

9月は世界アルツハイマー月間

「いま」私にできること

国によると、平成30年に認知症の人の数は500万人を超え、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症であると見込まれています。認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが衰え、記憶力や判断力が低下し日常生活に支障が出る状態です。認知症は誰もがなりうるもので、多くの人にとって身近なものとなっています。症状などについて一人ひとりが正しく理解し、できることに取り組むことが安心につながります。

☎712-8521地域支えあい課



認知症と診断されても笑顔で自分らしく

(市内在住・かずこさん)

最初に「あれ?」と思ったのは、平成28年の秋でした。行き慣れた文化会館から自宅へ自転車で帰っている途中、いつもと違う道を走っていることに気がつきました。「自分の家はこっちじゃない」と思い、そのときは無事に帰れましたが、この出来事がきっかけで病院に行き、認知症と診断されました。私はこのことを隠さず、まわりのお友達や自治会の人にも伝えていきます。物忘れによる不便さや不安はありますが、常に笑顔でいることや盆踊りなどの準備や手伝いをして多くの人と関わることで症状を悪くしないようにしています。



▲きれいな衣装でシャンソンの舞台へ

私には、80歳を過ぎてもシャンソンの舞台に立ちたいという夢があります。そのためにレッスに通い、歌うことを楽しんでいます。

認知症の進行と主な症状

	軽度認知障害 (MCI)	認知症の疑い	認知症ではあるが日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助け・介護が必要	常に介護が必要
本人の様子	◎物忘れは多少あるが日常生活は自立している	◎以前に興味があったことへの関心が薄れる ◎会話の中で「あれ」「これ」が増える	◎買い物やお金の管理にミスが見られるようになる ◎新しいことがなかなか覚えられなくなったり、約束したことを忘れてしまう	◎薬の飲み忘れが目立つ ◎火の不始末が多くなる ◎電話や訪問者の対応が難しくなる	◎着替えや食事、トイレなど日常生活に支障をきたす ◎時間や場所がわからなくなる ◎「財布をとられた」などと言います	◎生活全般に何らかの手助けが必要となる ◎発語が少なくなる
気持ち	◎物忘れについて不安を感じる	◎自分の能力低下を感じて不安が強くなる ◎周りに指摘されるとつらいし、つい怒りをぶつけてしまう		◎できないことが増えるが、できることもたくさんあることを知ってほしい	◎症状が進んでも何もわからない人と思わないでほしい	
周囲の人の心がまえ	本人ができることはやってもらいましょう。せかさず、ゆっくり見守ってください。		間違ったことを言っても大きな支障がなければ、否定せずにゆっくり聞いてください。		「何かお困りですか」と声をかけてください。	

何でも相談してください 私たちも見守っています

「かかりつけ医」

早期に発見できれば進行を遅らせることができます。物忘れなどの初期症状や周辺症状に気がいたら、早くから「かかりつけ医」に相談してください。

認知症の患者さんに対しても、その人らしさを大切に接し、その人の思いやできることを守ってあげることが重要です。

吉岡医院
吉岡雅之医師

「高齢者サポートセンター」

誰にでも個性や性格があります。認知症だからといって特別扱いすることなく、その人が人生で経験してきたことを活かせるようお手伝いしています。市内15箇所に高齢者サポートセンターがありますので、安心して何でも相談してください。

高齢者サポートセンタースタッフ
羽角小百合さん

認知症カフェ

認知症の人やその家族、専門職、地域の人と交流し、情報交換しています。市内では22の認知症カフェが、それぞれ特色をもって実施されています。

認知症の人が安心して楽しい時間を過ごせるカフェ

ひまわりカフェでは、参加者もスタッフもみんなで楽しく過ごすことを大切にしています。リハビリの先生による体操、ゲームや物づくり、歌を歌ったりお茶を飲みながらいろいろな話を聞いたり、ワイワイ話しています。(ひまわりカフェボランティアスタッフ・上村さん)



認知症の人の家族など、支える側が情報交換できるカフェ

4年半前に、認知症の人の家族などが悩みを聞いてもらえるカフェとして始めました。毎月の近況報告や公的サービスの紹介など、同じ状況にいる人たちで集まり、話せるカフェです。情報や思いを共有できるので、毎回来てくれる人も多いです。

(SSU市川・新井さん)



メール情報配信サービス

市内で高齢者が行方不明になった場合、メールサービスの「防犯情報」で登録者の携帯電話・パソコンに、行方不明の方の情報を配信しています。メールを受信したら外出時など、普段の生活の中でいつもより少しだけ気にかけてくださいます。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人や家族を見守る「応援者」です。

☎10月3日(木)午後2時~3時30分
場 全日警ホール
人 申込順30人
☎712-8521地域支えあい課



◀認知症サポーターの証し、オレンジリング

RUN伴 2019 ちば市川

認知症の人や家族、支援者、地域の人と少しづつリレーをしながらタスキをつないでいくイベントが市内でも開催されます。このイベントをきっかけに、これまで関心のなかった人が何かに気づききっかけになり、街のありかたが変化していくことをゴールとしています。参加方法など詳しくは RUN伴2019ちば市川の Webサイトを確認ください。

☎11月2日(土)午前9時~10時ごろスタート、午後0時30分ごろゴール(ニッケコルトンプラザ)

