

# 認知症 「自分ごと」

認知症の人や家族が安心して暮らせるまちを目指して

▼問合せ 福祉グループ ☎079 (435) 2361

厚生労働省によると、65歳以上の高齢者の4人に1人は認知症またはその予備軍と推計されています。認知症は特別なものではなく、誰にでも起こりうる脳の病気です。今は若くて関係ないと思っていても、あなた自身、家族が突然認知症になるかもしれない。「自分ごと」です。

## 大切な家族のために 認知症を知ってください

認知症は加齢によるものとして見過ごされがちですが「脳の病気」です。そのため、本人だけでなく、家族や周りの人の気づきが何よりも大切です。

- 認知症かも？  
こんなことがあったら認知症のサインかもしれません
- 同じことを言ったり聞いたりする
  - 置き忘れやしまい忘れが増える
  - 以前よりも疑い深くなった
  - 同じものを買ってくる
  - 同じ献立が続いたり、味付けが変わる
  - お札ばかりで支払い、小銭が増える
  - 複雑なテレビ番組の内容が理解できなくなった
  - 約束の日時や場所を間違えるようになった
  - なれた場所でも迷うことがある
  - 些細なことで怒りっぽくなった
  - 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
  - 身だしなみを気にしなくなった
  - 趣味や日課をしなくなった

## ご存知ですか？身近な相談室「地域ふれあい介護相談」

町内の3つの介護施設で、随時相談を受けています。介護のを知りたい時や困った時は、専門職員が対応します。お気軽にご相談ください。施設の出入り口にあるピンクののぼり旗が目印です。

また、同施設で定期的に、「まちなかほっとステーション」「つどいカフェ」を開催しています。お茶を飲みながら話をしたり、認知症の予防や介護についての相談をすることができます。

## まちなかほっとステーション 「つどいカフェ」

開催日	場所	所在地・問合せ
9月15日(金) 12月15日(金) 3月16日(金)	あっぶるグループホーム播磨	野添401番地の3 ☎078(944)1799
10月18日(水) 1月17日(水)	小規模多機能型居宅介護事業所 みんなの家	宮北1丁目6番6号 ☎079(437)1002
11月15日(水) 2月21日(水)	CHIAKIほおずき播磨	東野添2丁目18番6号 ☎078(949)1566

※時間はいずれも10:00~12:00です。



※あっぶるグループホーム播磨は播磨大和会館駐車場の奥にあります。

## ほっとするインタビュー

### ひとりで悩まないで地域ふれあい介護相談で話してみませんか？

ふれあい介護相談を実施している施設の中から、今回は町内のグループホーム「CHIAKIほおずき播磨」の松尾施設長に、認知症の人やその家族との関わりについてお話を伺いました。



#### 「その人らしさ」を大切に

認知症の人は、何度も同じ行動を繰り返したり、すぐに怒り出したりと一般的に不可解と思われる行動をされることがあります。でも、「どうしてだろう?」と疑問を持ち「自分だったら」と置き換え考えることで、なぜそのような行動をとるのかが見えてきます。何と答えていいかわからないときには、否定も肯定も

せず話を聴きます。表情豊かに、人生の先輩だという尊敬の念を持って接していると、どんな方も穏やかに「自分らしさ」を取り戻して生活されるようになっていくと感じています。

また、「生きる力を引き出すケア」も心がけています。全てのことに手助けをすることは一見手厚い支援のようですが、ご本人にとっては自分でできることが減っていきついでいます。元気で「自分らしく」過ごしていたために、自分でできる部分は自力でやっていただき、できない部分だけお手伝いをして、生きる力を引き出すような支援を心掛けています。

#### 「家族へ」

認知症は病気ですので日常生活に支障がでてきますが、認知症になったからと言って何も分からなくなり、何も出来なくなるわけではありません。特に初期の認知症の人は、思い通りの行動ができずに悩んだ

り、自分自身の今後に不安を持っていたり、出来ないことを指摘されると攻撃的になったりします。家族だけで認知症の人を介護することは大変です。介護保険サービスは、ご本人やご家族が安心して自分らしく暮らしていくことができるようサポートするものです。

