

くらよし

March
2011

3

平成23年3月号

No.1393

今月の特集：“笑顔”は認知症予防の“特効薬”

笑顔は、
元気の源です。

認知症予防教室(新田自治公民館)にて



CONTENTS

- “笑顔”は認知症予防の“特効薬”・2～7
- 知事・県議会議員選挙……………8～9
- 自治公民館館長名簿……………10～11
- 国民健康保険……………12～13
- インフォメーション
・プラス……………14～16
- インフォメーション……………17～20
- ハート・バリアフリー……………21
- あんしんファイル……………22
- シナプロ韓国……………23
- 出かけてみよう……………24～25
- まちかどピンナップ……………26～27
- 若者の定住に向けて/人口……………28

特集

笑顔は認知症予防の「特效薬」

誰もが発症する可能性のある認知症。もし家族が認知症になったとき、あなたはどうしますか？
今月の特集では、認知症とは何か、家族や周囲の人はどう接したらいいのかを考えていきます。

認知症を正しく理解しよう

いつ自分や家族、友人が認知症になるか分かりません。日頃から認知症について、正しく理解し、対処方法を知っておくことが大切です。

認知症の原因

認知症の原因で一番多いのは、アルツハイマー病^(※1)です。アルツハイマー病が発生する確率は、65歳ぐらいの人が数パーセントですが、75歳ぐらいを境に急激に増え、85歳ぐらいになると約4人に1人と言われています。

そのほかにも、脳血管障がい、レビー小体病^(※2)などが原因となることがあり、これらを合わせると、確率はもっと高くなります。

老化が進むと認知症を発症す

る確率が高くなるので、今後高齢化が進むと、当然その患者数は増えていくと予想されます。

認知症が引き起こす症状

認知症の主な症状は中核症状と周辺症状です(左頁上)。中核症状は、脳細胞の病気による症状で、周辺症状は、残った脳細胞でそれを補おうとするために出るものです。

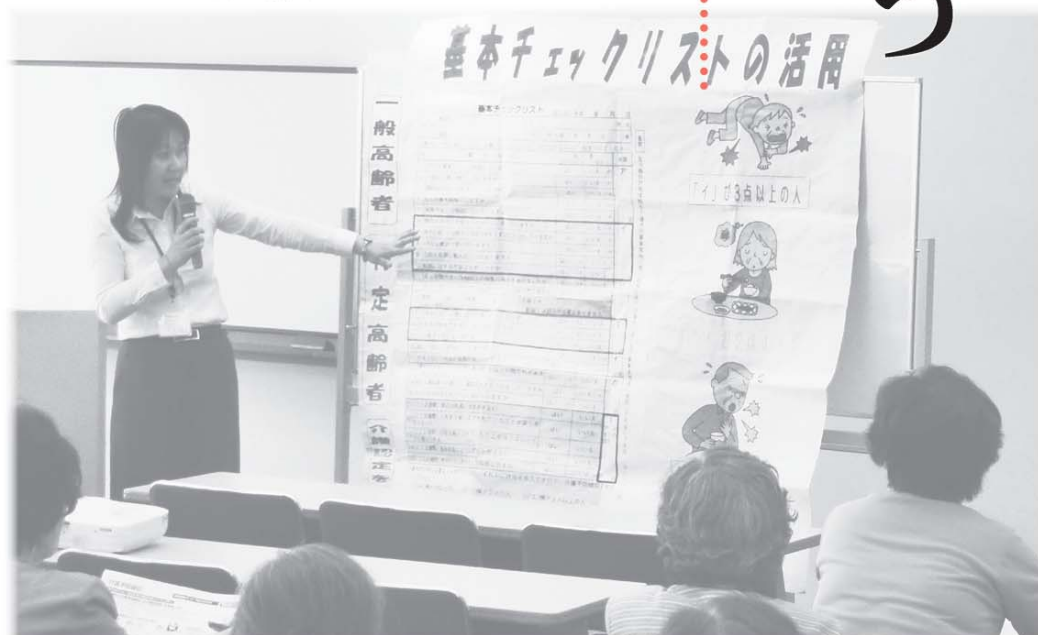
例えば、自分の財布を机の中にしまったという記憶がスッポリ抜けてしまうことが記憶障がい(中核症状)で、「どこにあってた財布がないん

