

# 認知症になっても 自分らしく！

令和5年6月14日、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」としています。

毛呂山町では9月を「オレンジ月間」と定めて、広く認知症について関心と理解を深める月間としました。今回は認知症に携わる横手さんと、福島さんのお二人にお話を伺いました。

問合せ 毛呂山町地域包括支援センター ☎295-2112④125・128  
認知症疾患医療センター ☎276-1486

横手さんはこのお仕事が長い  
のですか？

元々は畑違いの仕事に従事していました。昔からおばあちゃん子で、20代の頃に入院しているおばあちゃんの病院の対応にどうにかならないのか？自分にできることはないのか？介護に携わりたい思いが強くなり、この仕事をしています。あったかホームに入社して20年弱になります。

認知症対応型デイサービスはどのような人が利用されているのですか？

認知症の診断があり、要介護認定を受けている人が利用しています。現在は、介護保険で要支援2〜要介護4の人がいます。認知症が軽度から重度までさまざまですが、みなさん穏やかです。デイサービスを「第二の我が家」と言ってくれる人もいたので嬉しいです。

『一人で悩まずに、ぜひ相談を。』

『デイサービスは見学もできます。』



あったかデイ毛呂山 管理者  
横手<sup>のりこ</sup>敬子 さん

「オレンジカフェ」は物忘れが気になっている人や、そうでない人でも気軽に参加できる“集いの場”です。毛呂山町内にある4か所のオレンジカフェをご紹介します。



## あったかオレンジカフェ

認知症を予防するために、体を動かし楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

毎週木曜日午前10時～11時30分

毛呂山町若山1丁目12番地9

あったかデイ毛呂山多目的ホール（駐車場はありません）

※うわばき・汗拭きタオル・飲み物をご持参ください。

問合せ：☎298-8135（あったかデイ毛呂山）

## デイサービスではどのようなことをされているのですか？

午前中は入浴とヨガマットを使う運動をしたり、結構本格的なんですよ!! インスタグラムでも運動の様子を紹介しています。午後からは、外出やカレンダー作成、おやつ作りなど、毎月スタッフが考えたレクリエーションを行っています。この前はショッピングモールのフードコートに行って、みんなが食事をしてきました。意外とステキやラーメンが人気なんです。うんじじゃないの!!(笑)

## デイサービスに関わる中で、一番の思い出は何ですか？

デイサービスを始めたばかりの時に、朝刊に旅行の広告が入っていて、利用者さんから「旅行に行きたいな」とリクエストがあって、みんなで泊群馬県に旅行したことがあったんです。利用者さん10人と、職員4人で紅葉の時期の群馬に。行楽シーズンで料金も高かったんだけど、利用者さんの家族も「自分達では連れて行けないから」と、みなさんの宿泊費を出して。みなさんと裸の付き合いをして(笑)入浴していても、全然じっとしていな

いの。夜も利用者さんのトイレが頻回でウロウロして、全然寝れなかったけど面白かったな。泊まった旅館で、5年後に届くラブレター(タイムカプセル)企画をやっていて、利用者さんたちは家族に向けて今回の旅行の感想や日ごろの感謝をお手紙に書き、タイムカプセルに託しました。5年後・・利用者さんにとっての5年後は色々あります。お亡くなりになった翌年にお手紙が届いた・・と家族から連絡を頂きました。亡くなった後に届いた、この一枚のお手紙が大切なものになった。

## ご家族や、地域の人のメッセージをお願いします。

認知症になると、記憶力や理解力、判断力の低下がみられ以前までできていたことができなくなったりもします。イライラしてしまう気持ちもわかります。激しく怒鳴ったり叱ったり責めたりすると、心を閉ざす原因にもなります。難しいかもしれないけど、ご本人との『対話』(コミュニケーション)の時間をとってほしいと思います。難しいのも重々わかるのですが…ご家族は十分頑張っていますから…私たち職員はご本人の支えになるのももちろ

んですが、ご家族にとっても安心して、何でも話すことができる存在になりたいと思っています。

デイサービスではたくさんおしゃべりをして、笑顔も多いのに、家に帰ると部屋に籠こもっちゃう人もいます。「デイサービスではこんな表情するんですね」と驚かれるご家族もいます。後は一人で抱え込みすぎないことですかね？

地域の人には『認知症』という目で見えてほしくないなと思います。「必要なら手を貸すよ」というくらいの発想で声を掛けてあげてほしいです。心配したり気にかけてくれるのはありがたい。認知症があってもなくても「できること」に目を向けて、暖かく見守ってほしいです。



## ななふくオレンジカフェ

おしゃべりやゲームを一緒にしましょう!

