

特集

自分らしく生きる

認知症と向き合う

高齢化が急速に進んでいる日本。これは、昭和村においても例外ではありません。高齢化率21%以上が「超高齢社会」といわれる中、昭和村の今年9月末時点の高齢化率が32%で、5年前から約5%も上昇しています。

さらに、高齢者の増加とともにその数が増えているのが認知症です。2025年には、65歳以上の方の5人に1人が発症するといわれています。

他人事ではなく、誰もがかかるかもしれない脳の病気、認知症。今月は、私たちが助け合いながら自分らしく生きていくために、認知症に対してどう向き合っていくべきかを考えていきます。





藤井 君枝さん(母の介護)

「近所の理解に感謝 ひとりで無理せず見守って」

またある時、お母様は気持ちが悪くなったこと外出してしまったことも。「でも、近所の方々が母の認知症を理解し、見守ってくれていてありがたかったです」と君枝さん。

「私や姉、妹、弟の4人で母を見守ることができましたが、ひとりで見守る人は大変だろうと思います。また、デイサービスなど施設にお世話になることで負担は軽くなりました」と話してくれました。

保健師



昭和村地域包括支援センター
後藤 碧 保健師

医療や介護について不安や心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。

のお財布がなくなったと言いついたこともありましたね」と君枝さんは話します。
また、君枝さんの自宅にお母様を泊めてお世話した時のことです。「母は着替えが面倒になり、お風呂に入るのを嫌がったこともありました。そんな時は、子どもに話すように接してあげることで、素直に聞いてくれました」と振り返ります。

今は学童保育に携わり、お母様のように多くの趣味ももつとともに、きずなサポーターとしてサロンも支えている君枝さん。
「私や姉、妹、弟の4人で母を見守ることができましたが、ひとりで見守る人は大変だろうと思います。また、デイサービスなど施設にお世話になることで負担は軽くなりました」と話してくれました。

娘

である藤井君枝さんと、沼田市の実家の弟さん、近隣に住む姉妹のお二人が、お母様の認知症に気づいたのは80歳代後半になった頃でした。「ある時、買い物に出かけたら帰りの道が分からなくなってしまったようで、幸いタクシー乗り場まで行き、なんとか無事に家に帰ることができました。他にも、自分

のお財布がなくなったと言いついたこともありましたね」と君枝さんは話します。
また、君枝さんの自宅にお母様を泊めてお世話した時のことです。「母は着替えが面倒になり、お風呂に入るのを嫌がったこともありました。そんな時は、子どもに話すように接してあげることで、素直に聞いてくれました」と振り返ります。

認知症を発症する以前は、ゲームや趣味を楽しんでいられたそうです。「夫婦そろってゲートボールの審判の資格を取るなど、体や頭を使ってきたからこそ、94歳まで生きられたと思います。でも、今になってみれば、年齢相応のもの忘れに加え、父と嫁、ゲートボール仲間が次々と亡くなりひとり残されてしまった。それで、意欲や刺激がなくなりました。認知症が進んでしまったのでは」との思いものぞかせます。

認知症は、要介護の大きな要因となっています。それは、家族が認知症と診断された時から介護が始まる、ということでもありません。日々寄り添う中で、介護者が感じてきた想いを伺いました。

介護者の想い

奥様が民生委員の任期を終えたと症状が徐々に進んでいきました。村教育長を退任され、時間に余裕が持てるようになった勝美さんは「妻の脳を刺激し、活性化させて

あげられれば」との思いから、奥様を外に連れ出し、観光も兼ね各地を訪ねて回りました。奥様はその後、症状の悪化に伴い、特別養護老人ホームの菜の花館に入所しましたが、勝美さんは変わらず前向きに接しました。毎日、午前午後にと菜の花館に通い奥様と面会。「妻も、私がいに来るのを毎日楽しみにしてくれていましたよ。でも、帰るときは寂しそうにしている、かわいそうだった」と勝美さん。それでも、奥様の脳が活性化すればと、体をさすってあげるなどしてふれあいました。奥様が87歳で生涯を閉じるまで、勝美さ

