



今を生きる 共に生きる

～家族が認知症になつたら～

認知症は誰もがなり得る
脳の病気です

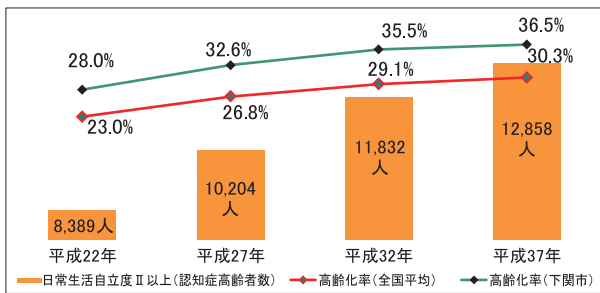
「同じ話を何度もする」「ささいなことで怒りっぽくなった」「今までできていたことができなくなった」など。こんな症状、家族にありませんか？ 実はそれらは認知症の症状かもしれません。

認知症になりやすい最大のリスク(危険因子)は「加齢」と言われています。

高齢化率の上昇に伴い認知症患者は増え続けており、身近な人が認知症を発症することは決して珍しいことではなくなっています。

一方で、働き盛りの若い人が発症する、「若年性認知症」への対策も急がれています。

認知症高齢者数の推移(下関市)



※高齢化率: 総人口に占める65歳以上人口の割合

「アルツハイマー型認知症」は、最も多い認知症です。中心となる症状は、日々の出来事の記憶障害です。前日の自分が体験したことを話すことができなくなり、病状が進むと数分前のことも忘れてしまうようになります。

また、認知症のタイプによっては、注意力や理解力などが変動する「認知機能の変動」(良いときと悪いときの差が目立つ)、既に亡くなっている人が見えるなど、存在するはずのない人や動物、物が見える「幻視」、筋肉のこわばりなどの

認知症は「物忘れ」の症状だけではありません

「パーキンソン病症状」など、認知症の症状はさまざまです。

認知症チェックリスト

※3つ以上当てはまった方は医師に相談を

- 同じことを言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた
- 以前はあった関心や興味が失われた
- だらしなくなった
- 日課をしなくなった
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 慣れた所で道に迷った
- 財布などを盗まれたという
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった
- 複雑なテレビドラマが理解できない
- 夜中に急に起きだして騒いだ

遠藤英俊氏 監修

(国立長寿医療研究センター 内科総合診療部長
長寿医療研修センター センター長)



△写真①認知症の検査にはMRIを使用することもある
写真②MRIで撮影した画像(脳と頭蓋骨の間に隙間があり萎縮が確認できる)

「いつもと違う」 と感じたらすぐ行動 その判断が家族を守ります

「早期発見・早期治療」
が重要です

認知症が進行してしまうと、働きかけの効果が期待できなくなるのは、糖尿病などの慢性的な病気と同じです。

できるだけ早く発見して、適切な治療・介入をし、生活習慣全般を見直すことなどで、認知機能の低下をなるべく進行させないことが大切です。

認知症の症状は薬で軽減できるものもあります

認知症を根本的に治療することは困難です。しかし、認知症の進行を遅らせると言われている抗認知症薬というものがあります。

最近では「幻覚・妄想・いらだち・不安・うつ状態・攻撃性(暴力)」な

ど認知症が原因とされる症状(周辺症状)のコントロールを目的とした薬物療法がおこなわれるようになっていきます。

家族の方へ

家族だけで認知症の人を支えるのは困難です。家族が認知症を発症することで、家族全員がストレスを抱え、そのことでますます認知症の進行を後押ししてしまうという悪循環に陥ることがよくあります。

認知症になってもその人らしく生きていけるようにお手伝いする社会のしくみがあります。家族だけで悩まず、まずは「認知症?」困ったときの「しきみ」をご覧ください、認知症ケアのしくみを活用してください。

「認知症?」 困ったときのしきみが できました!