だ」と残った脳細胞で考え、理屈を合わせるために「誰かが盗ったんだ」と解釈することが、物取られ妄想(周辺症状)です。

認知症による物忘れは、単なる物忘れと違って、ヒントをもらっても全く思い出せないのが特徴で、いくら家族が「自分でしまったでしょ」と説明しても、本人は「誰かが盗ったんだ」と思い続けます。ましてや、「何で覚えてないの」「何でできないんだ」と言われると、認知症の人は傷付いてしまいます。記憶はなくても認

(※1)アルツハイマー病：脳の神経細胞が、通常よりも急速に減少する脳の病気。

(※2)レビー小体病：脳の神経細胞内に、特殊な変化が現れる脳の病気。



▲介護予防教室の様子

問 長寿社会課 (TEL) 2217851 / FAX 2212954



“認知症の人の笑顔を見るために”

認知症疾患医療センター(倉吉病院内)

西山 聡 副院長

認知症疾患医療センターとは
専門医療の提供、医療と介護の連携、専門医療相談の充実
を図るために平成19年度に設置された機関(県内4か所)。

認知症の人は必ずこれから増えていきます。その分、それに関わる家族も増えていきます。認知症は周囲の人の対応次第でかなり症状が違ってきます。いかに適切な対応を適切なタイミングでしていくことができるかどうか、本人だけでなく家族、地域の人が認知症とうまく付き合っていくポイントではないでしょうか。

認知症は誰でも発症する可能性があり、進行を止めることもできません。生活の中でも、どうしても介助が必要となってきます。また、認知症の人は感情豊かです。認知症とうまく付き合っていくということは、どれだけお互いが理解し合って笑っているかなのだと思います。少しでも不快な感覚をなくすためには、笑い、笑顔が大切だと思います。本人が楽なら笑顔も出るし、家族も楽に過ごせる。笑顔を見るためにサービスや医療を進めていくことが大切だと思います。

認知症の主な症状

中核症状

- ・ 記憶障がい
- ・ 見当識障がい
- ・ 計画・判断ができない実行機能の障がい

周辺症状

- ・ 幻覚
- ・ 妄想
- ・ 不安
- ・ 気分の落ち込み
- ・ 徘徊
- ・ 食事(食べ過ぎ・食べない)
- ・ 精神症状

認知症の人はとても感情豊かなのです。傷付けられるようなことを言われると、興奮したり錯乱したりして、周辺症状が悪化し、家族も本人も精神的に不安定になってしまいがちです。

早期発見・早期治療

認知症で大切なことは、早期発見・早期治療です。

高齢者に認知症の症状が現れたことに気付いても、周囲の人は「もう歳だから仕方がない」と、そのままにしてしまふことがあります。

しかし、認知症の原因や症状によっては、早期に発見し、適切な診断と治療をすれば、その進行を遅らせたり、改善できたりする場合があります。本人や家族が「あれ、様子が少しおかしいな」「認知症かもしれない」と感じたときは、すぐに相談したり、医療機関で受診したりすることが大切です。

認知症は誰もがかかる可能性がありますが

自分が認知症になったとき、今までできていたことが、だんだんできなくなります。目的があつて家を出たはずなのに、はつと気付くと、見たことのない景色が広がっていて、自分が誰なのか分からない、そんな不安の中で何をすればいいのかわからない。でも体は元気だし、思い出すことはできないが、言われたらできる。

そんなとき、誰かに「家はこつちですよ」と手を差し伸べてもらうと、「この人の言うことを聞けばいいんだ」「ああそうだったことがある家だな」と落ち着いたり安心したりするのです。そんな場面がいつ誰に訪れるかわかりません。高齢化により認知症の人が増える予想される中、認知症を身近なことだと考え、正しく理解することが大切なのです。