んは奥様を支えながら、多くの時間を過ごしました。
勝美さんは、こうした経験から自身の健康も大切と考え、91歳になった今も、脳トレニングをしたり、地元で仲間が集うサロンに通うことを欠かしません。今では、ふれあい・いきいきサロンを支える「きずなサポーター」としても活躍されています。
「介護は思いやりの心が大切です。それから、自分のことは自分でできるよう、健康年齢を延ばす努力もすべきですね」と話してくれました。



角田 勝美さん(妻の介護)

介護から得たことを実践 思いやりの心を大切に

奥様が認知症を発症したのは47歳のとき。ひとりでの畑仕事をしていて高血圧で倒れたことがきっかけでした。この日から、夫である角田勝美さんが奥様を支える生活が始まりました。

「奥様はその後、症状の悪化に伴い、特別養護老人ホームの菜の花館に入所しましたが、勝美さんは変わらず前向きに接しました。毎日、午前午後にと菜の花館に通い奥様と面会。「妻も、私がいに来るのを毎日楽しみにしてくれていましたよ。でも、帰るときは寂しそうにしている、かわいそうだった」と勝美さん。それでも、奥様の脳が活性化すればと、体をさすってあげるなどしてふれあいました。奥様が87歳で生涯を閉じるまで、勝美さ

ケアマネジャー



昭和村社会福祉協議会
佐藤 智昭 係長

本当の想いを大切に

認知症の方は、気持ちが不安定になったり、話のつじつまを合わせようと事実と異なる話をすることもあります。私たちケアマネジャーは、それを否定せず受け入れ、その人の中にある本当の想いを大切にし、その人のペースに合わせて時間をかけて接しています。
認知症であっても今やれていることがあれば、介護者であるご家族にもそこに目を向けてもらいながら、そのやれていることを続けていけるよう促していきます。
また、認知症の方が、住み慣れた場所ですら落ちていて過ごせたり、ご家族の負担を少しでも軽減できるように、最適なサービスにつないでいこうと努めています。

サポートする

現場からの声

自分らしい生活のために

あなたご自身やご家族がこれから医療や介護が必要になったとき、どこで、どのように暮らしたいでしょうか。地域包括支援センターでは、病気になっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で「自分らしい生活」を安心して続けられるよう目指しています。

具体的には、多職種が協力してスムーズに入退院できたり、在宅生活の支援が行えるような体制づくりを行っています。また、住民の方が地域の医療や介護、福祉を知るきっかけづくりとして、住民公開講座などを実施しています。

医療や介護について不安や心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。



認知症サポーター
小林 里駆君(昭和中2年)

学ぶことが多く楽しかったです。認知症は、今言った話をすぐ忘れ繰り返すので、利用者さんからほめられ、その後も繰り返しほめられたのは気分が良かったです。施設や食事は利用者さんによく配慮されていると感じました。自分も将来、親の介護をするときがきたら、この経験が役に立つと思います。

認知症の方と接する前は、自身の身の回りのことができなかつたり、本人の意志が強すぎて介護が大変そうだと思っていました。利用者さんから同じ話が何度も出てきて、これが認知症なんだと感じましたが、心を通わせるうちに、私たちと変わらないことが分かりとても勉強になりました。



認知症サポーター
須田 里桜さん(昭和中2年)

地域密着型のサービスは、高齢者ができる限り住み慣れた地域で生活し続けられるためにあります。養成講座を学んだ中学生が、今回現場で身体を使って経験したことを通して、このサービスの大切さや大変さをわかってもらえたと思います。今後も多くの方々にご理解いただけたらありがたいです。



青木 将志さん
(なんてんの実 管理者)

スタッフの方々の丁寧な説明を聞き、利用者の皆さんと笑顔でコミュニケーションをとり、すぐに打ち解けていった小林君と須田さん。2人とも施設内を行き来するうちに、建物が古民家でありながら、車いすでの移動がしやすいバリアフリー構造になっていたりと、利用者やスタッフの移動の妨げにならないよう、床に余計なものがない、一切置かれていないことに興味を持ったようです。

また、利用者が認知症であっても会話や普段通りにできたり、碁並べや輪投げ、ジグソーパズルといった、利用者がともと得意だったり、これまでの経験で会得したことは、日ごろ親しんでいない人より上手であることなど、介護の現場でなければ気づきにくいことも知ることができて、有意義な時間となったようです。