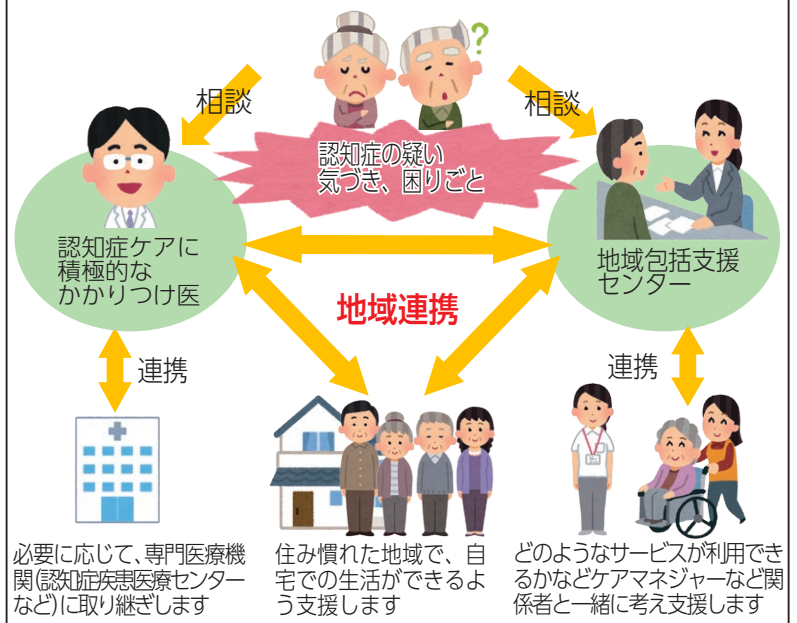


認知症ケアに積極的なかかりつけ医	地域包括支援センター
1. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	1. 地域包括支援センター
2. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	2. 地域包括支援センター
3. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	3. 地域包括支援センター
4. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	4. 地域包括支援センター
5. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	5. 地域包括支援センター
6. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	6. 地域包括支援センター
7. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	7. 地域包括支援センター
8. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	8. 地域包括支援センター
9. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	9. 地域包括支援センター
10. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	10. 地域包括支援センター
11. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	11. 地域包括支援センター
12. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	12. 地域包括支援センター
13. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	13. 地域包括支援センター
14. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	14. 地域包括支援センター
15. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	15. 地域包括支援センター
16. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	16. 地域包括支援センター
17. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	17. 地域包括支援センター
18. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	18. 地域包括支援センター
19. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	19. 地域包括支援センター
20. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	20. 地域包括支援センター
21. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	21. 地域包括支援センター
22. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	22. 地域包括支援センター
23. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	23. 地域包括支援センター
24. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	24. 地域包括支援センター
25. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	25. 地域包括支援センター
26. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	26. 地域包括支援センター
27. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	27. 地域包括支援センター
28. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	28. 地域包括支援センター
29. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	29. 地域包括支援センター
30. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	30. 地域包括支援センター
31. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	31. 地域包括支援センター
32. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	32. 地域包括支援センター
33. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	33. 地域包括支援センター
34. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	34. 地域包括支援センター
35. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	35. 地域包括支援センター
36. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	36. 地域包括支援センター
37. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	37. 地域包括支援センター
38. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	38. 地域包括支援センター
39. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	39. 地域包括支援センター
40. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	40. 地域包括支援センター
41. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	41. 地域包括支援センター
42. 認知症ケアに積極的なかかりつけ医	42. 地域包括支援センター

あなたや、あなたの大切な人が「認知症」ではないかと感じたとき、不安になったときにこの冊子を手にとってご覧ください。認知症の人やその家族の相談に乗ってくれる、認知症ケアに積極的な「かかりつけ医」が掲載されています。また、近くの「地域包括支援センター」も、適切なケアにつながるよう、関係者で手を取り合い支援していきます。
※地域包括支援センターに設置
※市ホームページからダウンロード可
閻長寿支援課 ☎231-1345

認知症ケアのしくみ

認知症ケアに積極的な「かかりつけ医」や、「地域包括支援センター」が相談窓口になります。また、必要に応じて認知症疾患医療センターなどの専門医療機関と連携を図り、サポートします。





「地域包括支援センター」に 相談してください

社会福祉士や保健師、主任ケアマネジャーなどがチームとなって、地域で暮らす、一人ひとりの生活の相談に乗ります。

下関市では、医療機関・介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐコーディネーターの役割として、各地域包括支援センターに「認知症地域支援推進員」を配置しています。地域の実情に応じて、医療や介護の関係機関、地域の支援機関などと連携を図り、認知症の人やその家族を支援します。

