

市の取り組み 認知症を正しく知るために

認知症の人と家族が、住み慣れた地域で人とのつながりを保ちながら自分らしく暮らしていくためには、周囲の人が認知症を正しく理解し支えていくことが大切です。市では、その助けとなるための事業を実施しています。

【周囲の人が知る！】 認知症サポーター養成講座・ 認知症キッズサポーター養成講座

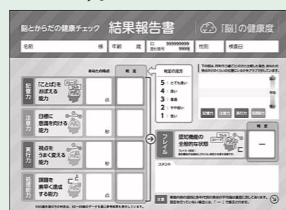
「認知症サポーター」は、認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。小学生対象のキッズサポーター養成講座も開催しています。講座修了者には、認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」を交付。認知症サポーター養成講座受講者数は、今年7月現在で延べ1万7,668人となります。

私は認知症サポーターです。



【自分自身で知る！】 脳とからだの健康チェック (認知機能検査)

簡単な体力測定のほか、タブレット端末を使用して記憶力や注意力などの問題を解くことで、現在の脳と体の健康度を同年代と比較します。検査後には、認知症予防に関する保健指導も受けられます。
対象▶65歳以上の市内在住者
実施時期▶毎月(日程は広報やまなどでお知らせ)。



【困ったときの道しるべ！】 認知症の総合相談窓口 「認知症灯台」

市は、認知症に関して迷ったときの最初の相談先(道しるべ)となるように「認知症灯台」という相談窓口を開設しています。保健師、社会福祉士などの職員が相談に応じます。
相談専用ダイヤル
☎(260)5641
月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)。



認知症とともに 暮らすまち やまと展

市の認知症施策に関する展示会を実施します。
内容▶ひとことカード(本人の声)の展示、コグニサイズの動画視聴と体験、脳とからだの健康チェック体験など

とき▶9月21日(火)・22日(水)
午前10時～午後4時
ところ▶シリウス1階ギャラリー
申し込み▶不要。

インタビュー

若年性認知症と向き合っています

小野寺朗氏

市内在住の小野寺朗さんは、50歳で「レビー小体型認知症」と診断されました。60歳になった今も勤務先の郵便局で職場の仲間の理解を得て、ご自身の工夫も生かしながら仕事を続けています。

「仕事や日常生活で困ったことはありましたか」
仕事で依頼されたことを忘れてしまったり、電車の乗り換え時に迷子になったり、行動の目的を見失ってしまうことがあります。今まで使えた携帯電話やパソコンで戸惑うことが増えました。特に文章入力での漢字変換、選択候補がたくさん出てくると、もう平仮名でもいいかなと思ってしまうんです。

「職場の人の、どのようなサポートがありがたいと感じますか」
病気を周りの人にオープンにしていない時期は、普通の人のと同じなので「できない」と言うことが難しかったです。上司と相談し、オープンにしてからは就労支援やコーディネーターのサポートが職場とつながりサポートしてくれています。今は私から、できないとか、時間が必要とか職場で言いやすい環境を作ってもらっています。

「日常生活で意識していること、大切にしていることはありますか」
この病気は周りからのアウェイ感や、自分自身では「前のようにはできない」というもどかしさでネガティブになってしまいがちです。この理不尽でつじつまが合わない世界で、帳尻の合わないことを受け入れなければなりません。できないかもしれないけれど、誰かが傷ついたりしないのであれば、ゆっくりと一歩一歩チャレンジして「認知症と言われても、周りの人のサポートがあればこんなことができる」ということを証明したいと思います。



左腕に書き込みのできるメモバンドを着けて勤務

認知症 1万人時代 認知症を正しく知る

☎保健福祉センター人生100年推進課認知症施策推進係 ☎(260)5612 ㊟(262)0999

わが国における認知症の人の数は、「令和2年に600万人を超えており、いわゆる団塊の世代の全員が後期高齢者(75歳以上)になる同7年には700万人に達する」との推計結果があります*。

この推計を大和市に当てはめると、本市の認知症の人の数は今年4月に1万人を超えていると推測されます。高齢化がますます進行していく中で、認知症の人が増えていくことは確実な状況です。認知症の人と家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、私たち一人一人が認知症を自分ごととして捉え、正しく理解しましょう。

*人数はいずれも「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学二宮教授)」

認知症ってなに？

認知症は脳の病気です。「記憶する」「時間、場所、人などを確認する」などの脳の機能が、日常生活に支障を来すほどに低下する病気の総称です。

認知症と加齢による物忘れの違い

認知症による物忘れ (日常生活に支障あり)	加齢による物忘れ (日常生活に支障なし)
忘れたという自覚がなく、頻繁に起こる	物忘れをしている自覚がある
体験や出来事の全てを忘れる	体験や出来事の一部を忘れる
ヒントがあってもピンとこない	ヒントがあれば思い出せる
年や日付、曜日、季節が分からなくなる	年や日付、曜日を間違えることがある

年を取ると誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりします。物忘れでは、例えば「昨日、夕食に何を食べたか思い出せない」ところを、認知症は「夕食を食べた」とこと自体を忘れてしまいます。こうした点で、加齢による物忘れと認知症は根本的に異なります。

若年性認知症

認知症＝高齢者と思われがちですが、働き盛りの世代でも発症することがあります。65歳未満で発症した認知症は「若年性認知症」とされます。若年性認知症の発症年齢は平均で51.3歳*で、約3割は50歳未満で発症しています。こうした世代は、仕事、家事、子育てなどの主な担い手であるため、本人や家族の生活に大きな影響を及ぼします。

ただし、若年性認知症は早期発見・治療により病気の進行を遅らせたり、症状を改善できる場合もあります。治療をしながら、地域や職場の人たちの協力を得て仕事を続け、生き生きと暮らしている人も少なくありません。

*「若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究」の調査結果の概要(厚生労働省)