話すときは近くではっきりと



利用者さんごとに食事を準備



ひとりずつ丁寧に配膳



利用者の皆さんと打ち解けた、認知症サポーターの昭和中生

介護の現場から

認知症サポーターが デイサービスを体験

認知症について学び、認知症サポーターとなった昭和中2年生が、介護サービスの一つ「デイサービス」を訪ねました。実際に認知症の方に接するともに、介護の現場を体験しました。

オレンジリング

認知症の人やその家族を 見守る「認知症サポーター」

認知症の症状や行動などを理解し、認知症の人たちやその家族を見守るのが「認知症サポーター」です。村では、保健推進員さんや、サロンを支えるきずなサポーターさん、そして昭和中学校の生徒たちに養成講座を行ってきました。受講した人には、その「証」として腕につける「オレンジリング」が手渡されます。

最近、昭和中学校の1年生を対象に毎年講座を行っており、生徒たちは熱心に受講してくれています。

「なんてんの実」で介護体験

認知症サポーター養成講座を昨年12月に受講した昭和中学校2年生を代表し、小林里駆君と須田里桜さんが9月12日、村内の地域密着型デイサービスセンター「なんてんの実」(青木将志管理者)を、感染症対策をした上で訪ねました。

このデイサービスは、在宅を基本として日中通って利用する介護サービスです。他にも「菜の花館」などの、入所して利用する特別養護老人ホームなどもあります。

なんてんの実は、デイサービスとして高齢者の在宅生活を支援するために、入浴介助や食事、レクリエーションなどのサービスを提供しています。

小林君と須田さんは、スタッフの方々から説明を受け、体操や輪投げ、指先や頭を使うレクリエーションを利用者とふれあいながら体験したほか、食事の配膳などを行いました。また、トイレや入浴の介助も見学しました。

認知症サポーターとして 得られた「気づき」

スタッフの方々の丁寧な説明を聞き、利用者の皆さんと笑顔でコミュニケーションをとり、すぐに打ち解けていった小林君と須田さん。2人とも施設内を行き来するうちに、建物が古民家でありながら、車いすでの移動がしやすいバリアフリー構造になっていたりと、利用者やスタッフの移動の妨げにならないよう、床に余計なものがない、一切置かれていないことに興味を持ったようです。

また、利用者が認知症であっても会話や普段通りにできたり、碁並べや輪投げ、ジグソーパズルといった、利用者がともと得意だったり、これまでの経験で会得したことは、日ごろ親しんでいない人より上手であることなど、介護の現場でなければ気づきにくいことも知ることができて、有意義な時間となったようです。

認知症サポーター 養成講座の様子

ここでは、村が行ってきた認知症サポーター養成講座の様子を紹介いたします。今後も感染症対策に配慮しながら実施していく予定です。

受講者の声

- ・家族が認知症になったら気持ちを考えて受け止めてあげたい(昭和中生)
- ・認知症の要所をつかんだ寸劇は分かりやすかった(保健推進員)
- ・若年性認知症の人が身近にいたので参考にしたい(保健推進員)
- ・曾祖母が「財布が盗まれた」と言っていた理由が分かった(昭和中生)
- ・認知症の家族がいるが、怒らず接したい(保健推進員)
- ・家に帰って認知症やサポーターのことを家族に話したい(昭和中生)



寸劇を交え認知症をわかりやすく説明



昨年12月に行われた養成講座
受講した生徒は認知症サポーターに



講師を務める中島主任
(昭和村地域包括支援センター)

もっと認知症サポーターの輪を

もともと、福祉教育を教えた小学生たちが中学生になったので、その機会に振り返りの授業として、地域包括支援センターとともに講座を開きました。子どもたちは真剣に耳を傾けてくれ、とても手応えを感じました。

これからも、様々な団体さんや村内企業の皆さんにも輪を広げていきたいですね。

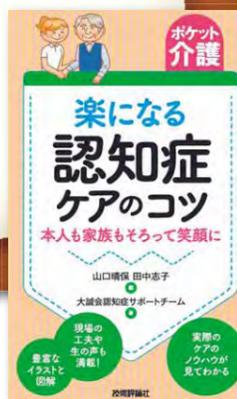


昭和村社会福祉協議会
永井 美枝子 主査

3つ以上当てはまれば 認知症が疑われます

- 同じことを何度も話したり、尋ねたりする
- 出来事の前関係がわからなくなった
- 服装など身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
- 同時に2つの作業を行うと、1つを忘れる
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できない
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

