

みんなが当事者、認知症

お年寄りの行方不明情報が流れたとき、
あなたはどのような思いで聞いていますか。
誰にでも起こり得る認知症のことを考え、
身近な人と話し合ってみてはいかがでしょうか。

市内では年間約30人の高齢者が、認知症による徘徊で捜索されています。市内の方が県外で保護されることもあり、認知症は誰にでも起こり得ることで「仕方がない」と思われがちですが、社会全体で支えれば、つらさを軽くすることが出来ます。

3. 頭の体操、いちにつきさん(脳のリハビリ教室)
認知症などの進行を防ぐため、回想法、調理実習などを行います。認知症の恐れや、閉じこもり・鬱の傾向のある方が対象です。圏同センター。

4. 認知症サポーターになりませんか(養成講座)
認知症の予防や本人との接し方を学ぶほか、介護者を理解し支えるための講座です。修了後にオンレンジングを配付します。圏同センター。



6. 地域包括支援センター ☎70・5633
70・5633。

1. 「転ばぬ先の登録」(SOSネットワーク)
徘徊傾向のある高齢者を、事前に写真付きで登録できます。行方が分からなくなったとき、早期発見・保護に役立ちます。圏同センター。

2. あっ、いない? でも安心(位置探索サービス)
徘徊傾向のある高齢者を在宅介護する市内在住の方に、GPS携帯端末を貸し出して、GPS携帯端末を身に付けている方の居場所が、すぐに確認できます。圏所得に応じて負担。圏同課。

■徘徊高齢者等位置探索サービスの利用者負担(金額は税抜き)

区分	加入料	位置情報提供料金	現場急行料金
生活保護世帯	なし	・インターネットでの検索は月10回まで無料、11回目以降は1回100円 ・オペレーションセンターへの電話による検索は1回200円	1時間1万円
市民税非課税世帯	1250円		
市民税課税世帯	2500円		

※付属品代金と基本料金(月額)、生活保護世帯の加入料は市が負担します

5. 判断能力が不十分になったら:(成年後見制度)
家庭裁判所に審判を請求すると、必要に応じて成年後見人などが選ばれます。選ばれるのは個人(親族や弁護士・社会福祉士などの専門家)か、社会福祉協議会などの法人です。本人の代わりに契約などの法律行為を行ったり、本人の法律行為に同意したり、本人の同意なく行われた不利益な法律行為を取り消したりすることが出来ます。
この制度での保護が必要で、審判を請求する親族がない場合は、市が請求します。社会福祉協議会が行う法人後見の対象は、市県民税非課税世帯や生活保護世帯の方などです。圏同センター。

認知症って何だろう

脳の細胞が死んでしまったら、脳の働きが悪くなったたりするために、生活に支障が出ている状態を言います。

◆どうしてかかるの?

原因はさまざまですが、大きく三つに分けられます。

①変性疾患

アルツハイマー病など、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく病気

②脳血管性認知症

脳梗塞・脳出血などで脳の神経細胞に酸素や栄養が行き渡らなくなり、その部分の細胞が壊れてしまうもの

③その他

外傷やアルコール、薬物の影響によるもの

◆症状は?

記憶障害や、時間や季節の感覚が混乱する見当識障害、家電の使い方などが分からなくなる実行機能障害があります。昼夜の逆転や徘徊、妄想・幻覚なども生じます。



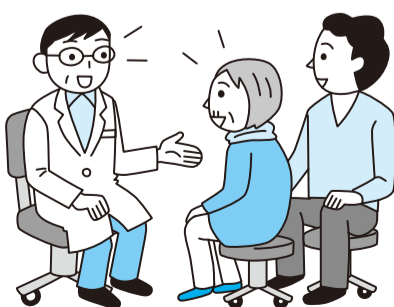
◆普通の物忘れと違うの?

一般的に知られている症状は物忘れですが、普通の物忘れは脳の老化現象の一つで、忘れるのは体験の一部です。認知症では体験の全てを忘れてしまいます。



◆あきらめるしかないの?

日々の生活習慣を見直すことで、予防できます。治らないうと思われがちですが、適切な診断・治療によって症状が改善することもあります。早く発見すれば、進行を遅らせて、より長い時間を健康に暮らすことができます。



※認知症や介護に関する不安や悩みがある方は、気軽に相談してください

初期症状は分かりにくい場合があります。いつもと何か違うと思ったら、早めに病院で受診してください。
◆本人とどう接すればいい?
本人は誰よりも不安を感じています。言動を否定せずに相手のペースに合わせ、話をよく聴いて、不安にさせないことが大切です。

■加齢に伴う物忘れと認知症の違い

加齢に伴う物忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	全体を忘れる
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
自覚がある	自覚に乏しい
探し物を努力して見つけようとする	探し物を誰かが盗んだと言うことがある
作り話は見られない	作り話がしばしば見られる
日常生活に支障はない	日常生活に支障を来す
極めて徐々にしか進行しない	進行性である

■予防に効果的なことは

食事	ビタミンCやEなどの抗酸化作用が効果的と言われています。野菜や果物を食べましょう。
	不飽和脂肪酸が効果的と言われています。青魚を食べましょう。
	エネルギーの取り過ぎは、認知症だけでなく生活習慣病全般のリスクを高めます。控えめにしましょう。
運動	ウォーキングや体操などは、脳を刺激すると言われています。生活に運動を取り入れましょう。
社会的つながり	閉じこもりがちな人は発症率が高いと言われています。積極的に人とのつながりを持ちましょう。
知的活動	将棋・オセロといったゲームや読み書きなどの知的活動は、脳を刺激すると言われています。自分に合う趣味を見つけましょう。

■相談窓口一覧

種類	名称	☎	受付日時
公的機関	市地域包括支援センター	70・5633	月～金曜 8時30分～17時
	道志会老人ホーム在宅介護支援センター	70・1166	年中無休 24時間対応
	在宅介護支援センター泉正園	70・1888	
	在宅介護支援センターメイプル	76・6866	
専門医療機関	認知症疾患医療センター (東海大学医学部付属病院内総合相談室)	0463・93・1121	月～金曜 9時～15時 第1・3・5土曜 9時～12時
公益社団法人	認知症の人と家族の会 神奈川支部 かながわ認知症コールセンター	044・543・6078	月・水曜 10時～20時 土曜 10時～16時