

広報

第974号

いながわ

10月

令和2年
(2020年)



新しい未来にむけて! (中谷&六瀬中学校1年生) ※30ページで紹介

特集

地域で支える認知症

きれいにしよう!大野山 8

新型コロナウイルス感染症関連情報 12

瞬(ときめき) 上阪 在愛 さん 25

私のオススメ★ ふれあい公園へのお誘い 26

いながわ特派員報告

この蓋ってなんのフタ?

～足元に潜むそれぞれの役目～ 28



古き良き、秋の風物詩「稲木干し」(原)

特集

地域で支える 認知症



近年、日本は急速に高齢者の人口割合が増加し、本町でも65歳以上が占める割合が全人口の3割を超え、年々少子高齢化が進んでいます。このような中、町では特に高齢の人に多い「認知症」の予防と認知症患者を支える地域社会づくりを進めています。

認知症とはどういう病気、どのような予防ができるのでしょうか。認知症に関わる皆さんの話を伺いました。

▷ 問合せ 町地域包括支援センター（ゆうあいセンター内、☎764-5812）

INTERVIEWS 私の母は、 認知症でした

突然訪れた母の異変

15年前に他界した私の母は、「認知症」でした。

当時、私の両親は川西市北部で暮らしており、近くに住んでいたの、普段からよくお互いの家を行き来していました。

「あれ？母の様子がおかしい…」異変に気付いたのは今から30年前。母が60歳を過ぎた頃でした。母は、自分がどこにいるのか、どういう状況に置かれているのかを理解できていない様子が見られるようになりました。

大変なことになってしまった！

症状はあつという間に進行し、父のことや私のこともわからなくなってしまう。日常生活の全てができなくなってしまったわ

かったしつかり者の母。そんな母がなんでこんなことになってしまったんだろう…と、ひどく落ち込みました。

特に父はこの現実を受け入れることができず、母に対して厳しい言葉をかけていたこともありまして。精神的にも一番辛かったのは、やはり同居していた父だったのではないのでしょうか。

私たち家族の経験を通して

この時は、私も2人の娘が幼い頃でした。家事や子育ての合間をぬって、父と一緒に母の介護をする中で、徐々に現実を受け入れられるようになりました。

夫が「母の気晴らしになれば」と、よく旅行へ連れて行ってくれました。今にして思えば、そういった夫の気遣いがとてもありがたかったと思います。母は旅行に行くと、まるで少女のように天真爛漫でした。レストランでは店員さんにしゃべりかけていました。こういった姿に、「私たちが知らなかったけど、これが母の本物の性格で、認知症のおかげで素直な気持ちになれているのかな…」とも思うようになりました。

けではありませんが、排せつにも介助が必要になりました。性格にも変化が見られ、幼いころに退行してしまつたような言動や行動を繰り返すようになり、私のことは「自分の姉」と間違えるようになりました。

知らぬ間に一人で外出してしまい、近所を探しに行ったりもしました。暑さや寒さを理解できておらず、薄着で出かけてしまつたり、靴も履かずに出て行ってしまつたり。「大変なことになってしまつた…」率直に、そう思いました。

現実を受け入れられない家族

当時、認知症は「病気」として現在ほど浸透していませんでした。何の知識もなかった私たち家族は、「茶道や裁縫などを嗜み、どちらかと言えば子育てにも厳し

「認知症の母」を想いながら

母の介護は15年におよび、80歳で亡くなりました。今でも母の介護生活を振り返ると、「もっと寄り添ってあげることができたのではないか」と思うこともあります。

現在は、認知症の啓発や認知症の当事者・介護者を支える活動をしている「キャラバン・メイト」という団体で活動をしています。私の介護の経験やその時の気持ちを、認知症の当事者の方や介護で悩まれている方にお伝えすることで、少しでも苦しんでいる人に寄り添うことができたらと思っています。また、認知症の介護は家族だけではできません。地域の皆さんにも認知症への理解を深めていただき、協力していただけるよう頑張っていきたいです。