「楽になる認知症ケアのコツ」より引用▶
山口晴保・田中志子 編
大誠会認知症サポートチーム 著



積極的に社会参加を
中高年はメタボリックシンドローム(メタボ)に注意が必要ですが、その後、60歳代から70歳代にかけて気をつけていただきたいのは認知機能が低下するフレイル(虚弱状態)とよばれる状態です。規則

正しい生活を送り、働いたりサロンに出かけたりして、積極的に社会に参加することが重要で、それが認知症の予防にもつながります。認知症の方であっても周囲や地域から必要とされていると感じてもらえることができれば、よりよい効果があります。
現在は、昔と比べ10歳程度平均寿命が延びています。それとともに健康寿命も延びていますので、歳を重ねても積極的に社会に参加していくのは大切なことです。

家族や近所で見守る環境を
認知症には治療薬もありますが100%効くわけではありません。家族が認知症を理解し、認知症の人が不安になつたり怒りっぽくならないよう過ごせる環境づくりが大切です。しかし、家族が自分を犠牲にしてまで頑張りすぎるのはよくありません。医療機関や介護サービスなどを上手に活用し、息抜きしながら見守っていきましょう。
また、ご近所など周りの方にも事情を説明して見守ってもらった方が、本人が長く良好な状態を保つことが分かってきています。

早期発見と対応が大切
認知症とは、アルツハイマー病や血管性、レビー小体型など様々な脳の病気の総称です。若年性認知症といって、若い方でも認知症を発症することがあります。
認知症になると、もの忘れや、今までやれていたことができなくなるなどといった症状が出てきます。同じことを繰り返し言っているなど、普段との違いを見落とさないことが大切です。そう感じたら早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください。

専門医に聞く

早期発見と周囲の環境づくりが大切

脳の病気であり、誰もがかかる可能性がある認知症。私たちや地域ができることがあるのか、医療法人大誠会理事長で内田病院センター長の田中先生にお話を伺いました。



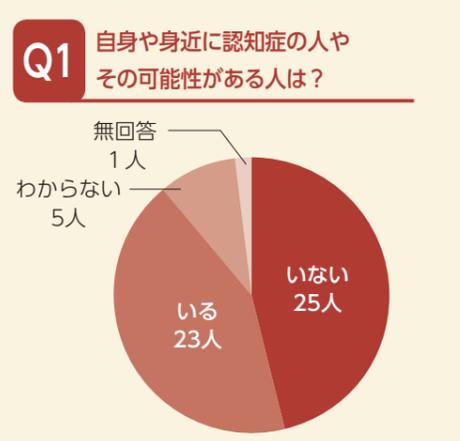
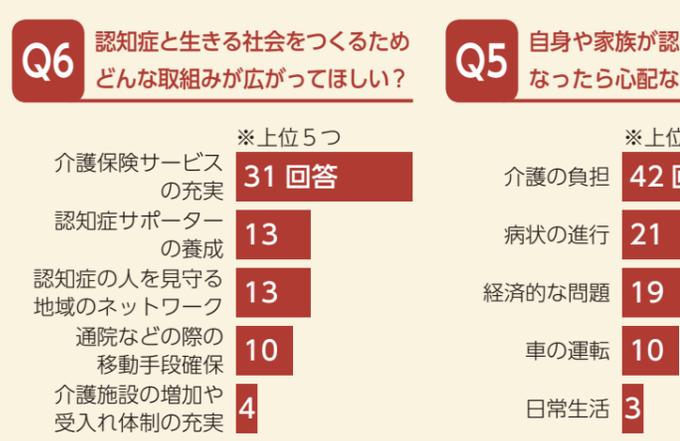
医療法人大誠会理事長
群馬県認知症疾患医療センター内田病院センター長
ゆきこ
田中 志子先生