デイサービスなどを利用し、適切なケアを受けることで、ご本人の生活も落ち着き、仕事と介護を両立させているご家族もたくさんおられます。

また、家族以外の人と接することにより、自分の役割を見つけれられ、いきいきと過ごされている人もおられます。住み慣れた家や地域でできるだけ長く生活するために、認知症が進行しても、家族と良い関係が長く続くように介護保険サービスを利用

し、家族に休息の時間を持ってもらいたいと思っています。

支援者や地域ができること  
グループホームには、オレンジリングを持たれた地域のボランティアの方々が色々な形で関わってくださり、地域の風が吹き込まれています。

地域の昔話をいきいきとされる認知症の方を見られると、みなさん「この方は本当に認知症?」と驚きながら、ご近所さんと接するようにお話されています。

認知症サポーターになることは、認知症を正しく理解し、認知症は他人ごとではない「自分ごと」と考えていただくきっかけになります。まち全体にオレンジリングの輪が大きく広がってほしいと思います。

大切な家族や友人を「ひよっとしたら認知症かもしれない」と思ったとき、本人に「自分らしく」暮らしてもらうために私たちは何ができるでしょう。  
認知症は決して知られたくないような恥ずかしいものではなく「脳の病気」です。高齢化が進むとともに患者数が増えたと予想されている認知症。地域や家族が認知症を知り、「自分ごと」として考えてみることが大切なことではないでしょうか。



# 第5回 はりま津波ひなんウォーキング



9月1日(金)  
防災の日 受付開始

大中遺跡まつりに歩いて行く、  
誰でも参加できる簡単避難訓練！

- ▶ 問合せ 危機管理グループ ☎079 (435) 0991
- ▶ 日時 11月4日(土)
- 自分の都合の良い時間からウォーキングスタート
- ※大中遺跡公園内の受付ブースは9:30~13:00。

## はりま津波ひなんウォーキングの流れ

①大中遺跡公園・野添北公園までの避難経路を防災マップを使って決める

②自宅を出る3分前を地震発生時刻と想定して、3分間のシェイクアウト(身を守る動作)訓練を行う

③事前に決めた避難経路で避難行動(ウォーキング)を開始する

④大中遺跡まつり会場にある受付ブースに行って記念品(先着300人)をもらって訓練終了。あとは大中遺跡まつりを楽しむ

帰りは自宅の近くまで、無料の巡回バスで楽ちん帰宅

▶ 申込方法 エントリーシートを危機管理グループに提出してお申し込みください。エントリーシートは、町ホームページからダウンロードするか、お近くのコミセンなどの公共施設、危機管理グループで入手できます

▶ 申込み・問合せ 危機管理グループ ☎079 (435) 0991



## 広がれ 心のバリアフリー

～ユニバーサル社会を目指して～ 連載⑤

町内在住 H.Hさん

息子は、産婦人科の先生がビックリするほどの安産で生まれてきました。でも、息子には障害があることがわかり、夫の前で泣いて泣いて泣き疲れてから十数年がたちました。

出産後、病院通いも増えるだろうと車を買って、ペーパードライバーだった私は改めて自動車教習所にも行きました。そんな私たち大人の心配をよそに、息子はとても元気に成長してくれました。

歌とお笑いと英語が大好きな息子は今、家族に笑顔をもたらしてくれています。今は笑顔のあるそんな日常ですが、やはり一番心配なのは、親亡き後のことです。少しでも自立できるように何を今していけばいいかを思います。息子のような障害のある人たちが過ごしやすい世の中になるには、どうすればいいのでしょうか。

息子が住みやすい社会であれば、高齢者も、私たちのような健常者といわれる人々も、みんなが暮らしやすい社会になっているのではないかと思います。

言葉で自分の想いを伝えるのが本当に苦手な息子ですから、まわりの方々が困惑されることも日々あるとは思っています。そんな息子が地域の学校に通うことで、世間で普通と言われる枠から外れている子も播磨町に住んでいるし、こういう子たちが、播磨町そして世の中にはたくさんいるんだと知ってもらうことが、心のバリアフリーの第一歩なのでは？と思います。