認知症は早期発見・早期治療で、
進行を遅らせたり、症状を改善
できたりすることがあります

認知症の 介護者の 声

母親は、しっかり者で裏表のない、優しい人でした。それでも、アルツハイマー型の認知症になり、それから7年間、私一人で介護してきました。

家で介護していましたが、気持ちらしいですか、ある程度気持ちゆとりを持たないと、本当に自分の身が持たないと感じたので、本人は家に居たかつたようですが、デイサービスを利用したり、週末はショートステイに預けたりして利用しました。今思えば、サービスを利用し、自分の時間を作れたことで、長く一人で介護をやつてこられたのかなと思います。本人もショートステイ先で話し相手が出ていたみたいで、良かったと思います。

私は、看護師をしていたので、認知症の知識は持っていました。ですので、認知症になった母親の全てを受け入れようと心掛けて、介護することができましたし、本人や近所の人ともめるなどの、大きなトラブルはありませんでした。



笑顔で予防しよう

一人では出かけにくいもの。認知症の悪化を予防するため、周囲の人の理解が必要です。

適度な運動

適度な運動は、認知症の予防に効果があるとされています。特に散歩（30分程度）をすると、景色を見たり、人と会えば話しをしたりして、身体や脳を使うことでも、認知症の予防につながります。その他にも、音読や計算なども予防に効果があると言われてます。

また、趣味や外出などにより、話したり、笑ったりして脳を活性化させることで発症や進行を遅らせることもできます。

認知症の進行を遅らせる

アルツハイマー病などの場合、発症してすぐに治療を受けると、

一人でも過ごしていても笑う機会はありません。本市は、地域包括支援センターと一緒に認知症予防教室や、65歳以上の介護認定を受けていない人を対象とした介護予防教室を開催しています。高齢者の閉じこもりを防ぐため、周囲の人も一緒に、積極的に参加しましょう。

3月ホッといきいき教室 ～介護予防教室～

高齢者に積極的に外出してもらい、いつまでも元気で過ごせるように介護予防教室を開催します。

と き：3月29日(火)

午前10時30分～午後3時

内 容：午前「さくら寄席」

鳥取大学落語研究会

午後自由時間(脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

ところ：グリーンスコールせきがね

参加料：1,300円(昼食・入浴料)

募集条件：65歳以上で、介護認定を受けていない人

*毎月申し込みが必要です。送迎希望も受け付けます。

問 長寿社会課(☎ 22-7851 / ☎ 22-2954)

上の写真は、新田自治公民館で開催されている認知症予防教室の様子です。教室では、脳を活性化させるため、計算やゲームなどをして楽しめます。地元の人は、はりきって参加し、教室では始めから終わりまで笑いが絶えません。中には「この教室に通い始めてから体の調子が良くなった」という参加者もいます。

参加者の声

「楽しい。交流が深くなって良い。もっとやってほしい」(伊東さん)

「おもしろい。参加すると年をとったみたいで嫌だったけど、本当に楽しい。もっとみんな参加すればいいのに」(佐々木さん)

笑顔で支えよう認知症

認知症を支えるためには何が必要なのでしょう。日頃、認知症の家族などから多くの相談を受けている石賀さん(認知症コーディネーター)と、河本さん(倉吉中央地域包括支援センター)に伺いました。

倉吉市認知症コーディネーター 石賀純子さん

認知症の人を支えるとは

実は、一番はじめに症状に気付くのは本人なんです。でもそれを認めようとしない人は、一人で不安と悲しみを抱えています。そんな人には、笑顔で、優しく理解を示してあげること。その人のつらい、苦しい心が少しずつ溶けていくんです。認知症を理解し、本人に恥をかかせないことが、認知症の人を支えることだと思います。

まずは、認知症への理解を広めるよう、地域で取り組んでもらいたいんです。「自分がそうなら不安だな」、「どう声をかけてもあれば支えられると思います。それでも全く知らない人に声をかけるのは勇気がいるので、「あそこのおばあちゃんだ」「あの家のお母さんだ」など、普段から顔なじみになっておくことが、認知症の人を地域で支えていく上でも、とても大切なことだと思います。

