

# 大切な人と

あんなに元気だった  
親が認知症に...

親や身近な人、自分自身が認知症になってしまったらどうしよう…。そんな不安を抱いたことはありませんか？  
9月は、認知症への理解をすすめるなどの目的で、世界アルツハイマー月間と定められています。これに合わせて今月号は、身近な病気にもかかわらず、知っているようで知らない認知症を取り上げます。認知症になってしまった方の家族や施設の職員、認知症に関わる方に話を聞きました。

問合先 市高齢介護課



市職員が出演して説明します  
9月7日(金) 午後5時40分

グループホームに入居している  
松井さん(左)と娘の辻谷さん(右)

## 認知症って？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障がいが起こり、生活をするうえで支障が出ている状態をいいます。

認知症を引き起こす原因のうちもっとも多いのは、変性疾患、というもので、代表的なものに次のような種類があります。

### 脳血管性認知症

- やる気がなくなる
- 無表情になる
- 感情をおさえられない
- 段取りが悪くなる

### 前頭側頭型認知症

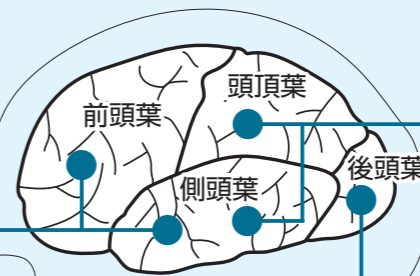
- 性格変化が現れる
- 怒りっぽくなる
- 同じ行動やことばを繰り返す
- 毎日同じ時間に同じ行為をするなどの時刻表的な生活をおくる

### アルツハイマー型認知症

- 新しいことを覚えられない
- 少し前の出来事をすっかり忘れる
- 道具が使えない
- 道に迷う

### レビー小体型認知症

- 症状の良い時と悪い時の変化が大きい
- 幻視や幻聴、見間違い、妄想をする
- 身近な人を別人と誤認する
- 手足が震える、動きが遅くなる



## まさか母が…

### 始まりは家族の気づき

辻谷 父が闘病中だったときです。母の精神状態が悪くなり、ご飯も食べられなくなって、父親が亡くなってから半年ぐらいの記憶がないらしいんです。そのときの話を聞くと、実際とは違うことを話すので、「あれっ…」って思ったんですけれど、「シヨックからなのかな？」とも思いました。

### 私はまだポケていない

辻谷 ある日、母が骨折で入院したんですが、認知症も進行してしまっただけです。退院した後に、デイサービスですすめても「私はまだポケていないよ」って言うんです。それで、運動だけのデイサービスでリハビリをしようということになり、そこに行きはじめてました。それから普通のデイサービスにも行くようになったんです。2

泊3日の泊りなどで、少しずつ家から離れる時間を長くするようにしていききました。

### はじめは週に一回

辻谷 父が亡くなってから母は一人で暮らしていて、はじめは週に一回顔を出して様子を見ていました。一緒に住もうという話もありましたが、本人がかたくなに「嫌だ」と言っていて一人暮らしを続けていました。グループホームに入居する前には、毎日のように顔を出していました。

### 年相応だと思いたかった

辻谷 誰でも物を取りに行こうと思っただけ、「何を取りに来たんだっけ？」というのがあると思います。母の場合は、物を取りに来たこと自体を忘れてしまっていて、その様子を見ていて、「これは変だ」と思いました。でも、認めたくないんです。認知症かもしれないけど、「年相応なのかな」って…。

## 加齢と認知症の違い

認知症は主に、覚えられない、すぐに忘れるなどの記憶障害が起き、時間や場所なども分からなくなります。年齢を重ねれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなくなったり、新しいことを覚えにくくなったりしますが、認知症、はこのような「加齢によるもの忘れ」とは異なります。

### 加齢によるもの忘れ



一部を忘れる  
記憶の帯はつながっている

- 約束をすっかり忘れてしまう
- 朝食の一部を思い出せない
- 物覚えが悪くなったように感じる

### 認知症によるもの忘れ



全体を忘れる  
記憶が抜け落ちる

- 約束したこと自体を忘れている
- 食事をしたこと自体忘れる
- 数分前の記憶が残らない

## 入居はスムーズに

竹本 松井さんの場合は、グループホームへの入居のタイミングが良く、スムーズに入居につながって、全く問題なかったです。最初に、「みんなでお食事しませんか?」という誘いをしました。それから、過ごす、泊まるというのを繰り返していくうちに、ここがどんなところか理解したんだと思います。「住みやすいところだ」って。だから、帰りたいとか、パニックになるとかは全くなかったです。



グループホームひまわり  
管理者 竹本 翔伍さん

## 落ちついた生活に

辻谷 家とグループホームの生活は、それぞれ良いところ、悪いところがあるので、一概には言えません。家にいるときは、一日何十回も電話があつて、留守番電話、着信履歴が全て母親でした。2.3分後に電話を折り返しても「私は電話してないよ」って言うんです。お金を渡していても「お金がないからお金持ってきて」という話がほとんどでした。グループホームに入ってから、家にいるときより落ち着いています。たぶん、一人暮らしは何でも自分でなきゃいけないという不安があつたんだと思います。

## 記憶はなくても気持ちは残る

竹本 私たちは、人と人なんだっていうのを必ず意識しています。心と心を通わせて一人一人に合わせながら、最終的に「ここで本当に良かった」と思ってもらえるように接しています。認知症の人は、何かをしても忘れてしまう人が大半です。でも、記憶はなくても楽しかったという気持ちは残ると思っっています。そういうことをいっぱい積み重ねていけるような関わりを心がけています。

