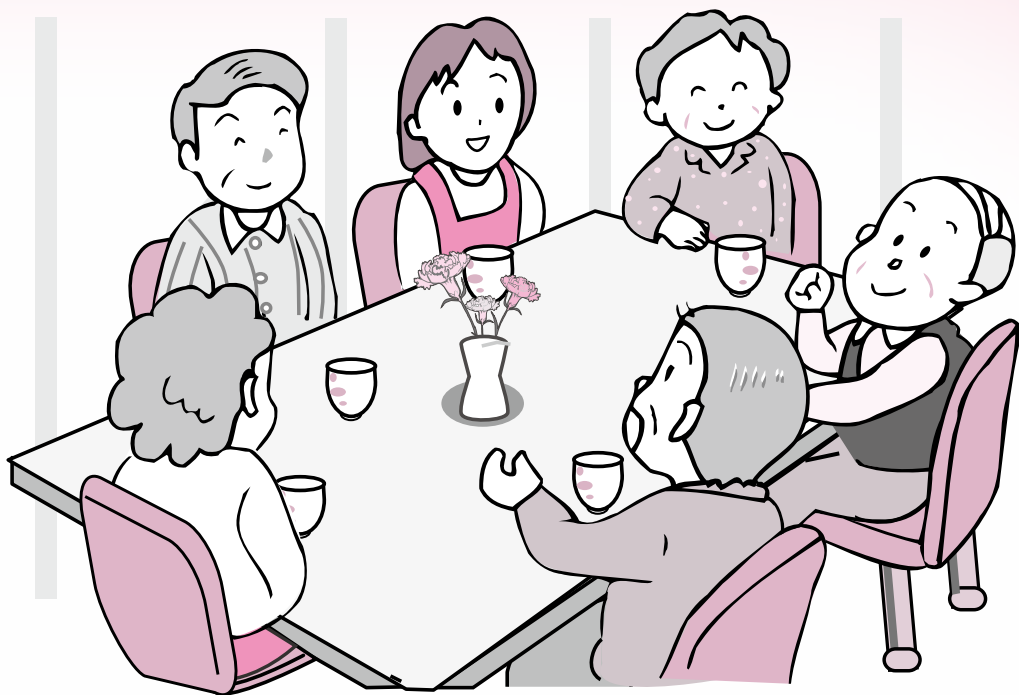


役立ててもらいたい情報をつなぐ



市では、市民の皆さんに認知症について理解してもらうとともに、認知症の人やその家族に住み慣れた地域で安心して暮らしてもらうため、認知症ガイドを作成しました。今回は認知症ガイドの主な内容をお知らせします。

認知症は脳の病気

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなったりすることで認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

認知症は誰でもかかる可能性があるある脳の病気で、発症率は高齢になるほど高くなります。

最新の厚生労働省の発表によると、8年後の平成37年には認知症高齢者が全国で700万人を超え、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれています。本市の高齢者人口も年々増加している、認知症高齢者も増えています。

くことが予想されます。

老化による物忘れ 認知症による物忘れ

認知症になると、今まで当たり前に行っていた仕事や家事などがうまくできなくなるなどの状態が現れてきます。

まず、老化による物忘れと認知症による物忘れについて整理してみましよう。

老化による物忘れ

- 物忘れの自覚はある
- 体験の一部を忘れる
- 判断力の低下はない

認知症による物忘れ

- 物忘れの自覚がない

早く気付くことが重要

「認知症は治らないものですよ」「病院に行っても仕方ないよ」と考えている人がいるかもしれませんが、これは誤りです。認知症の原因となる病気の中には、治るものや一時的な症状のものもあります。

また、認知症になる前の段階は軽度認知障害といえます。この時点で適切な治療を受けたり、生活習慣を整えたりすることで、認知症への移行を防いだり、進行を遅らせたりすることが期待できます。

気になった時が 受診のタイミング

認知症への不安がある場合はためらわず、かかりつけ医に相談しましょう。いつも同じ医師が診察することで、信頼関係を築き、意思疎通も円りやすくなります。受診の際は次のようなメモを持っていきましよう。