「一番は、尊厳を傷付けないこと」

倉吉中央地域包括支援センター

看護師・主任ケアマネージャー 河本司真子さん

ほとんどの人が介護初心者

私たちは経験や学習から、認知症の人との接し方、介護の仕方などで、本人の尊厳を傷付けないことが大切だと知っています。しかし、ほとんどの人は介護するのは初めてで、分からないことだらけだと思います。特に認知症などの目に見えにくい症状については、本人への理解、認知症への理解が不可欠です。

相談は少しでも早く

一緒に生活していて、家族が少しでも「変だな、おかしいな？」と感じたら、すぐにでも相談してください。軽度の認知症の場合、本人は体も元気なので、病院へ行こうと促してもなかなか応えてもらえないケースが多いようです。そ

症状の本質を見てほしい

相談の多くは、本人ではなく家族からの「何が困る」という内容です。話を聞くと、徘徊や妄想などの周辺症状によって家族が夜眠れないなどで困っておられます。そんなときは、認知症の人が何でそういう行動に出るのかを考えると、それが非常に大切です。

各地区の相談窓口

【上北条・社・高城】

うつぶき地域包括支援センター

(☎26-6378)

【上井・西郷・灘手】

マグノリア地域包括支援センター

(☎26-3922)

【上灘・成徳】

倉吉中央地域包括支援センター

(上灘・成徳) (☎22-6102)

【明倫・小鴨】

明倫小鴨地域包括支援センター

(☎23-7106)

【北谷・上小鴨・関金】

かもがわ地域包括支援センター

(☎45-3888)

3月の認知症の人と家族の会 「家族の集い」

介護家族・介護体験者が参加して、お互いが抱えている悩みを語り合い、分かち合ったり、情報交換したり、何でも話し合える場です。気軽に参加してください。

倉吉会場 第3木曜日

とき：3月17日(木)午前10時～正午

ところ：倉吉交流プラザ

関金会場

4月、7月、10月、1月の第1木曜日

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

笑顔と優しさが、人の心を少しずつ溶かしていくんです

認知症を支える輪を広げよう

認知症の人を家で介護することは大変です。認知症の人や、その家族を支えていくためには、温かく見守ることが出来る人や地域が必要です。地域や学校でそんな取り組みをしている人たちを紹介します。

あつたか見守隊(丸山町)

丸山町では、23人のあつたか見守隊員が町内にまんべんなく配置され、研修会などを開催し、認知症への理解を深めています。隊員は、日常生活の中で高齢者の気になる行動や姿を見かけたときに、声掛けをしていくという取り組みを進めています。隊員の家先には、左のシールが貼られており、困ったときや、もしものときに、どの家に相談すればよいか一目で分かります。廣谷啓一丸山町自治公民館長は、「中には、高齢になっても安心して暮らせるように、自分が元気なうちは隊員として協力したいと言って参加した人もいます。みんな安心して暮らしていける地域にしていききたい」と話してくださいました。



▲あつたか見守隊のシール
隊員の家のほか、町内のスーパーや郵便局など、取り組みに協力する事業所にも貼られています。

認知症の絵本教室

お互いを思いやる人になってもらうことを目的に、2月9日(水)に、北谷小学校で認知症の絵本教室が行われました。参加した児童13人(4年生10人、6年生3人)は、認知症の症状や、認知症がありがたふれたものであること、自分の家族もいつなるか分からないなどの話しを聞き、認知症への理解を深めました。今回学習を進めた児童たちは、後日介護施設を訪問し、実際に認知症の人と接する予定です。



参加した児童の

声

質問…認知症の人にはどんなことが必要だと感じましたか？

岩間 詠志君(6年)



認知症の人がいたら、なるべく近くに寄り添って、優しく接しようと思いました。直接話しかけるときは、大きな声でゆっくり、はっきり話したいと思います。

早く見つければいいので、

少しでも多くの人に検査を受けてもらいたいです。そのためにも、いろいろな人に認知症のことを知ってもらいたいと思います。

松田 浩也君(6年)