毎月第2・4火曜日午後1時30分～3時  
毛呂山町西大久保766番地1 特別養護老人ホームななふく苑内  
※100円程度(お茶代)をご持参ください。  
問合せ: ☎276-5313(ななふく苑)



## 福島さん、認知症とはどんな病気ですか？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きの悪くなったために様々な障害が起こり、日常生活や社会生活をするうえで支障が出ている状態を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、レビー小体病などがこの「変性疾患」にあたります。続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう血管性認知症です。

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状が、物忘れに代表される記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下など中核症状と呼ばれるものです。これらの中核症状のため周囲で起こっている現実を正しく認識できなくなります。本人が元来持っている性格、環境、人間関係など



丸木記念福祉メディカルセンター  
認知症疾患医療センター 相談員 福島 雄大 さん

『認知症は誰でもかかる可能性のある  
身近な脳の病気です。』

様々な要因が絡み合って、うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こってきます。これらを行動・心理症状と呼びます。

認知症を予防するにはどうすればいいですか？

厚生労働省が令和元年6月に公表した「認知症施策推進大綱」では、認知

症の「予防」とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味であると定義されています。

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるとされています。例えば、バランスの良い食事を心がけたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、



## オレンジカフェハピネス館

作業療法や創作活動で認知症予防♪

毎月第2・4金曜日午後2時～4時

毛呂山町毛呂本郷1006

くらしワンストップ MORO HAPPINESS館4階

問合せ：☎276-1486(認知症疾患医療センター)

普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

また、認知症の発症には、对人的な接触頻度も大きくかわっているとされています。閉じこもりがちな生活をやめて、周囲の人と声をかけあつて地域活動や趣味活動、地域のサロンやオレンジカフェに参加するなど、活動的なライフスタイルが大切です。

**認知症になったら、周囲はどのようなサポートをすれば良いですか？**

忘れてしまうことや、今までできていたことができなくなってしまうことに対して、一番不安を感じているのはご本人です。認知症の人の反応は、私たちの表情や反応を映し出す鏡といわれています。常に相手の気持ちを察して、落ち着いて笑顔で本人が安心できる対応を心がけることで、認知症の人の行動や気持ちも落ち着いてきます。認知症だからといって何も分からないわけでも、何もできないわけでもありません。本人ができることに目を向け、支援をしていくことが大切です。町内で実施されているゆずっこ元気体操や住民サロン、オレンジカフェ等

への参加をサポートしてあげるのもいいでしょう。また、家族だけで問題を抱え込まずに適切に介護保険サービス等を利用することが大切です。

**ご家族や、地域の人へメッセージをお願いします。**

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な脳の病気です。

認知症は早期発見・早期治療が重要な病気です。早期に治療が開始できれば、認知症の進行を遅らせることができます。新たに認可されたアルツハイマー病の新薬もごく早期の段階でなければ効果を得られません。

もし、認知症になったとしても自分らしく生きていくことはできるので、まずは、誰もが当事者意識を持って、しっかりと認知症のことを正しく理解することから始めましょう。

**福島さんが、伝えたいことがあればどうぞ**

認知症は国民病です。少しでも心配なことがあれば地域包括支援センターや認知症疾患医療センターまでお気軽にご相談ください。



もっと知りたい人へ

9月1日から30日までの期間、図書館に「認知症特設コーナー」を設け認知症について理解しやすい本の紹介をしています。この機会に、認知症に関する本を手にとってみてはいかがでしょうか。



## オレンジカフェ (喫茶ゆず)

認知症の人、ご家族、認知症に関心のある人が交流できる場所です。

毎月第3木曜日午前10時～正午  
毛呂山町岩井西1丁目15番地1 喫茶ゆず(中央公民館内)  
※200円程度(お茶代)をご持参ください。  
問合せ：☎295-2112(地域包括支援センター)