生活習慣病と難聴に注意
認知症は、高血圧や糖尿病、高脂血症といった生活習慣病が大きな影響を与えます。日頃から、良好な生活習慣を維持できるように心がけましょう。
また、難聴も認知症のリスクを高めます。難聴の方は、聞こえづらいため人と話をしなくなったり、話がかみ合わなくなるため周りが話しかけなくなり、社会から一層隔絶され認知症が進行していきまします。ですので、早めから補聴器を使い慣れておくことが大切です。難聴の人に話しかけるときは、耳

コロナ禍でも適度な運動を
現在は、新型コロナウイルスに感染しないよう注意が必要です。しかしながら、感染症を恐れすぎると、自宅に引きこもり何もしなくなってしまうとフレイルを招きかねません。栄養バランスを考えた食事をきちんと摂り、家の中でできる体操をしたり、感染予防策を取りながら外に出て、適度な運動をしたりサロンに参加できるとよいでしょう。

アンケート
婦人会の皆さんに伺いました
認知症で気になることは？

地域で活動する昭和村婦人会の皆さんにご協力いただき、認知症に対するお考えを伺いました。なお、婦人会は40歳代から60歳代までの女性54人で構成されています。
アンケートの結果、半数近くの方が身近に認知症の人がいると答えています。また、多くの方が認知症予防のため心がけていることがあること、介護の負担や介護保険サービスの充実にも関心をお持ちであることが分かりました。



地元のサロンに集い
心身ともに元気に暮らしています



川額筋トレ会に集う皆さん(川額集落センター)
※感染症対策のため、撮影の時のみマスクを外しています

認知症と向き合う

ずっと自分らしく 生きていくために

サロンで気力と体力を

川額地区で活動するふれあい・いきいきサロン「川額筋トレ会」。皆さんが集まり、始めたのは「らくらく筋トレ体操」です。椅子を使って無理なくゆっくり行います。身体の筋力と歩行バランスを保ち、より元気な毎日を送るために取り組んでいます。

体操が終わると、お茶を飲みながらおしゃべりする楽しい時間です。話すことでストレスを解消でき、仲間とのつながりが生きがいや楽しさにつながり、脳が活性化するそうです。参加された皆さんがお元気だったのが印象的でした。

認知症と向き合うって

今回の取材を通し、日頃から運動をしたり、頭を使ったり、生活習慣病にならないよう気を配って

目を向け、介護サービスを利用して人と関わりをもち、楽しみつづけていくことができます。

とはいえ、症状の進行により介護者としての家族の負担が大きくなり過ぎ、日常生活に支障が出たり体調を崩してしまうことは望ましくありません。家族にも日常生活や仕事などがあります。状況に応じて、地域包括支援センターや担当のケアマネジャーさんに相談し、無理なく介護できたり、施設への入居なども含め本人や家族に

過ごされ、長く自分らしい生活をされている方々がいらっしやることばかりでした。

しかし、もし、もの忘れが気になったり、いつもと違う違和感を感じた時は、地域包括支援センターや、認知症カフェである「くろほカフェ」を訪ねてみてください。親身にサポートし専門の機関につながるなど、早い段階での対策が可能となります。

また、日頃のご近所づきあいの中で、お互い支え合ったり、認知症サポーターが地域にいることも、いざというときの頼もしい力となるでしょう。

気になったらまず相談

認知症になると、認知機能が徐々に低下していきます。でも、その人らしさを失ってしまうわけではありません。まだやれること

合う方法を探ることも必要です。

住み慣れた場所で自分らしく

認知症という脳の病気は、今や私たちにとって身近なものとなりました。それは、誰でも発症の可能性があるとということでもあります。家族や地域が目を配り、早めに適切な対応をとることで、認知症になっても、住み慣れた場所、自分らしく生活していけるのではないのでしょうか。

もの忘れが気になる方へ
認知症ケアパス

ご自分やご家族の「もの忘れ」が気になったり、認知症になったときに、相談できる窓口や症状の進行状況に応じて受けられる支援をまとめた冊子(認知症ケアパス)が完成しました。

ご希望の方には、役場保健福祉課や昭和村地域包括支援センターなどでお渡します。村ホームページからご覧いただけます。

<https://www.vill.showa.gunma.jp/kurashi/kurashi/kaigo/carepass.html>



▲QRコードをご利用ください

認知症の相談窓口

もの忘れや認知症に関する不安など、お気軽にご相談ください。

昭和村地域包括支援センター(昭和村役場内)

☎0278-24-5111(内線134・135)