近所のおばあちゃんが認知症かも？
どう接したらいいの？



生活の変化に早く気づくこと、優しく声をかけること、見守ることも大切です。認知症になってもその人らしく暮らせるしくみづくりと一緒に考えます。



本庁東部地域包括支援センター
認知症地域支援推進員 古永 愛

下関市には認知症地域支援推進員が15人おり、市内の地域包括支援センターには1人ずつ認知症地域支援推進員が配置されています。本人はもとより家族の状況に応じて、適切な医療や介護、地域のサポートなど各種サービスの調整を行っています。地域の身近な相談役として活動していますので、どんなことでも気軽に相談してください。秘密は厳守します。

家族が認知症になったかもしれない...

認知症の母の介護に疲れてしまった...



本人だけでなく、家族からの相談にもお応えします。

認知症サポーター養成講座を受けませんか？

認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、多くの人の理解が必要です。

あなたも認知症サポーターになりませんか。

圏成人保健課 ☎231-1935



下関市では地域包括支援センターを支援するために、平成29年4月に認知症初期集中支援チームを設置しました。

認知症初期集中支援チーム
左から 鈴木医師、濱田社会福祉士、吉村社会福祉士、大久保健師、赤司医師



認知症カフェってなに？

認知症の人、家族、専門家、地域住民が集い、意見交換や情報を交換する場所です。

「独りじゃない」 心強さが笑顔に変わる

自分の家族が認知症かなと思ったとき、「ちょっと話を聞いてみたい」、「ほかの家庭はどうしているんだろう」と思う人は多いはず。

認知症カフェは、楽しく認知症に向き合える憩いの場。地域の人の交流の場でもあります。独りで悩んで辛くなる前に、その気持ちを打ち明けてみませんか。

カフェでは認知症や介護保険の相談もできるように専門のスタッフもいるので安心です。

認知症の人もカフェに通うにつれて笑顔が増え、スタッフの皆さんのやりがいにもつながっています。

オレンジカフェ (認知症カフェ)

川中地区オレンジカフェ会場

会場	住所
川中公民館	伊倉町二丁目1番1号
綾羅木会館	綾羅木本町七丁目10番5号
川中会館	古屋町一丁目17番3号
稗田病院 1階カフェラウンジ	稗田中町8番18号
川中豊町北町民館	川中豊町一丁目8番13号
垢田小学校	新垢田西一丁目1番1号

※開催日時やその他の認知症カフェについては下記に問い合わせを



川中地区まちづくり協議会
健康・福祉部会
部会長 植村 守さん

カフェを立ち上げたきっかけは、両親の介護でした。認知症の両親の世話は妻と二人、相談や息抜きをし、互いの支えがあったからこそできたと思っています。

認知症の家族を独りで支えることの難しさは容易に想像ができます。介護する側が「ほっとする場所」「相談できる場所」「辛さを吐き出せる場所」を作りたい。そんな思いで平成27年11月から川中地区で開催しています。今年5月から新たな会場「垢田小学校」が増え6会場となりました。

地域との関わりを深め、「誰かが誰かの支えになる」そんな場所を知ってもらい、カフェに参加した人が笑顔になれるプログラムづくりをスタッフと共に行ってまいります。独りで悩まず、「オレンジカフェ」で話をしてみませんか。

問い合わせ先

長寿支援課 (☎231-1345)

本庁東部地域包括支援センター (☎231-1943)
本庁西部地域包括支援センター (☎250-8521)
本庁北部地域包括支援センター (☎255-1111)
彦島地域包括支援センター (☎266-6516)
長府地域包括支援センター (☎227-3151)
東部地域包括支援センター (☎249-2015)

川中地域包括支援センター (☎252-6223)
安岡・吉見地域包括支援センター (☎249-5015)
勝山・内日地域包括支援センター (☎227-2700)
菊川・豊田地域包括支援センター (☎287-2870)
豊田サブセンター (☎766-2710)
豊浦地域包括支援センター (☎775-2941)
豊北地域包括支援センター (☎782-1904)