

地域で支えよう認知症の人と家族

〜認知症について、正しく理解しよう〜

■認知症とは

色々な原因で脳の働きが悪くなることにより、もの忘れやできていたことができなくなるなど、生活に支障が出る状態が、およそ6か月以上継続することを指します。

全国的に高齢者人口が増え、認知症の高齢者も急増し、2025年には65歳以上の方の5人に1人が認知症になると見込まれています。日野町でも65歳以上の高齢者は6,434人で、全人口に占める割合は30.03%（令和2年6月1日現在）となっています。認知症は、決して他人事ではなく、誰にでもなる可能性がある身近な病気です。だからこそ、認知症について、正しく理解することが大切です。

■早期発見・早期対応が第一

もの忘れは年齢を重ねると誰にでも起こりますが、「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」があります。前者は出来事の一部を思い出せないのに対して、後者は出来事自体を忘れてしまう点に大きな特徴があります。

認知症はご本人に自覚症状がないことも多いため、早期発見にはご家族など身近な方の「気づき」が必要です。「認知症かも?」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。症

状の軽いうちにいろいろな準備や手配をしておけば、認知症になっても自分らしい生き方をすることが可能です。

●老化によるもの忘れ

- ・もの忘れを自覚できる
- ・体験の一部を忘れる
- ・探し物がんばらばって見つけようとする
- ・日付や曜日を間違えることがある

●認知症によるもの忘れ

- ・もの忘れを自覚できない
- ・体験そのものを忘れる
- ・物を自分で片づけても誰かが盗ったという
- ・日付や季節が分からなくなる

■認知症初期集中支援チームへご相談ください

日野町地域包括支援センター（長寿福祉課内）認知症初期集中支援チームでは、認知症の早期発見、早期対応、重症化の予防をめざして、認知症が疑われる方とその家族に対し、専門職（医師・保健師・看護師・臨床心理士・社会福祉士）がチームになって初期段階の支援を集中的に行います。

相談後は看護師や社会福祉士等がご家庭に訪問し、もの忘れや困っていることについて聞き取り、必要な支援を検討します。認知症の初期は、ご本人もご家族も気がつきにくいところですが、「ちよっと気になるな」と思われたら、お気軽にご相談ください。

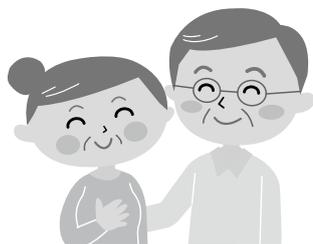
■認知症の人が安心して過ごせる地域づくりを進めています

〜地域で認知症を学ぼう〜

日野町まちづくり出前講座では、「認知症ってどんな病気?」というテーマで、「認知症キャラバンメイト*」の方とともに、地域の会合や企業、学校等に出向き、地域の皆さんに認知症の正しい理解を深めていただき、地域の中で認知症の方を見守っていただけるよう、幅広い世代に対しての啓発を行っています。

これまでに延べ約6,500人の方に受講いただき、受講された皆さんには「認知症サポーター」として地域での見守りや声かけをしていただいています。

周囲の人たちが認知症についての正しい知識を持ち、支える手立てを知っていれば、認知症の人や家族も住み慣れた地域の中で穏やかに暮らししていくことができます。1人でも多くの方が、安心して暮らせるまちづくりにご協力ください。



■高齢者の虐待防止・早期発見へ
「地域で声かけ」「孤立」防ごう

地域包括支援センターでは、高齢者の介護に関する相談、虐待への対応などを行っています。判断力の低下した認知症や寝たきりの高齢者を抱える家族が、介護に疲れ、虐待行為に及んでしまうケースが多く見られます。

虐待は早期に発見することで深刻な事態を防止できます。地域で声をかけ、高齢者や家族の「孤立」を防ぎましょう。

介護する家族の負担は想像以上に大きなものです。「家族だから当然」という思いや介護の疲れから虐待が始まることも少なくありません。このような場合は介護者に虐待という認識がありません。専門職に認知症高齢者対応の助言を受けたり、社会的なサービスを利用して介護者の負担を軽くすることで、状態を改善できることがありますので、悩んだときは地域包括支援センターにご相談ください。

高齢者虐待の具体例

身体的虐待	なぐる、ける、つねるなどの暴力や、不必要に身体を縛るなど
心理的虐待	脅しや屈辱的な暴言、無視による精神的苦痛など
介護世話の放棄・放任	食事を十分与えない、長時間放置する、適切な医療を受けさせないなど
性的虐待	本人の合意なく性的行為を行ったり、強要したりする行為
経済的虐待	本人の合意なく財産や年金を処分・使用する行為

ようこそ「茶のみ処わたむき」へ

～ちょっとひと息 一緒におしゃべりしませんか?～



茶のみ処わたむきは、地域の皆さんが気軽に参加して、コーヒーやお茶を飲みながら、和やかな雰囲気の中で、認知症について『知る』『話をする』『聞いてもらう』ことのできるカフェスタイルの交流場所です。

日ごろの悩みや相談、思い出話など語りあい、ほっこりした時間を一緒に過ごしてみませんか。現在、町内2か所で開催しています。どなたでもご参加いただけます。お気軽にお立ち寄りください。

おもいでカフェ茶のみ処わたむき

- 【ところ】 ゆめさとデイサロン 西大路434-2
 【とき】 令和2年 9月19日(土)・10月17日(土)
 11月21日(土)・12月19日(土)
 令和3年 1月16日(土)・2月20日(土)
 3月20日(土) 全て、10:00~12:00
 ・事前申し込み 不要 ・参加費 100円(飲み物代含む)



おもいでカフェ茶のみ処わたむき

茶のみ処わたむき in 図書館

- 【ところ】 図書館(視聴覚室・会議室) 松尾1655
 【とき】 令和2年 10月11日(日) 13:30~15:30
 12月11日(金) 10:00~12:00
 令和3年 2月26日(金) 10:00~12:00
 ・事前申し込み 不要
 ・参加費 無料(飲み物希望者 100円)



茶のみ処わたむき in 図書館

茶のみ処わたむき in 図書館では、図書館スタッフによる読み語りや認知症キャラバンメイトによる脳活性化ゲームや体操などを計画しています。

◆問い合わせ先 地域包括支援センター(長寿福祉課内) ☎0748-52-6001