



# 包み込む笑顔



## 今月の表紙

「今日はとてもいい天気ね」

上地区の湯の沢サロンに通う松本雅枝さん(94歳・菖蒲・中央右)は、娘の典子さん(63歳・今泉・中央左)の言葉に満面の笑みで応える。

高齢化が進み、「認知症」という症状に悩む人たちもいる中で、雅枝さんのように毎日を元気に笑顔で過ごすことができるのは、家族や地域の人とのコミュニケーションがあるからだろう。地域の力があれば、悩みを取り除くことも、予防することもできる。

笑顔で語り掛けてみてほしい。一つの笑顔が広がれば、みんなが自分らしく生きられる優しいまちになるはずだから。

「アルツハイマー月間」であるこの9月をきっかけに、認知症について正しく知ってもらいたい。

4-5面 特集「認知症を知る」

- **新型コロナウイルス感染症**  
関連特集(2面)
- **9月9日は「救急の日」**(3面)
- **西公民館リニューアルオープン**(8面)

### 認知症を知ろう

企業や学校、自治会などに講師を派遣します  
**認知症について学ぶ出前講座**

講座時間 90分 内容 認知症の説明、接し方、DVD上映など

**参加者募集** シニアライフを **専門医に学ぶ認知症** 楽しもう

とき 10月8日(木) 午後2時~3時半  
ところ 大根公民館 定員 20人(申し込み先着順)



**募集** いきがい型デイサービス事業のボランティア

とき 週1日 午前10時~午後3時 ところ 保健福祉センター、広畑ふれあいプラザ 内容 レクリエーションや体操など 費用 300~500円

**参加者募集** **健康チェック・健康体操**

とき 9月10日(木) 午前10時~11時 ところ ときの家(戸川472-16) 申し込み 東・北地域高齢者支援センター ☎(81)0990



**参加者募集** **高齢者安全運転診断**

とき 9月下旬以降 内容 貸し出し用ドライブレコーダーを自家用車へ取り付け、10日程度運転し、診断書で自分の技術を確認 対象 シガーソケットを装備している車を所有し、次のいずれかに該当する市内在住の20人(抽選) ◆令和3年3月31日までに75歳以上になる ◆令和3年3月31日までに70歳以上になり、ブルー運転免許証を持つ ※当選者は免許証の写しを提出 締め切り 9月10日(木)

問い合わせ 地域安全課 ☎(82)9625

介護の悩みはここへ相談

**介護者ほっとライン ☎(82)5617**

とき 毎週水曜日 午前10時~午後3時 ※祝日、年末年始を除く

相談してください

高齢者や家族からの相談、見守り、心身の状態に合わせた支援を行う総合的な窓口です。

### 地域高齢者支援センター

地域	ところ	問い合わせ
本町	本町1-11-19 (紀伊国屋ビル内)	☎(75)8907
南	平沢1750-1 (Mutumi.ケアセンター内)	☎(84)2250
東・北	曾屋11 (秦野伊勢原医師会内)	☎(81)0990
大根	下大槻173 (高齢者地域交流センターぶらっと内)	☎(76)5208
西	三廻部508-2 (蒲菖荘内)	☎(88)5102
渋沢	渋沢1124-5 (常盤ハイツ内)	☎(79)6532
鶴巻	鶴巻北2-2-25 (メプレスビル内)	☎(79)9040



市認知症キャラバン・メイト連絡会 岡崎正会長(49歳・鶴巻南)

### 思い当たったら要注意

- 最近のことが思い出せない
- 同じことを何度も言う
- 置き忘れやしまい忘れが増えた
- 慣れている道で迷う
- 身支度に時間がかかる
- 外出が面倒
- 小銭での計算が面倒
- 性格が変わった気がする
- 電化製品の操作に戸惑う
- 薬を飲んだか分からない
- 身だしなみを構わなくなった
- 歩幅が狭く転びやすい

一つでも当てはまったら、地域高齢者支援センターや医療機関に相談してください。



作ったロボ隊長は公共施設などに展示

### 共に生きる

市では、各地域の高齢者支援センター

認知症とは、「さまざまな要因で脳細胞にトラブルが生じ、6カ月以上生活上に支障を来している状態」を言う。「誰だって、最期まで自分らしくいたい。その願いをばはみかねないのが、認知症です。でも、何より大切なのは周囲の人たちの接し方なんです。強い思いを胸に、市民への啓発活動に取り組むのは、市認知症キャラバン・メイト連絡会の岡崎正会長だ。認知症に対して正しい知識を持ち、見守り、支えることができる仲間「認知症サポーター」を増やすため

### 正しく知る

の講座を、市内各所で開催している。その講師を担うのが、「キャラバン・メイト」だ。認知症のグループホームで施設長として働く自身の経験も織り交ぜることで、分かりやすいと評価も高い。

認知症の症状は、記憶障害や理解・判断力の低下などの「中核症状」と本人の性格や周囲の環境、人間関係などが影響して現れる「行動・心理症状」に大別される。「中核症状」の一つである記憶障害は、夫を息子の名前と呼んでしまうようなただの物忘れとは根本的に異なり、「あなた、どなた？」と存在自体を忘れてしまうもの。さらに、考えるスピードの低下や複数のことが同時に処理できなくなる状態も見られるんだとか。ゆっくり待ち、言葉やシンプルに伝えてください。周囲の人間が適切な対応を取れば、互いにストレスを減らるとアドバイスする。「行動・心理症状」は、入浴や排せつな

