

地域で生き生きと暮らす 認知症の人たち

愛知県では、認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域社会を実現するため、「愛知県認知症施策推進条例」を制定しました。わたしたち一人ひとりが、認知症について他人事ではなく、「じぶんごと」として考えることで、支えあい広がり、認知症の人たちも地域で生き生きと暮らすことができるようになります。

山田 真由美さん(中央) 50代

ふたりはかつての同僚。
今も変わらずに、飲みに行ったり、
旅行したり、いつも大笑い！
私が「食べやすいように
お皿を重かかしてくれたり、
“さりげないサポート”が
すごくうれしい！



近所の居酒屋にて

大野 正孝さん 80代

本人は本人同士、
家族は家族同士で
話せる場では、
「自分のことをあかってくる」
という安心感があります。



本人のための相談窓口「おれんじドアも〜やっこなごや」に夫妻で参加

大野 雅子さん 70代

パッチワークや
ソフトバレー、コーラスなど、
昔からの趣味を続けています。
胸のグローブも手作りですよ。

鈴木 泰弘さん(左) 50代

ひさしぶりに
野球がやれて楽しかった！
もっと野球がしたい！

中学生たち

認知症と聞いて、
最初は暗いイメージでした。
でも、いっしょにソフトボールをしたら、
全然そんなことなく、
すごく楽しかった！



中学校野球部とのソフトボール交流にて

取材協力

名古屋市認知症相談支援センター、名古屋市若年性認知症本人家族交流会「あゆみの会」
名古屋市西区認知症専門部会おれんじドアも〜やっこなごやワーキングチーム

わたしができること

認知症を学ぶ

高齢者に多い認知症は、高齢化が急速に進展する中、誰もが関わる可能性のある身近な病気となっています。わたしたち一人ひとりが、認知症について学び、「じぶんごと」として認知症の人やその家族を温かい目で見守り、心配りをすることが大切です。

認知症の人と接する時の心がけ

認知症になると「何もわからなくなる」わけではありません。認知症になる前と変わらず、「うれしい」「かなしい」といった感情は保たれています。認知症の人の言葉にできない不安を理解し、温かい態度で接することが大切です。

安心感を与える

ゆっくりと笑顔で接する。本人のペースを大切にし、急がせない。

本人の意向を尊重する

「本人はわからないから」と決めつけず、本人にどうしたいかを聞く。本人が好きなことや長年の習慣を尊重する。

プライドを傷つけない

子ども扱いをしない。本人ができることを奪わない。ちくはぐな言動がみられても、否定したり、失敗を叱らない。



認知症とは

認知症は脳の病気です。認知症とは、脳の神経細胞の損傷や減少により記憶力や判断力などの認識機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態をいいます。認知症の原因となる疾患は複数あり、主なものには、「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」があります。

認知症の症状

中核症状

記憶障害

- ・新しいことを覚えられない
- ・最近の出来事を忘れる

見当識障害

- ・時間や場所があいまいになる
- ・季節感がわからなくなる

理解・判断力の障害

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
- ・いつもと違う出来事で混乱しやすくなる

実行機能障害

- ・旅行の計画や料理の段取りがたてられない

性格・素質

環境・心理状態

行動・心理症状

- 不安・焦燥
- 幻覚 (実際にはないものが見える)
- 外に出かけて道に迷う
- 不潔行為

- うつ状態
- 妄想 (現実にはないことを思い込む)
- 言葉が荒くなり、時に手が出る

周囲の対応によって、改善される症状もあります。

認知症の症状には、脳の神経細胞の損傷や減少により直接起こる「中核症状」と、中核症状を起因として本人の性格、環境、人間関係などの要因がからみ合って起こる「行動・心理症状」があります。

わたしができること

リスクを減らすための生活習慣

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、認知症のリスクを高めることとなります。生活習慣の改善や社会参加に取り組んでいくことが大切です。