色々ありますが、母親にしてくれた息子には感謝しています。

第5回は、障がいがある子のお母さんの声を掲載しました。もし生まれてきた子どもに障がいがあるとわかったら、将来のことを思うと不安になるのは当然の事でしょう。障がいがある子どもを育てる不安に立ち向かう家族の愛が、笑顔溢れる家庭を築き上げているのではないのでしょうか。誰もが安心して暮らせるまちを作るのも、そのまちで暮らす人々の心掛けひとつだと思います。皆さんの住み慣れたまちを、より良くするにはどうすれば良いか、今一度考えてみてはいかがでしょうか。

ユニバーサル社会とは…

年齢、性別、障害の有無、文化などの違いにかかわらず、だれもが地域社会の一員として支え合うなかで、安心して暮らし、一人ひとりが持てる力を発揮して元気に活動できる社会のことです。

- ▶ 問合せ 福祉グループ ☎079 (435) 2361
- Eメール fukusi@town.harima.lg.jp

## 認知症かも？と思ったら

認知症は、早期に発見し、早期に治療を始めることで、病気の進行を遅らせたたり、適切なケアを受けることができます。家族や周囲の人が「おや？」と思つたら、まずはかかりつけ医、または地域包括支援センターに相談してください。

▼ 問合せ

播磨町地域包括支援センター  
☎079 (435) 1841

## 「脳」の健康チェック

認知症を早期に発見するため、町内の8カ所にタッチパネル式の「物忘れ相談プログラム」を設置しています。



無料でご利用頂けます。  
ヘッドフォンを装着し、出題される問題にタッチパネルで答えるだけ。ゲーム感覚でお気軽にお試し下さい。

## 認知症と診断されたら 東播認知症教室

ご自身や家族が認知症と診断され「認知症ってどんな病?」「この先どうなるの?」「家族はどうかかわればいいのか?」と疑問や不安を抱えていませんか?

ご本人やその家族、支援者など、認知症に関わる方々を対象に認知症教室を開催します。

- ▶ 日時 10月6日(金) 13:30~15:00
- ▶ 講師 小野和美(認知症疾患医療センター 臨床心理士)
- ▶ 場所 役場第1庁舎3階BC会議室
- ▶ 申込み・問合せ 加古川医師会 ☎079 (421) 4301

所要時間は約5分間。気軽にセルフチェックができます。あなたと共に何十年も働いてきた「脳」の健康チェックをゲーム感覚で試してみてください。ご自由にお使いいただけます。  
▼ 設置場所 役場第1庁舎、中央公民館、東部・西部・野添・南部コミセン、福祉会館、土山駅南交流スペース「きつずなホール」

## 地域で見守る

「認知症の人や家族が安心して暮らせるまち」づくりには、地域の人の支援が欠かせません。

例えば、近所で認知症の人と出会うことがあれば、温かい目での見守りをお願いします。特に何かをしなくても、気に掛けることが支援につながります。

また、本人や家族が困っているときには、「何かお困りですか」と声を掛けるだけでも、家族は救われた思いがします。

## 広げようオレンジリングの輪

支援をするうえで、まず認知症について正しく理解することが大切です。その方法の一つに「認知症サポーター養成講座」の受講があります。講座では、認知症の人の症状や行動、思い、接する時に心掛けることや関わり方などを学ぶことができます。播磨町では、平成29年7月までに、1千973人の人が受講し、たくさんの方々の認知症サポーターが誕生しています。

この機会に認知症について学んでみませんか?  
▼ 日時 9月11日(月) 午後6時30分~8時  
9月19日(火) 10時30分~正午  
▼ 場所 福祉しあわせセンター 3階会議室  
▼ 内容 認知症の知識と接し方  
▼ 申込み・問合せ 播磨町地域包括支援センター ☎079 (435) 1841

は、手助けを必要とする人とサポーターをつなぐための目印となっています。  
認知症サポーターは認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守る応援者です。特別なことをする人ではありませんが、地域でできることはたくさんあります。播磨町に「オレンジリングの輪」を広げていきましょう。