猪名川町キャラバン・メイト
いわの 陽子さん（伏見台）

認知症初期集中支援チーム支援の流れ

STEP 1 まずは電話相談



まずは電話で相談を。状況によってチーム員と面会し、詳しくお話を伺います。

STEP 2 チーム員会議



適切な医療・介護サービスを検討し、ケア方針をご提案します。

STEP 3 医療機関などへ引き継ぎ・紹介



医療機関やケアマネジャーなどへの引き継ぎを行い、治療につなげます。

認知症が疑われるサインをセルフチェック！

認知症による変化は本人よりも周囲の人が気づきやすいことも多くあります。以下のチェックリストを身近な人などと一緒にチェックし、「認知症かもしれない」というサインに早めに気づけるようにしましょう。

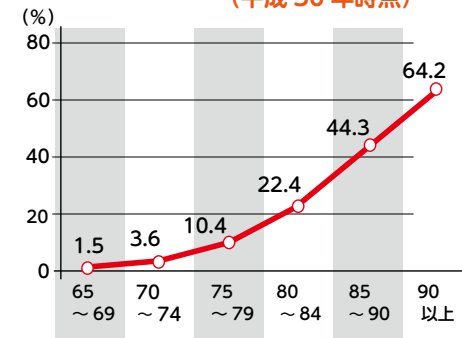
- | | |
|---|---|
| ☒ 直前にしたことや話したことを忘れてしまうようになった。 | ☒ おしゃれや清潔感など身だしなみに気がつかなくなった。 |
| ☒ 同じことを何度も言ったり、聞いた、したりするようになった。 | ☒ 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 |
| ☒ 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。 | ☒ 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |
| ☒ 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。 | ☒ 今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。 |
| ☒ つじつまの合わない作り話をするようになった。 | ☒ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。 |
| ☒ 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。 | ☒ 財布が見当たらないときなどに、「盗まれた」と人を疑うようになった。 |

～ひとりで悩まず気軽にご相談ください～

認知症初期集中支援チーム（町地域包括支援センター内）

☎ 764 - 5812

認知症の人の年齢別の割合
（平成 30 年時点）



日本医療研究開発機構・認知症研究開発事業の調査から

認知症は、年齢とともに発症率が上がり、80歳を超えると4人に1人以上が発症するといわれています。（グラフ「認知症の人の年齢別の割合」参照）

認知症を引き起こす要因は、アルツハイマー型認知症に代表される脳の変性が原因の「変性性認知症」、脳梗塞や脳出血などによる脳血管障害が引き起こす

年齢とともに誰でも発症

早期受診で適切な治療を

「血管性認知症」があります。他にも、甲状腺機能低下症や慢性硬膜下血腫などにより発症する場合もあります。

100%の予防はできません

若いころ過度のストレスを抱えていた人は、老年期にアルツハイマー型認知症を発症しやすいといわれています。また、脳血管障害を引き起こす脳梗塞や脳出血などの原因となる高血圧症や糖尿病などの生活習慣病がある人は、血管性認知症のリスクが高くなるので注意が必要です。

認知症を100%予防することはできません。しかし、予防することで発症リスクを軽減させたり、発症時期を遅らせることができます。

グループプログラムを行い脳を活性化させること、適度な運動や栄養バランスの取れた食事で生活習慣病予防をすることなどで認知症を予防しましょう。

身近な人が早期発見を

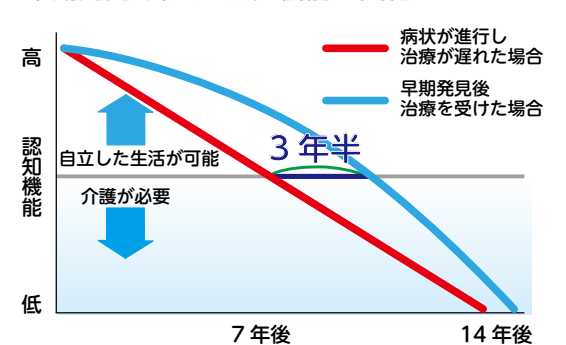
認知症が発症した場合は、完治させることはできません。しかし、早期に治療を開始することで、右下のグラフのように病状の進行を遅らせ、自立した生活を行える期間を延長させることができる可能性があります。

ただし、認知症には様々な原因があり、原因により治療法も異なります。ご家族など、身近な人がその人の異変にいち早く気づき、医療機関などへの受診に繋げ、原因を特定して治療を進めていくことが大切です。