運動の習慣

- ウォーキングや、ジョギングなどの運動を定期的に行う



食生活の改善

- バランスの良い食事をとる
- よくかんで食べる



人と交流する

- 地域のお祭りやボランティア活動などに参加する



趣味を楽しむ

- 読書や絵画などの趣味に取り組む
- 服装などおしゃれを楽しむ



認知症予防につながる「頭を使いながらする運動」として、**コグニサイズ**があります。

コグニサイズの例

- ①2人で並んで歩きます。
- ②歩きながら、80から7ずつ引き算をして、答えを交互に声に出して言い続けます。

歩きながら2人で交互に知っている野菜の名前を言ったり、しりとりを行うなど内容を変えて楽しみましょう。



コグニサイズ

運動でからだの健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅らせることを目的としたものです。



(開発 国立長寿医療研究センター)

認知症チェックリスト

認知症はあなたの気づかないところで進行しているかもしれません。
早期発見、早期対応が大切です。まず、下の質問をチェックしてみましょう。

(この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。)

1	同じことを言ったり聞いたりする	<input type="checkbox"/>
2	物の名前が出てこなくなった	<input type="checkbox"/>
3	置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	<input type="checkbox"/>
4	以前はあった関心や興味が失われた	<input type="checkbox"/>
5	だらしなくなった	<input type="checkbox"/>
6	日課をしなくなった	<input type="checkbox"/>
7	時間や場所の感覚が不確かになった	<input type="checkbox"/>
8	慣れた所で道に迷った	<input type="checkbox"/>
9	財布などを盗まれたという	<input type="checkbox"/>
10	ささいなことで怒りっぽくなった	<input type="checkbox"/>
11	蛇口・ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった	<input type="checkbox"/>
12	複雑なテレビドラマが理解できない	<input type="checkbox"/>
13	夜中に急に起きだして騒いだ	<input type="checkbox"/>

3つ以上あてはまった方は、
まず相談を

認知症に関する相談は

かかりつけ医

物忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談してみましょう。
必要に応じて専門医のいる病院を紹介してもらうことができます。

認知症疾患医療センター

認知症の専門医療相談、診断などを実施している医療機関です。

愛知県認知症電話相談

認知症に関する相談を受け付けています。

- ・電話番号：0562-31-1911
- ・受付日時：月曜日～金曜日 午前10時～午後4時（祝日、年末年始は除く）

愛知県若年性認知症総合支援センター

65歳未満で発症した認知症である「若年性認知症」について、医療機関受診までのサポート・
診断後のサポート・各種制度についてのサポートを行っています。

- ・電話番号：0562-45-6207
- ・受付日時：月曜日～土曜日 午前10時～午後3時（祝日、年末年始は除く）

地域包括支援センター

市町村が設置する高齢者の総合相談窓口です。
認知症に関する相談のほか、介護・保健・医療など様々な相談に専門職が対応します。

認知症についての詳しい情報は、
あいち地域包括ケアポータルサイトまで

あいち地域包括ケアポータルサイト

検索

<https://www.aichi-chiikihoukatu-portal.jp/>

愛知県認知症施策推進条例について

高齢化が急速に進展しており、認知症高齢者の数は2025年には全国で約730万人、愛知県では約40万人になると見込まれており、認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気となっています。

認知症高齢者の急増



(注) 全国：2015年1月27日厚生労働省老健局公表「日本における認知症高齢者人口の将来推計に関する研究」による速報値。糖尿病有病率の増加により上昇すると仮定した場合。
愛知県：「愛知県の将来推計人口(65歳以上)」に上記研究による有病率(糖尿病有病率の増加により上昇すると仮定した場合)を乗じて算出。

このため、認知症の人が地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう、すべての県民が認知症について他人事ではなく「じぶんごと」として関わり、自発的に行動を起こしていくことが求められています。

愛知県では、県・市町村・県民・関係機関・事業者が、相互に連携し認知症について社会全体で取り組んでいくため、愛知県認知症施策推進条例を制定(2018年12月)しました。

(目的)

- ・認知症の人が尊厳を保持し、認知症の人やその家族が安心して暮らすことのできる地域社会の実現

(県の責務)

- ・認知症施策を総合的に策定し実施
- ・市町村が実施する認知症施策を支援

(市町村の役割)

- ・地域の実情に応じ、認知症の人が可能な限り住み慣れた地域で自立した日常生活を営むことができるよう、総合的な支援を実施

(県民の役割)

- ・認知症に関する知識及び理解を深める
- ・日常生活において自ら認知症の予防に向けた取組を行う
- ・県、市町村が実施する施策への協力