

「できない」より「できる」を一緒に/ 認知症になっても いきいき暮らせるまち



65歳以上の高齢者の約5人に1人になるといわれている認知症^{*}。実は、高齢化社会に生きる私たちにとって身近な病気なのです。「認知症になると、これまでの生活ができなくなるのでは?」そんな思い込みをそっとほどき、住み慣れた地域で自分らしく過ごすためのヒントを紹介します。
※厚生労働省「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究(令和6年発表)」より

問 介護保険課 TEL 048-736-1119

認知症の気になる疑問

Q&A

大丈夫!
いつもの暮らしを
続けられますよ



おのの
大野医師
武里病院(埼玉県指定・認知症疾患医療センター)勤務。日々、外来で多くの患者さんと向き合うだけでなく、認知症当事者やその家族を地域全体で支える活動にも積極的に取り組んでいる。

認知症という言葉は知っていても、「実際はどうなの?」「私たちはどうすればいい?」と戸惑うことも多いはず。そこで、誰もが感じる素朴な疑問や大切なポイントを先生に聞いてきました。

Q 認知症と診断されたら、
すぐ施設に入ったほうが
いいのでしょうか?

A 診断されたからといって、何もできなくなるわけではありません。住み慣れた家や地域で、料理や洗濯などの家事をしたり、コンビニへ買い物に行ったりと、日常の「できること」を続けることが、進行の予防につながります。

Q 周囲の迷惑になるかも...
サークル活動や
地域の集まりは遠慮すべき?

A 遠慮せず、可能な範囲で参加してみてもいいです。「自分がどうしたいか」が大切です。しかし、「自分は何か変わってきている」と感じて、人に会うことに不安を感じることもあるでしょう。そんなときは無理に参加しなくて大丈夫です。まずは「人が少ない時間帯に外に出てみようかな」など、ご自身のペースで動ける範囲のことからやってみるのがおすすめです。

Q 認知症の人には、
どう接すれば
いいですか?

A 認知症は少しずつ症状が変化していく病気です。普段の会話の中で本人に今の気持ちを聞き、やりたいことをできる範囲でサポートしていくことが大事です。あいさつをしたり少し話したりするだけでも、大きな支えになりますよ。

Q 健康に気を付けていれば、
認知症を防ぐ
ことはできる?

A 健康づくりは認知症の予防につながります。一方で、認知症は85歳を超えると3人に1人になる身近な病気です。長生きすれば誰にでも起こる可能性があるため、決して人ごととせず「自分ごと」として捉えておきましょう。

認知症の最新事情

これまで認知症の治療は対処的な薬物療法などが中心でしたが、近年では、初期のアルツハイマー型認知症に対して効果が期待できる新薬(アミロイド抗体など)が登場しています。そのため、他の疾患と同じように「早いうちに対処するほど、その後の人生を豊かにする選択肢がたくさんある」時代になっています。



「できる」が自信に。 地域とつながり、広がる自分らしさ



Kさん(80代)
数年前から認知症の症状があるものの、周囲に支えられながら自分らしく過ごす。

道に迷ったり、料理の手順に戸惑ったりすることがあって、不安な気持ちで過ごしていました。そんなとき、「オレンジカフェ」という認知症当事者などの集まりに行ってみました。ドキドキしましたが、みんなが本当に楽しそうで、その明るい雰囲気にほっとしました。周りの人の優しさがうれしくて、通うのが楽しみに。今ではみんなの前に出て体操したり、企画のアイデアを出したりと、やりたいことがどんどん増えています。私にできることでみんなが喜んでくれるのが、何より励みになります。家に関心ももっていた頃より、自然と笑顔が増えました。

▶オレンジカフェについて詳しくは10面へ



Kさんオリジナルの4コマ漫画。日常のちょっとした気付きをユーモアを交えて描いている。なんと表紙もすべて手作り!



Kさんの
ご主人

料理は私がして、掃除や洗濯などは妻にやってもらっています。彼女が笑って過ごしてくれるのが一番うれしいです。彼女がオレンジカフェに参加しているときなど、私自身の自由時間もちゃんと取れています。それぞれのペースを尊重しながら、ここがいつもの暮らしを続けていきたいですね。



チームオレンジ
林さん

Kさんは自分のことなど何でもオープンに話してくれます。その活力にあふれた人柄と、誰にでもすぐ打ち解けられる気さくさは本当に魅力的。彼女がいると、その場がババッと明るくなります。私たちが「お世話をする・される」の関係ではなく、ともにこのまちで暮らす大切な仲間です。



支え合いの輪が広がっています

認知症になっても普段の暮らしのまま、できる範囲で自然に支え合える地域へ。市では、さまざまな取り組みが始まっています。



次世代へつなぐ
認知症サポーター養成講座

認知症への正しい理解を深めるため、養成講座を開催しています。親子向け講座では「道に迷ったおばあちゃんへの対応」をテーマに、意見交換をしました。体験を通して身近な支え合いについて考える、大切な一歩になっています。



地域のさまざまな支え合いと
「チームオレンジ」

市内では多くのボランティアや専門職の人が、認知症当事者や家族を支えています。他にも、認知症当事者やその家族とともに活動する「チームオレンジ」では、日常生活のお手伝いや交流など、無理をせずにできる範囲で行っています。

できることから 始めてみませんか?



● 認知症ガイドブック

認知症の基礎知識や進行に応じたサービス、接し方のコツなどを分かりやすくまとめています。



詳しくは
WEBで

● 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で温かく見守る応援者を養成する講座です。定期的開催されている他、出前講座も。



詳しくは10面
またはWEBで

● 認知症サポートについて

市では、認知症への理解を深める知識の普及やオレンジカフェなどの居場所づくり、相談窓口の設置などを通して、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めています。



詳しくは
WEBで

今日から できることリスト

- ☐ あいさつをする
- ☐ 相手の気持ちを聞く
- ☐ できることを考える
- ☐ 親と話す機会をつくる
- ☐ まずは自分を大切にする

できそうな
ことから
始めて
みましょう!