坂田診療所 坂田 哲啓 院長
（認知症初期集中支援チーム・認知症サポート医）

早期発見・介入と認知機能の変化



認知症初期集中支援チームがサポートします

異変を感じても、いきなり医療機関を受診することには抵抗がある人もおられるかと思いますが。猪名川町には、「認知症初期集中支援チーム」という認知症の人やその疑いのある人、その家族の人たちの困りごとや心配ごとなどの相談を受ける窓口があります。

初期集中支援チームは、医療、福祉、介護の専門家たちによって構成されており、私もサポート医として参加しています。

まずは電話で地域包括支援センターへ相談いただき、認知症が疑われる場合は早期に医療機関を受診し、治療を始めましょう。

*Kinosian, B.P., et al, J Am Geriatr Soc 48:631-8, 2000.
*Farlow, M.R. and Lilly, M.L, BMC Geriatr, 5(1):3, 2005.

認知症の予防・相談など

予防

脳の健康教室

簡単な計算や音読学習によって脳を活性化させる認知症予防教室を3カ所で開催中です。

▷とき・ところ

脳トレサロン＝毎週月曜日、午前10時30分～正午、日生公民館

楽習サロン“いきいき”＝毎週金曜日、午前10時～11時30分、中央公民館

ふらっと楽楽教室＝毎週水曜日、午前10時30分～正午、ふらっと六瀬

▷対象 町内在住の65歳以上で認知症の診断がない人

▷参加費 月額2,000円



レクリエーション



健康体操



知る・学ぶ

～備える・つきあう・助ける～

認知症予防フォーラム

▷とき 10月25日（日）午後1時～4時30分

▷ところ 文化体育館 小ホール

▷内容 認知症講演会、脳の健康教室体験、相談コーナー、認知症関連本展示ほか

▷講師 大阪大学大学院 竹屋 泰 教授

▷定員 先着50人

▷参加費 無料

相談

オレンジ Cafe

認知症の人やそのほか誰でも気軽に集まり交流を楽しむ場所です。介護の相談もできます。

▷とき 10月20日（火）午後2～4時

▷ところ 日生中央サピエ1階専門店グルメゾーン内

▷対象 当事者、介護者、どなたでも

▷参加費 200円（飲み物代）

▷申込 不要

▷申込・問合せ 町地域包括支援センター（☎764-5812）



猪名川町長
福田 長治

認知症を予防するためには、人とのコミュニケーションや生活習慣の予防が大切です。特に高齢の人で、「最近家にこもりがちだな」と思われている人は、脳の健康教室などにご参加いただき、人と関わる習慣をつけることから始めてみてはいかがでしょうか。

また、認知症が疑われる場合は、一人で悩まず、まずはお早めに町地域包括支援センターへご相談ください。

人との関わりが予防につながる



ショッピングセンターでの
認知症行方不明者捜索訓練



認知症の啓発イベント
RUN伴にも参画（昨年度）



子ども向けの
認知症サポーター養成講座



猪名川町キャラバン・メイト

「キャラバン・メイト」は、認知症支援の輪を広げるための取り組みとして平成18年から全国的に取り組まれており、本町でも平成20年に団体を立ち上げました。

現在、地域住民を中心とした87人のメンバーが、認知症の人やその家族の手助けをする「認知症サポーター」の養成を通して、認知症高齢者などにやさしい地域づくりを進めています。

これまで講座を受けた人は延べ4,327人（令和2年7月末現在）。講座の修了者には認知症サポーターのトレードマークである「オレンジリング」をお渡ししています。

認知症を地域で支える
「キャラバン・メイトの取り組み」

当事者・介護者に
寄り添った支援を



猪名川町キャラバン・メイト
ひろせ たかし
広瀬 隆さん（伏見台）

私も、脳出血により半身麻痺の障害を負った妻の介護を30年間行っていました。当事者も大変ですが、介護者も大変。地域の人は、当事者のことはもちろん、介護者の人を支えるということも考えてあげてほしいと思っています。

認知症サポーターの養成を通じて、地域住民同士が支え合う、優しい社会づくりにつなげていきたいです。