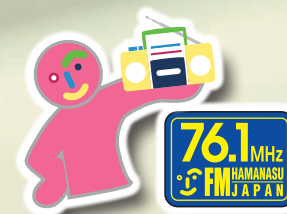


地域で支えるあなたらしさ

認知症とともに生きる



市職員が出演して説明
します
9月12日(金)
午後5時40分

令和6年1月1日、共生社会の実現を目指して、認知症基本法が施行されました。これにより、毎年9月21日は「認知症の日」として9月は「認知症月間」と定められました。予備軍を含めると、高齢者の3.6人に1人が認知症だといわれています。中には若くして発症する人もおり、もはや誰にとっても無関係ではない時代です。

認知症になっても、自分らしく暮らし続けるにはどうすればよいのか、一人一人が自分のこととして考えるときではないでしょうか。問合先 岩見沢市地域包括支援センター（高齢介護課内）
☎ 25・4649

新しい認知症観という考え方

認知症基本法は、認知症の本人が尊厳を持って暮らすことができる共生社会の実現を目的に施行されました。共生社会の実現のためには、地域全体で考え方を変えていかなければなりません。

認知症に「何もわからない、できなくなる」「地域で暮らせない」といったイメージを持っていたら、それは古い認知症観です。新しい認知症観は、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

認知症に対する考え方を考えることが、認知症になっても希望を持ち、自分らしく生活できる地域を目指す第一歩です。



新しい認知症観

我がこと、本人視点、可能性重視、共に、希望

- 我がこと、お互いさま、向き合う、備える
- 分かること、できることが豊富にある
- 本人は声を出せる、声を聞く
- 本人が一番困っている
- 人権重視、自由と安全のバランス
- 本人が決める（決められるように支援）
- 本人は支え手でもある
- 地域の一員として暮らし、活躍
- 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- 楽しい、伸び伸び、諦めない、希望

古い認知症観

人ごと、他者視点、問題重視、疎外、絶望

- 人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り
- 認知症だと何も分からない、できなくなる
- 本人は話せない、声を聞かない
- おかしな言動で周りが困る
- 危険重視
- 周囲が決める
- 本人は支援される一方
- 地域で暮らすのは無理
- 認知症は恥ずかしい、隠す
- 暗い、萎縮、諦め、絶望

参考：認知症地域支援体制推進全国合同セミナー資料（認知症介護研究・研修東京センター、令和5年1月）

早めの対策を

認知症の原因の中には、治療により改善する病気もあります。アルツハイマー型認知症などは根本的な治療方法はありませんが、運動習慣や食生活の改善、人とのコミュニケーション、役割や日課を持つといった脳の活性化を図ることで、進行を緩やかにすることが期待できます。物忘れが多くなってきたと感じたら、専門の医療機関を受診しましょう。

解説 「認知症」と「軽度認知障害（MCI）」

認知症は、脳の変化により物忘れがひどくなるなど、日常生活に支障が出ている状態を指し、中でも最も多いのが「アルツハイマー型認知症」で、初期から物忘れが見られるのが特徴です。

一方、軽度認知障害（MCI）は認知症と診断される手前の段階で、日常生活には支障が出ていない状態を指します。早めに対策することで、認知機能の低下を防ぐことができます。



認知症地域支援推進員の活動

認知症地域支援推進員は、認知症の方と家族がより良く生活するために必要な支援が受けられるよう、医療や介護といった関係機関をつなげ体制を整える、相談支援、認知症ケアパスの作成・普及などの役割があります。



認知症ケア研修

認知症に関する知識を深め、質の高いケア提供につなげることを目的に医療・介護の専門職などを対象に実施



もの忘れ相談会

早期の相談につながるようスーパーなど身近な場所です実施



移動オレンジカフェ

認知症に関する普及・啓発などを目的に、決まった場所だけでなく、地域を移動しながら認知症カフェを開催

認知症ケアパス

認知症が疑われる症状が発生した時から、その進行や状態に応じてどのような医療や介護サービスなどを利用できるのかを示したガイドブックです。市役所本庁や各地域包括支援センターなどで配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。



ID: 3695

まちの中にやすらぎのひととき 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方や家族、認知症に関心のある方、地域の方など、誰でも気軽に参加できる場所です。認知症ケアの経験を持つ専門職がいますので、気軽に相談したり、情報交換したりすることが出来ます。

認知症カフェを運営する二つの団体に、立ち上げのきっかけなどを聞きました。

— オレンジカフェ笑顔届け隊 —



— 認知症カフェ立ち上げのきっかけ —
当時、グループホーム（認知症対応型共同生活介護）で働いている中で、自分が認知症をもっと知って、地域の人たちにも知ってほしいと

思ったからです。

— 開催した感想と運営の工夫 —

参加者から「参加して良かった」「生活を考えるきっかけになった」と言ってもらえたことがうれしいです。自分が伝えたい情報や参加者が知りたい情報を普段からキャッチできるように意識しており、分かりやすく伝えるよう工夫しています。