「認知症になったとき、多くの人が自分の異変に気付きながらも、「まだ大丈夫」、「病院なんて行かなくていい」と自身に言い聞かせてしまう。しかし、「まずは本人の不安に寄り添うこと」と岡崎会長は言う。認知症は早期発見・診断・治療が重要。薬で進行を遅くすることができることもあるし、本人が理解できる時点で受診すれば、生活上のトラブルも軽減できる。「認知症と診断されるのは怖いかもしれない。でも、私たちが支えることができる。過去の数々の歯がゆい例を見てきた経験からだろう。」

第3段階、第4段階と進むにつれて、認知症への理解が深まる。その人のあるがままを受け入れることで、自分らしく生きようためのサポートを適切に行うことができるという。しかし、介護者がこの段階まで達するには、認知症の人に優しい世の中になることが不可欠。今では市内で1万3000人も人が持っているという認知症サポーターの証し「オレンジリング」を掲げる岡崎会長はとてうれしそうだ。最近では、認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター「ロボ隊長」を裁縫で作るイベントも開催しているんだとか。「少しでも認知症のイメージが良くなれば、そう話す岡崎会長の目線の先には、「認知症になっても安心して暮らせるまじ」がある。

### 特集

# 認知症を知る

問い合わせ 高齢介護課 ☎(82)7394



### 当事者を知る

認知症で、周囲の人間が最も陥りやすいのが「本人には自覚がない」という勘違いだ。岡崎会長は「最初は気付かず、一番苦しみ、悲しむのは本人なんです」と語り、認知症の「物忘れ」が重なり、何かがおかしいと感じ始めたとき、それを打ち明けられるかどうかは、周囲の人間との関係性が鍵となる。「否定せず、怒らず、まずは聞いてみるという姿勢を取ってください」

認知症による変化は、ゆっくり現れることが多い。「何かおかしいな」と感じたら、1年前の状態と比べてみるといい。同じことを何度も言うようになったり、怒りっぽくなったり、歩幅が狭くなり転びやすくなったりするなど、認知症のサインは日常生活の中で見つかる。初期段階であれば、正常に戻る人もいう。「この段階では、脳の活性化と適度な運動習慣が認知症の予防につながります」と岡崎会長。友人や家族などとコミュニケーションを取って笑顔になること、人の役に立つことを日課にすることで生活を充実させること、寝ぬえたり寝ぬえたりすること、刺激ある日常を送ることなどがポイントとなる。

### 支える人を知る

認知症になった本人と同様に、ショックを受け、深く傷つくのは、家族など周囲の人間だ。岡崎会長は「大切な人であればあるほど、「まさかあんな人が」と受け入れられない気持ちになるんですよ」と悲しげな表情を見せる。ましてや、自分の存在が分からなくなってしまうときには、やり場のない悲しみに襲われるだろう。

認知症になった本人と同様に、ショックを受け、深く傷つくのは、家族など周囲の人間だ。岡崎会長は「大切な人であればあるほど、「まさかあんな人が」と受け入れられない気持ちになるんですよ」と悲しげな表情を見せる。ましてや、自分の存在が分からなくなってしまうときには、やり場のない悲しみに襲われるだろう。

### 介護者の気持ち 4ステップ

#### 1 戸惑い・否定



見慣れない言動に戸惑い、「あんなにしっかりしていた人が、まさか」と否定しようとする。他の家族にも打ち明けられずに悩む。

#### 2 混乱・怒り・拒絶



認知症への理解の不十分さから対応方法が分からず混乱し、ささいなことに腹を立ててしまう。精神的にも身体的にも最もつらい時期。

#### 3 割り切り



腹を立てても何もメリットがないと思い始め、割り切るようになる。認知症の症状は変わらなくても、気持ちはずっと軽くなる。

#### 4 受容



認知症への理解が深まり、認知症の人の心理を読み取れるようになる。認知症の人のあるがままを受け入れられるようになる。

### なんでオレンジ?

オレンジリングのオレンジは、「だいだい色」ではなく「柿色」。それは、江戸時代の酒井田祐右衛門という陶工が、夕日に映える柿の実から着想を得て生み出した赤絵磁器がルーツです。その磁器がヨーロッパに輸出され世界に名を轟かせたように、同じく日本発祥の「認知症サポーターキャラバン」のリングが、世界各地でサポーターの証しとなることを願って作られました。この色には「手助けします」という意味があると言われてます。



西地域高齢者支援センター 認知症地域支援推進員 大野知美さん(50歳・曾屋)

### 用語解説

- ◆**認知症サポーター** 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者。自分の生活の中の無理のない範囲で活動する
- ◆**キャラバン・メイト** 認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症サポーターを養成する講師役
- ◆**オレンジリング** 認知症サポーターが「認知症の人を応援します」という意思を示す目印となるブレスレット

### 申請してください 素早い身元確認・適切な応急処置を助ける 高齢者「見守りキーホルダー」

対象 市内在住の65歳以上  
申し込み 担当地区(市ホームページにあります)の地域高齢者支援センターに申し込み



表 担当のセンター名と通し番号



裏 担当のセンター名と秦野警察署の電話番号

「困っている人に声を掛けることは、認知症に関しても必要ではないよね」というところから、ハードルを取り除いていくんです。推進員の取り組みには「ネットワークづくり」というものもある。『じっとしてられないので』と冗談めかして笑う大野さんは、趣味のロー

ドバイクやマラソンなどで培った持ち前のバイタリティーで、商店や公共機関などあらゆる所に赴き、認知症を理解してもらおうと、地域を協力体制を築いている。「お店の人から理解して見守ってくれれば、トラブルは減りますから」。認知症の人からすると「置いてあったものを持っていっただけ」という意識で、万引きが起ってしまうケースもあるそうだ。大野さんは「認知症の人に、さりげなく自然なサポートが必要」と話す。地域で暮らす一人一人が認知症への理解を深め、「チームオレンジ」となれば、誰もが自分らしく生きることができるようになる。