誰にでも同じように接したいと思いました。今は、自分の周りに認知症の人はいないけど、上手に接することができるよう普段から考えていきたいです。

景山 翔伍君(6年)



認知症サポーター養成講座

できる範囲で支えるのが認知症サポーターの役割

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。日常の中で、認知症の人やその家族の気持ちを理解するように努めたり、困っている人を見かけたら優しく声をかけたりするなど、自分のできる範囲で認知症の人を応援することが大きな役割です。そんな一つひとつの行動が、症状の緩和や、家族の精神的な負担の軽減につながり、地域で認知症の人を支えることにつながって行きます。

本市は、平成21年から認知症サポーター養成講座を始め、公民館をはじめ、各種団体や事業所、金融機関、最近では警察でも講座を行い、2月末現在、市内の認知症サポーターは5,375人となりました。各地区の地域包括支援センターの職員は全員認知症サポーター養成講座の講師をする資格を持っていますので、派遣を希望する場合はご連絡ください。 ※各地区地域包括支援センターの連絡先は、5頁をご覧ください。

受講生の声



○同じテーマで以前も勉強したことがあります。何回も受けることで理解が深まると感じました。

○本人が一番気にしているというのを常に頭において対応せないと感じました。一回言っても忘れることが多かったり、言ったことがすぐに伝わらないときなんかは、「さっきも言ったじゃない」と言ってしまうので、直していかなければと思います。

これからは隣近所の連携が大切だと思います。認知症の人がいなくても、少しずつでもみんなで勉強し合って、その時に備えていかなければならないと感じました。認知症の人が安心して暮らせる地域づくりというか、そういうものに少しでも役に立てればなと思っています。

認知症高齢者を支える地域づくりを考える会

とき：3月17日(木)午後2時～4時 **要事前申込**
 ところ：倉吉交流プラザ 視聴覚ホール
 講演：「認知症高齢者を支えるために、今、求められる地域づくり～住民主体、協働でつくる地域の支え合い～」
 シンポジウム：「認知症の人にやさしいまちづくりに向けて～支えるとは？見守るとは？～」
 申込期限：3月9日(水)
 ☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

介護家族交流会

介護実習普及センターで、施設見学や基本的な介護技術の実習、交流会を行います。 **要事前申込**
 とき：3月18日(金)午前9時30分～午後3時
 ところ：鳥取県介護実習普及センター(鳥取市伏野)
 対象者：在宅で高齢者を介護している市内在住の人
 参加費：無料(昼食代のみ自己負担)
 定員：20人
 申込期限：3月11日(金)
 ※希望者は、マイクロバスで送迎します。
 ☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

公開なごもう会

高齢者が寝たきりや認知症などにならないように、健康体操やレクリエーションなどを行います。

◆公開なごもう会日程

地区	3月の日程	
上北条	15日(火)	午前
上井	15日(火)	午後
西郷	16日(水)	午前
上灘	10日(木)、24日(木)	午後
成徳	10日(木)、24日(木)	午前
明倫社	18日(金)	午後
	17日(木)	午後
灘手	9日(水)、23日(水)	午前
北谷	7日(月)	午後
高城	8日(火)、22日(火)	午後
小鴨	14日(月)、28日(月)	午前
小鴨	14日(月)、28日(月)	午後
上小鴨	11日(金)、25日(金)	午前
関金	11日(金)、25日(金)	午後

※午前：午前10時～11時30分
 ※午後：午後1時30分～3時
 ところ：各地区公民館(ただし、高城地区はさわやか人権文化センター、小鴨地区はさんさんプラザ倉吉、関金地区は関金総合文化センター)
 ※見学希望の人は、事前に連絡してください。
 参加対象者：おおむね65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、一定の条件にあてはまる人です。
 ◎ボランティアでの参加者も募集中です。
 ボランティア活動の内容などは、お問い合わせください。
 ☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)