## 今になって思うこと

辻谷 いろんなことがありました。が、反対を押し切って一緒に住めば良かったと思う反面、押し切らないで本人を一人にして良かったと思う部分もあります。たぶん、いつも顔を合わせていたら、少なくともいい喧嘩をして、本人のプライドを傷つけていたかもしれないですね。

## いろいろ助けてもらって

竹本 ここでの生活はどう?  
松井 いろいろ助けてもらって楽しいよ。  
竹本 家にいるときは違う?  
松井 違うよ。やっぱり、家にいるときはいろいろ考えてたから。  
竹本 困っていることや不自由なことはある?  
松井 何でも言えるから何もなし。よ。お兄さん、性格も良いし、優しいし、何でもしてくれるからね。



## ついでに接し方

辻谷 私の経験からではありませんけど、「おかしいな...」と思ったら、いったい接してあげてください。「それ違うよ」「これそうじゃないよ」ではなく、毎日のように「今日温泉に行こう」「どこかに食べに行こう」という接し方です。時間の許す限り、たくさん接点を持つてほしいです。そういった刺激を受けることで、認知症の進行が遅くなることもあるので、なるべく多くの接点を持つてほしいです。あとは一人で抱え込まないで、地域包括支援センターや、ケアマネジャーさんなどに相談してほしいです。

## 困ったときは相談を!

菊地 「認知症状が出てきて困っている」「受診をすすめても拒否する」「介護サービスを利用したいが、うまくサービスにつながらない」などの不安や心配ごとはありませんか?そんな時は、地域包括支援センターが本人や家族をサポートします。年齢のせいや認知症のせいや悩み、子どもたちや周囲の人にも相談できなかった方や知られたくなかった方もいました。もつと、早く相談すれば良かったと悔やむ方もいました。認知症は早期発見・早期治療が重要です。「認知症かな?困ったな」そんなときは迷わず、相談してください。



南地区地域包括支援センター  
菊地 美紀さん

## 不安や心配ごとはありませんか?



認知症初期集中支援チーム  
大橋保健師

## 相談者の人と一緒に

大橋 認知症初期集中支援チームという複数の専門職で構成された、訪問活動や自立生活のサポートを行うチームがあつて、必要に応じて、本人や家族へ受診の促しや調整、介護サービスなどの認知症の症状に応じたアドバイスを行い、病院やケアマネジャーなどといった関係する機関と連携します。相談内容はそれぞれ違うので、すぐに問題解決できないこともありえますが、一緒に悩み、考えることができますので、一人で抱え込まないでください。

## お近くの地域包括支援センターへご相談ください

- 岩見沢市地域包括支援センター(3西4 第2ポルタビル1階) ☎ 25局 4649
- 地域包括支援センターほろむい(幌向2-3) ☎ 32局 6622
- 北地区地域包括支援センター(北2西12) ☎ 33局 5383
- 南地区地域包括支援センター(南町7-2) ☎ 32局 0300

※地域包括支援センターにはそれぞれ担当地域があり、各地域の包括支援センターに引き継ぐ場合があります。

受付日時 月~金曜日 午前9時~午後5時30分

※祝日および年末年始は除く。

## 本人が一番辛い

千葉 認知症になった人の多くは、「忘れていない」「病院なんて行く必要ない」と言うことがあります。その理由は、「自分は認知症じゃないぞ」というやり場のない怒りや、悲しみ、不安から自分を守るための自衛反応であり、認知症の人の悲しみの表現でもあります。

## 心がけること

千葉 認知症の人と接するときは、認知症に対する正しい理解が必要です。まずは、認知症は他人事ではないという認識を持ち、偏見を持たない姿勢が重要です。皆さんも、次のような対応を心がけましょう。



北地区地域包括支援センター  
千葉 敬一さん



- ゆっくり一つずつ簡潔に伝える
- ゆっくり余裕を持って、穏やかな気持ちで対応する



- 怒らない
- 驚かせない
- せかさない



- 自尊心を傷つけない
- 失敗を責めたり、行動を命令したりしない

## チェックしてみよう

自分が認知症かどうか気になるという方は、**脳イキキ度チェック**を受けてみてはいかがでしょうか？ また、**認知症ケアパス**には、認知症の簡単なチェック項目や、その他、認知症になった場合の対処方法なども載っていますので、ぜひ参考にしてください。

### 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、その進行や症状に応じて、どのような医療や介護サービスを利用できるのかなどが記載されています。

市役所本庁、北村・栗沢両支所、幌向・朝日・美流渡・有明交流プラザの各サービスセンター、各地域包括支援センター、岩見沢保健センターで配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。



### 脳イキキ度チェック

「物忘れが気になる」「今まで好きだったことに興味や関心が無くなった」など、脳に関する悩みはありませんか？ 脳の元気度、をチェックします。※毎月、情報ひろばに日程などを掲載していますので、ぜひご覧ください。

今回、辻谷さんと竹本さんにインタビューをしたのは、就業体験（インターンシップ）の学生です。なかなか体験することのできないインタビュー。就業体験で学んだことをこれからの生活に生かしてくれると嬉しいですね。



ちょっとした異変をそのままにしていまいませんか？ 認知症は他人事ではありません。高齢化が進む今、誰もが認知症になる可能性があります。また、「認知症になったら生活できなくなる」という不安を持つ人がいますが、早めに診断を受け、治療することで、進行を遅らせることができます。住み慣れた地域で、大切な人と幸せに暮らしていくためにも、悩みや不安を抱え込まないで、まずは相談してみましょう。