



「とうじ(妻)が認知症になったけど、民生員やデイケア、地域の色んな人のおかげで症状がよくなったよ」と教えてくれたご主人。

早めの相談で負担を減らす



地域包括支援センター
中村さん、霜田さん、高本さん

認知症が疑われるサインを見つけたらどうすれば良いのかを南風原町地域包括支援センターのみなさんに教えてもらいました。

「家族などの近い存在の人が、認知症が疑われるサインを見逃してしまったり、相談をためらうことで進行してしまうことが多くあります。認知症は、早期発見と早期治療が重要です。早めに対策を取ることで、進行を遅らせ、症状を和らげることができます。そうすることで、今までのように自宅で過ごすことも可能になります。しかし、相談が無ければ病気に気づくことができません。それは病状だけでなく、介護負担から家族の状況を悪化させてしまうことにも繋がりがねません。センターでは、自分らしく過ごすお手伝いをケースに合わせて行うことができます。抱え込まずに、まずは勇気を出して相談をしてください。話すだけで気持ちが軽くなり、前向きになったという方もいらっしゃいます」。

相談後の流れ



デイケアへ向かう様子

相談後は医療機関への受診や日常生活のサポートを、看護師である認知症地域支援推進員等で計画していきます。本人にあった医療機関へ繋いだり、症状の悪化を防ぐためのサービス利用や訪問の計画を立てていきます。病院へ行くことで脳の状態を確認したり、薬の服用により進行を抑えることができます。しかし、病院に行くことだけが大切なわけではありません。進行を遅らせるためには、生活の活動量を増やすことが重要です。認知症だからといって家に引きこもり、一日中パジャマ姿で過ごしていると、脳への刺激が無い生活となり、症状が悪化することになります。朝起きて、歯磨きをし、食事を取り、着替え、出かけるといった普通の行動が脳にとって素晴らしい刺激になります。本人のできる範囲で生活の活動量を増やし、症状の悪化を防いでいきましょう。

今後の見通しを立てる



命を守る
沖縄県医師会発行命を守るべより

認知症は早期発見・受診・診断・治療・生活の見直しなどにより進行を遅らせることが可能です。早い段階での受診、そして元気なうちに終末医療や介護の方針を立てることが重要です。日頃から周囲や家族と自分の生き方や、考え方について話し、理解してもらえるよう心がけましょう。認知症が進行しても最後まで自分らしく生活することにつながります。

地域で支える



認知症サポーターの証 オレンジリング

認知症は地域の理解や支えが必要です。認知症になった本人は自覚がないわけではなく、周囲が気付く前から最近の自分は何かおかしいと気がついています。しかし、周りがそれを「どうしてできないの?」と注意したり怒ってしまうと、本人は自信を失い、何に対してもやる気がなくなってしまい、認知症の進行を進めてしまうことに繋がります。まずは認知症がどのような病気なのかを理解し、家族そして地域で温かく見守ってあげることが必要です。それには「驚かせない・急かさない・自尊心を傷つけない」この3つが大切になります。何をしたらいいかではなく、本人にとって刺激ある日常を続けるために、認知症について理解し、そつと寄り添う気持ちが本人そして家族の支えになります。

…認知症の人と関わるうえで大切なポイント…

- 驚かせない
- 急かさない
- 自尊心を傷つけない

南風原町のとりくみ

- 相談する
認知症地域支援推進委員
(南風原町役場 2階)
☎ 098-889-3534
- 悪化を防ぐ
南風原町保健福祉課
(南風原町役場 2階)
☎ 098-889-4416

- つながる
在宅介護支援センター
(ちむぐくる館 社会福祉協議会)
☎ 098-889-3502
- 見守る
認知症高齢者等SOSネットワーク
(南風原町役場 2階)
☎ 098-889-3534

- 家族を支える
介護者の会「にじの会」
(ちむぐくる館 社会福祉協議会)
☎ 098-889-3502
- もしものとき
消費生活相談
(ちむぐくる館 社会福祉協議会)
☎ 098-889-3217

南風原町の現状

令和元年度現在、南風原町では 7,144 人の高齢者(65歳以上の人)がおり、そのうち 1,277 人が介護支援が必要と認定を受けています。1,277人中、861人は医師の診断により「認知症」と認定されており、その割合は7割近くにもなります。高齢化が進む中、認知症と向き合い、そして最後まで自分らしく過ごすためにはどうすれば良いのか、一緒に考えてみませんか。

認知症が疑われるサイン

- 直前にしたことや話したことを忘れるようになった。
- 同じ事を何度も言ったり、聞いたりする。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
- 外出したり、人と会うのを嫌がるようになった。
- 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷うようになった。

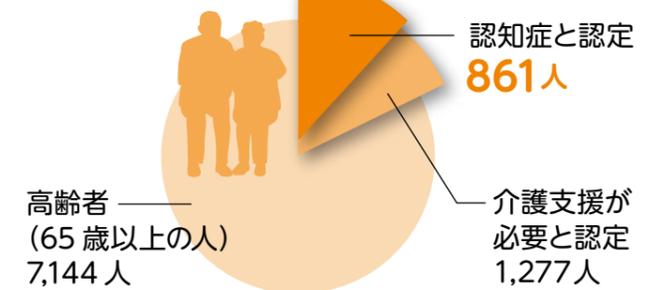
ただのもの忘れと認知症はちがう

認知症には 4 つのタイプがあります。

タイプ	特徴
①アルツハイマー型	経験したことを忘れてしまう(記憶障害) 時間や場所が認識できなくなる
②脳血管性	意欲が低下する、手足がしびれる
③レビー小体型	幻覚、妄想、手足が小刻みに震える
④前頭側頭型	性格が変わる

※必ず上記の症状が現れるわけではありません。

南風原町の現状



まずは正しい知識を身につける

認知症である本人は、何もできない・感じないわけではありません。脳の神経細胞が壊れ、記憶を取り出すのに時間がかかり、言葉にする、行動におこすことが難しくなっていますが、感情は残っています。そのため、不可解な行動をし怒られた場合、怒られた理由を理解できず、怒られて悲しい、怖いといった感情が残ります。それが蓄積すると、本人の自尊心が傷つき、閉鎖的になり、認知症の進行を早めてしまうこととなります。それを防ぐためにも、周りにいる人が認知症に対する正しい知識を身につけ、対応していくことが重要です。