない。
- ☐ 同じことを何度も話したり聞いたりするようになった。
- ☐ 忘れることが多くなった。
- ☐ 今まで使えていた機械(スマホなど)の操作が分からなくなるときがある。
- ☐ 一人での買い物や金銭管理が難しくなった。
- ☐ まだあるのに何度も同じものを購入している。
- ☐ 食事の回数が減少した。
- ☐ 昼寝が増えた。または、夜間不眠・不安である。
- ☐ (客観的に見て)同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする、季節に合わない服を着るようになった。
- ☐ (客観的に見て)入浴を嫌がるようになった。

出典：千葉県 認知症チェックリスト

これって認知症？

加齢によるもの忘れ



記憶の一部を忘れる。ヒントで思い出すことがある。自覚している。

認知症のもの忘れ

お昼ご飯まだかしら...
(食べたのに)



体験したことが丸ごと消える。症状が進行していく。忘れていないように取り繕う。生活に支障がある。



専門職が
相談に応じます

まずは

話

して
み
ま
せ
ん
か

保健・福祉・介護の総合相談窓口

地域包括支援センター

自分自身や家族、知り合いが認知症になったら不安なことが多いと思います。認知症があっても住み慣れた地域で安心して暮らせるようにお手伝いします。

認知症は特別な病気ではありません。認知症で悩む本人や家族が、少しでも安心して暮らしている方法と一緒に考え、支えていきたいと思っています。

ホームページ ID 3310

東金市西部地域包括支援センター



東金市東部地域包括支援センター



電話受付時間=8:30~17:15 窓口受付時間=9:00~16:30

西部=☎(53)3071/東部=☎(58)8877

「ちょっと心配」を 「相談して良かった」に

家族だからこそ
揺れる感情に寄り添う

当たり前だと思っていた親の姿は少しずつ変化します。その中で以前の姿を思い出して感じる寂しさや、本人に向けるはずのない気持ちを抱き、気持ちが追いつかなくなることもありますよね。ご家族の苦しい気持ちも相談してください。

暮らしの変化に合わせて
その時に必要な支援と一緒に考えていく

相談の入口だけではなく、困りごとや不安はその方の生活や状態により変わります。今、何が必要かを一緒に考えましょう。

これからの人生を考える

認知症だけではなく、病気やケガで今までどおりにいかないって突然起こり得ますよね。

だから準備は大切。

元気なうちにこれまでの人生を振り返り
これからを考えてみませんか。

Forward Together
～ともに前へ～

漠然と抱いてる気持ちを
私たちに聞かせてください

困りごとがまとまっていなくても
考えを整理するところから
一緒にすすめます。

東金市西部地域包括支援センター
保健師 早川 さとみさん

こんなあなたへ

☑ もの忘れが気になり始めた



☑ 家族の様子が前と変わった



☑ どこに相談すればいいかわからない



☑ 利用できるサービスを知りたい



“ともに”をご覧ください。



いつでも、どこでも
ホームページから
閲覧・ダウンロード
できます。



高齢者支援課、地域包括支援センターなどで
配布しています。

予防と暮らし
「認知症サポートブック ともに」
～認知症ケアパス～



認知症の進行状況に合わせて相談先や受け
られるサービス、地域の情報をまとめた「認
知症サポートブック ともに」を配布してい
ます。ホームページでも公開していますので、
予防と暮らしの参考にご覧ください。

もしもを考える

SERVICE
認知症初期集中
支援チーム

高齢者支援課内に医療や福祉の専門
チームを配置しています。認知症が疑わ
れる方などを訪問し、適切な医療・介護
へつなげるために支援をしています。

発見した方と家族の間で、
掲示板を使って匿名での
やりとりも可能

「見つかりました」など
のメールが家族に自動
配信される

発見した方が二次元
コードを読み取る

見守りシールの仕組み

認知症の高齢者などが行方不明になっ
た際に活用できる見守りシールを配布し
ています。対象や申請方法など詳しくは
高齢者支援課にお問い合わせください。
市ホームページでもご覧になれます。

ID 9775
認知症高齢者等
見守りシールの配布



ともに暮らし、ともに支え合う。

認知症の方に優しいまちは、誰にとっ
ても安心できるまちへつながります。

問 高齢者支援課

☎(50)1165

認知症は人生の一場面

年齢を重ねることと同じように、認知
症は誰もが向き合う可能性があるライフ
ステージの一つです。
認知症になっても、その人らしさやこ
れまで築いてきた地域とのつながりは変
わりません。



図書館では、関連する本を
貸し出しています

EVENT
認知症関連図書展示

認知症に関する図書の展示を東金図書
館で行います。
とき▼9月30日(水)まで