— 今後はどんな認知症カフェに —

活動方針は、知ること、語ること、相談することです。誰もが気軽に参加できて、情報を知る、相談することで生活の選択肢を広げてもらえればと思います。

— 歯・ハ・ハほっとカフェ —



— 認知症カフェ立ち上げのきっかけ —
訪問診療をしていると、他者との

手と手をつなぐ、オレンジの絆 チームオレンジ



チームオレンジは、認知症の方やその家族、認知症サポーターを中心に、認知症の方のやりたいこととサポーターのできることをつなぎ、活動する仕組みです。

市内ではチームオレンジ、ひまわりの会が、認知症の本人同士が集い日々の悩みや思いを話す、よりみちカフェや家族の交流会、ほっとファミリーカフェを中心に活動しています。

すべての人が、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられることを目指し、皆さんもチームオレンジ活動に参加しませんか？興味がある方

は、岩見沢市地域包括支援センターにお問い合わせください。

認知症の方の声

— 診断された時の思い —

「この病気にはなりたくない」と思っていた病名を言われてショックでしたが、はつきり言ってもらえてよかったし、納得できました。むしろ、診断前の方が不安でした。

— どんな風に接してほしいですか —

腫れ物に触るようにされると落ち込みます。記憶力は落ちていますが自分は何も変わっていないので、今までと変わらず接してほしいです。認知症でもできることはたくさんあります。もししたらできるかを一緒に考えてほしいです。

— よりみちカフェに参加して —

同じ病気の人と話すことで気付けることがあります。何をしたいかみんな考えて実行して、交流して…とても楽しいです。集まる場があるって大切です。

— 読んでいる方に伝えたいこと —

誰だって認知症になる可能性があ

交流をしていない人が多いと感じたため、地域の方が集まれる場所を作り、自宅から出るきっかけをつくりたいと思ったからです。歯科と認知症はつながりがあるので「口は大事」ということを広めたいです。

— 開催した感想と運営の工夫 —

みんな笑って帰っていくのがうれしいです。楽しかったと思ってもらえるよう、参加者同士でお茶を飲みながら交流する時間を設けているほか、運動や脳トレメニューも用意しています。

— 今後はどんな認知症カフェに —

認知症だけでなく口腔についても学べることを周知し、口コミで広げてもらい、参加者を増やしていきたいです。

市内では現在、今回紹介した団体を含め七つの認知症カフェが開かれています。開催日時などは毎月の広報いわみざわをご覧ください



りますが、認知症になりたくてなる人はいません。認知症は恥ずかしいことではないし、病気にはなりませんが自分という個人は変わっていません。忘れてしまうことも「大丈夫」と言われると安心します。

ひまわりの会の皆さんの声

— 活動のきっかけ —

認知症をもっと知りたいと思ったのと、介護や家族の孤独を経験し、少しでも手助けができる活動をしたと思ったからです。

— 認知症に対する意識の変化 —

人ごとではなく、隣の大切な人や自分のこと、そして普通のことだと思ふようになりました。

— 岩見沢をどんな地域に —

住み慣れた場所ですと暮らしていける、集まれる場がたくさんある、そういう当たり前のことが普通にできる地域を目指しています。

認知症の方もできることはたくさんあります。大切なのは、本人の力を理解し、共に支え合える地域をつくることです。そのためには、地域の皆さんの理解と協力が必要です。まずは、正しい理解から始めてみませんか？

無料 認知症月間の関連イベント

いわみざわオレンジフェスタ

認知症に関する展示、ロバ隊長を作ろう、もの忘れ相談会、カフェスペースなど。映画「ケアニン」の上映も
日時 9月6日(土)
午前11時～午後4時
場所 まなみーる文化センター(9西4)

認知症に関する書籍展示

認知症に関する本やパンフレットを展示します
期間 9月21日(日)～10月5日(日)
場所 来夢21図書館

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や行動、認知症の診断・治療・予防、認知症の人との接し方などを学びます
日時 9月25日(木) 午後1時30分～3時
場所 市役所本庁
定員 30人(申込順)
申込先 9月19日(金)までに、岩見沢市地域包括支援センターへ

脳イキキ度チェック

根気が続かない、頭にモヤがかかっているようで何か変だなと感じたら、脳の元気をチェックしてみませんか？結果に応じて生活改善指導や相談に乗ります。

認知症初期集中支援チーム

保健師などの専門職が認知症の初期段階で訪問活動などを行い、早期診断・早期対応につなげます。必要に応じて医療や介護サービスの利用を支援し、住み慣れた地域で生活が続けられるようサポートします。

認知症高齢者等 SOS ネットワーク

高齢者などが行方不明になった場合、警察署や消防署、公共交通機関などと連絡体制を組んで早期発見・保護し、適切な支援につなげています。また、あらかじめ行方不明になる恐れのある方の身体的特徴や連絡先を登録することもできます。

