

認知症になっても安心できる市川を目指して ともに生きる ともに暮らす

国によると、認知症の人は平成30年には全国で500万人を超え、令和7年には、高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。市では高齢者福祉計画・介護保険事業計画を立て、認知症やその恐れのある高齢者が社会とのつながりを維持しながら、安心して暮らせる地域づくりを進めています。物忘れがあっても前向きに毎日を過ごす、認知症の人を見守り、できる範囲でサポートをする、といった一人ひとりの取組がみんなの笑顔につながっています。

図 712-8521 地域支えあい課



まだまだ予防ができる。 前向きに自分らしく

市内在住 内田さん

物忘れが増えて集中力が欠けてきたことや、本を読む能力が落ちたことなどがきっかけでおかしいなと思い、病院にかかり、今年4月に軽度認知障害(MCI)と診断されました。軽度とはいえ認知障害と診断され、ショックが大きく不安にもなりました。けれども、早期発見できてよかったと前向きに捉え、高齢者サポートセンターに「これ以上進行させないように予防がしたい」と相談しました。アドバイスを参考に今は週1回の運動や、友人から勧められた月1回の朗読会などに参加して積極的に取り組んでいます。軽度認知障害と診断されても自分は自分。外出が安心してできる世の中になったとき、友人と登山に行くのを心待ちにしています。



内田さんのように、自分の症状を自覚し、前向きに予防に取り組む姿を見て、私も元気をもらっています。軽度認知障害から認知症への移行を防ぐことや遅らせることが大切なので、早い段階で気づき、生活習慣の見直しや予防と一緒に考えていきましょう。



認知症地域支援推進員
岡澤いづみさん

物忘れが 気になったら

物忘れが全て認知症とは限りません。「正常と認知症の間」とも言われる軽度認知障害の段階かもしれません。まずはかかりつけ医や高齢者サポートセンターなどに相談してください。



- ◎ 加齢に伴う物忘れ(度忘れ)
- ◎ 日常生活に影響はない

早期治療や生活習慣を整えることで認知症への移行を防ぐことが期待できる

軽度認知障害(MCI)

- ◎ 記憶力に障がいがあり、物忘れの自覚がある
- ◎ 日常生活は自立、あるいは軽い支障を認める程度

一部の場合を除き、症状の進行を遅らせることはできるが、完全に治すことは難しい

認知症

- ◎ 体験したこと自体を忘れてしまう
- ◎ 日常生活に支障がある

高齢者サポートセンターで相談しよう

市内15カ所にある高齢者サポートセンターでは、地域における高齢者の最初の相談窓口として、健康や介護の相談など、さまざまな面からお手伝いしています。もし不安を感じることがあったら、まずは相談してください。

図 712-8545 介護福祉課



認知症当事者同士の交流会「仲間と話そう」

これまでの体験やそのときの気持ち、毎日の生活の中でうれしいこと、つらいこと、工夫していることなど、物忘れに関わるあれこれを一緒に話し合う場です。
図 10月28日(木)午後2時～3時30分

● 全日警ホール
● 物忘れがあつて気になっている方、不安を感じている方、申込順5人(支援者の同席可)
● 9月30日(木)までに 712-8521 地域支えあい課

広がる支え合いの輪

認知症サポーター

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守り、応援するボランティアです。市内でも、個人の他、学校、そしてタクシー会社や薬局、金融機関、郵便局といった民間企業など、まちで学び、働く人々たちによる支え合いの輪が広がっています。

一人ひとりとのつながりを大切に 栗原優香さん(コミュニティカフェ みどり to ゆかり スタッフ)



平成30年1月に地域の方の交流の場として始めたコミュニティカフェでは、年齢に関係なく触れ合うイベントをおこなってきました。多くの方と接する中で、高齢者の方にも居心地よく楽しめるまちにしたいと思うようになりました。スタッフの間でも認知症について学ぶ機会を積極的に作り、お会計の際にお金を一緒に数えるなど、一人ひとりに合わせて接しています。認知症サポーターとして高齢者の方も安心して利用できるように心掛けています。これからも地域のみなさんにとっての憩いの場でありたいと思っています。



認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識や接し方を学びます。この講座を受講することで認知症サポーターになることができます。

● 9月30日(木)午後2時～3時30分

● 全日警ホール

● 申込順10人

● 9月28日(火)までに 712-8521 地域支えあい課

市内の自治(町)会、学校、商店、有志の集まりなど、グループや団体への講師派遣もおこなっています。

図 712-8521 地域支えあい課

大好きな地元で気軽に集まれる場所を作りたい

牛尾律子さん(リサイクルショップ おっぽのお 店長)

元々おこなっていた介護の仕事の経験を活かし、地元の方と触れ合いたいと思い、eco shopを始めました。お店には、散歩がてら寄ってみたい、気分転換にゆっくりと店内を見て楽しむ方もいらっしゃいます。軽く頭を使う脳トレ教室を企画し、まちの人が気軽に立ち寄って楽しめる場所にしていきたいです。



認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族が安心して暮らせるまちづくりを地域の人と協力しながら進める専門職です。認知症の人への支援とともに、認知症への理解や支え合いを広める取組をしています。



認知症地域支援推進員
秋月真恵さん

楽しい思いが心に残るような関わりを持つことができるという、という気持ちを持って接しています。困ったことがあれば何でも相談してください。



▲活動の1つである、コンビニで行われた出張相談会の様子

(認知症をさらに詳しく)

認知症ガイドブック

認知症の進行状況に合わせて受けられる医療や介護サービス、認知症の種類や症状、接し方などさまざまな情報を掲載しています。高齢者サポートセンターや介護福祉課窓口で配布しています。



認知症講演会

認知症を知ろうー正しい知識とよりよい関わり方ー

● 志村秀樹氏(順天堂東京江東高齢者医療センター脳神経内科)

開催方法:市公式YouTubeチャンネルでの限定配信。10月下旬に申込者にURLを通知

● 市内在住・在勤・在学で事前申し込みをした方

● 10月4日(月)までに右記2次元コードからWeb申し込み

図 712-8521 地域支えあい課