○いつからどのような症状がでたか
○今までにかかった大きな病気やけが
○現在治療中の病気やけが

○現在飲んでる薬・お薬手帳を持参しましよう
また、市では物忘れが気になる人やその家族を対象に「もの忘れ相談」を実施しています。精神科医や神経内科医による個別相談（予約制）で、日程は広報なりに掲載されます。

かかりつけ医がいらないなどの際
に利用してください。

認知症の人への接し方

認知症の人に接する場合は、どのような点に気を付けたら良いでしょうか。対応の心得は「3つのない」です。そして、具体的には次のような対応を心掛けましよう。

3つの対応の心得

○驚かせない
○急がせない
○自尊心を傷つけない
具体的な対応

○まずは見守る
○余裕を持って対応する
○複数で話し掛けたり、後ろから声を掛けたりしない
○相手の目線に合わせて穏やかに、はっきりした口調で話す
○相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症ケアパス

認知症の進行状況に応じた適切なサービス提供の流れを一覧に示したものを「認知症ケアパス」といいます。認知症ガイドで詳しく紹介しています。

認知症を引き起こす疾患や体の状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありませんが、本人の様子により大まかな状況を把握することができます。今後を見通す参考にしてください。

認知症の人や家族を支える取り組み

認知症の人の介護を続けるのは決して楽なことではありません。介護する人自身が介護疲れで倒れ

てしまう前に、介護保険サービスなどを上手に利用し、無理をしない、頑張り過ぎない介護を心掛けることが大切です。

介護保険サービス以外でも、家族や本人へ次のような支援があります。

カフェ

認知症の人やその家族、地域住民など誰もが気軽に出会い、語り合い、安心して過ごせるカフェが市内に5カ所あります。地域の人と交流したい、認知症を予防したい、ほっと一息つきたいときなど、気軽に利用してください。

○あい愛オレンジカフェ(男女共
同参画センター内)

○お散歩カフェ(新町デイサービスセンター 玲光苑内)

○カフェ緑の牧場(北須賀)

○さくらカフェ(セントアンナ
ナースングホーム内)

○ももとせ・サロン(公津の杜)
オアシスの会・家族のつどい

成田市認知症家族の会「オアシ
スの会」では、保健福祉館で毎月集いを開催しています。認知症の

人を介護している人や介護した経験を持つ人、認知症に不安を感じ

ている人などが集まり、悩みを分かち合い、ストレス解消や情報交

換などを行う場です。

市では「家族のつどい」を年4回開催しています。認知症の人の家族を対象に、認知症の人の介護で悩んでいることや、分からないことなどを話し合います。

徘徊高齢者等早期発見ステッカー！ SOSネットワーク

認知症の高齢者を早期に見出し、身元の特定につながるため、市では履物のつま先とかかとに貼る反射シールを無料で交付しています。

また、SOSネットワークは、成田警察署・成田市・富里市・栄町と民間団体が協力し、行方不明になった高齢者などを保護するシステムです。捜索願が出された対象者の情報をFAXや防災行政無線で広域に伝え、保護につながります。

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができ、認知症の人とその家族が安心して暮らせる地域ができます。

市では、認知症に対する正しい知識と具体的な対応などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

また、職場・自治会・サークルなどの元に出向く出張講座も行っ

ています。

地域包括支援センター

市内に5カ所ある地域包括支援センターでは、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師などが、認知症や介護保険サービスに関することなどさまざまな相談に応じます。

住んでいる地区ごとに相談できる窓口が決まっています。

○成田・公津地区(はなのき台を除く)：西部南地域包括支援センター(☎23・7151)

○ニュータウン地区、はなのき台：西部北地域包括支援センター(☎29・5005)

○八生・豊住地区：西部北地域包括支援センター押畑支所(☎20・3655)

○中郷・久住・遠山地区：中央地域包括支援センター(☎35・6081)

○下総・大栄地区：東部地域包括支援センター(☎80・7007)

※認知症ガイドは地域包括支援センター、高齢者福祉課市役所

議会棟1階ホームページ：
<http://www.city.narita.chiba.jp/sisei/sosiki/kofuku/index00.html>をぜひ配布しています。くわしくは同課(☎20・1537)へ。