専門職のケアマネジャーがお待ちしています
左から、野上愛さん、大竹美佳さん、桑原リカさん
(感染症対策のため、撮影の時のみマスクを外しています)

くろほカフェ

自分や家族、身近な人の認知症が気になる方へ
お茶を飲みながら、ゆっくり相談しませんか

- **開催** 毎週金曜日
祝日・年末年始はお休みです。諸事情によりお休みとなる場合があります。
- **時間** 午前9時30分～午後4時00分
- **場所** 地域活性化センター
- **費用** 無料
- **申し込み** 必要はありません。お好きな時間にお越しいただけます。お帰りも自由です。
- **介護・看護・福祉の専門職に相談** ができます。
- **別室で個別の相談** も可能です。
- **お越しの際は**、検温・手指消毒・咳エチケットなど感染症対策にご協力ください。



地域活性化センター



ふれあい・いきいきサロン

仲間とともに体を動かし、会話を楽しむ
あなたも認知症予防に役立ててみませんか

サロンは村内33か所にあり、きずなサポーターの皆さんが運営を支えています。現在は、感染症対策をとりつつ徐々に活動を再開しています。興味がある方、参加されたい方は、ぜひお問い合わせください。

▶ **問合せ** 昭和村社会福祉協議会 ☎20-1126
昭和村地域包括支援センター ☎24-5111



サロンでは会話が弾みます

地域のサロンを応援しています。何かありましたら気軽にご相談ください！



昭和村社会福祉協議会
宮内 萌さん

昭和村地域包括支援センター
萩原 樹理 主事



らくらく筋トレ体操に取り組み、体力の維持を目指します

対談 誰でも気軽にに行ける場所
実現した「認知症カフェ」

もの忘れや認知症が気になる方が、気軽に外向き相談できるのが「認知症カフェ」です。昭和村では「くろほカフェ」が昨年誕生しました。この、くろほカフェについて、昭和村地域包括支援センターの中島主任と、介護サービス事業を展開する「ゆずりは」代表の野田さんに聞きました。

くろほカフェ誕生のきっかけ

中島 人が集まって、会話してお茶が飲める「認知症カフェ」としては、各地域の「ふれあい・いきいきサロン」がその機能をもっているという背景がありました。サロンには、運営の担い手さんで、認知症サポーターでもある、きずなサポーターさんも必ずいてくれて話相手になってくれますからね。
野田 そんな中で、サロンとは別に、困ったことを気軽に外向いて専門の人に相談できる場があるといいなと。村はカフェをする場所はあるけど、運営できる人がいない、事業所側は人はいるけど場所がない、そんなニーズも一致し「くろほカフェ」が誕生しました。

幅広い相談ができる場

中島 村の認知症カフェである「くろほカフェ」は、野田さんの事業所のケアマネジャーさんが地域活性化センターにボランティアで常駐してくれていますね。
野田 はい。ケアマネジャーにとつては、地域の方々の声を聞くことがスキルアップにつながります。
中島 以前、一生懸命介護されている方が地域包括支援センターに來られたので、くろほカフェをお勧めしました。そしたら、さっそくその方が行ってくれました。これはカフェの目的がひとつ果たせ

くろほカフェのこれから

野田 とはいえ、認知症カフェとしては、今後もずっと今のスタイルで続けていくだけでは難しいとも思っています。
中島 すでに村内各地域に根付いている「ふれあい・いきいきサロン」と同じように定着するということですね。
野田 はい。くろほカフェは、今はまだ定着を目指す時期ですが、相談しに来る方が来なくても続けていくことが大事だと思っています。まだ具体化していませんが、これからは新しいことも取り入れながらやっていければと考えています。

たわけで、すごく助かりました。
野田 認知症が気になった段階で気軽に相談できる場であれば、介護で大変な思いをされている方の励ましの場でもありますね。
中島 そうですね。認知症の方だけでなく、介護する方も来られていますね。くろほカフェは2部屋あり、相談したい場合は、誰にも聞かれずに別室で個別に話ができるようにもなっています。

介護をしている方の励ましの場でもあります

個別に相談したい場合は別室で話すこともできます



昭和村地域包括支援センター
中島 菜月 主任



「ゆずりは」代表
野田 勝也さん