

# 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も、あなた自身、家族が突然認知症になるかもしれません。認知症は決して他人事ではなく「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

ひとりでは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場合があります。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つてしまします。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ますが、認知症になっただけ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

## 「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。

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、認知症が進んでくると、家族と関係が長く続くように介護保険サービスを利用

大切な家族や友人を「ひよつ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が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加される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」として考えてみるのが大切なことではないでしょうか。

