

地域でつながり支えあう

～認知症の人と家族にやさしい地域を目指して～

★介護保険課 ☎25・1722

増える認知症

高齢化が急速に進んでいる現在、本庄市も例外ではなく、人口の約3割が高齢者です（令和3年8月現在）。高齢化が進むとともに、認知症の人も増えていきます。厚生労働省によると、令和7年には65歳以上の約5人に1人が認知症を発症すると推計されています。



何ができるかを考える

認知症は特別な病気ではなく、誰もが関わる可能性があります。大切な家族や友人、自分自身が認知症になったとき、周りの人からちよつとした見守りや手助けをしてもらえたら、安心して暮らし続けることができます。私たちにできることは、まず認知症について正しく知ることです。認知症について関心を持ち、何ができるか考えることから始めてみませんか。

認知症は脳の病気が原因です
 認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなる病気により、記憶や判断力が低下し、生活に支障をきたす状態のことです。認知症は、高齢者に多く発症しますが、65歳未満で発症した場合は若年性認知症といえます。
 認知症の症状は、大きく分けて2つあります。もの忘れなど脳の細胞が壊れることで起こる症状と、本人の性格や環境、人間関係などの要因が絡み合っ起こる症状があり、症状の現れ方は人それぞれです。

早期発見、早期対応が鍵

もの忘れにより物事がうまくいかなくなるが多くなると、本人は不安を感じ始めます。誰よりも不安で一番困っているのは認知症になった本人ですが、その困っていることを適切に周囲に伝えることが困難な状態に

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのかわからない
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない

あります。
 認知症の症状や異変に早めに対応し、対応することが重要です。困り事や不安を抱えている人と同じ目線で考え、その人に合った対応をすることで、認知症の進行を遅らせることや、自分らしく穏やかな暮らしが可能になります。



つながる支援の輪

認知症の人やその家族を支援するための取り組みや、地域で活動する人たちを紹介します。

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。市では、多世代、多分野にわたる認知症サポーター養成講座を開催しており、令和3年7月末現在で、約7000人のサポーターがいます。

子ども向けの認知症サポーター養成講座では、絵本や動画を使い、やさしい気持ちと思いやりの心で接する大切さを伝えています。

認知症サポーター養成講座を受講して

知らない人が困っていても、知っている人が困っていても、関係なく助けて不安を少しでもへらしてあげたいなと思いました。勇気をもって、声をかけると、その人にとっても自分にとっても、うれしくなるから、声をかけようと思いました。（本庄西小4年）
 認知症の人たちが、どんな気持ちをしているのかがよくわかりました。やさしくお話ししたいと思います。（本庄西小4年）

認知症サポーター養成講座を10月に開催します。詳しくは5ページへ。



本庄西小学校（上）、北泉保育園（下）で開催された認知症サポーター養成講座

認知症サポーターがつくるオレンジカフェ

認知症の人やその家族、地域の人、専門職など、だれでも気軽に立ち寄って過ごせるオレンジカフェをご存じですか。
 認知症サポーターの有志によるオレンジカフェも始まり、その活動は広がりを見せています。

市内のオレンジカフェについてはこちらから▼



オレンジカフェは、だれでも参加できる地域交流の場としても活用されています

Interview

その人らしく、安心できる場所を

認知症の母を介護している経験を通して、地域の一員として何ができるか考えるようになりました。

認知症の人は、不安や困り事をうまく伝えられないことや、出かけることをおっくうに思う時もあります。介護者是对応できずに戸惑う日もあります。だから、何か特別な場所ではなく、時間があつたらふらっと立ち寄って安心しておしゃべりができる場所があつたらいいなと思い、同じ志を持つ認知症サポーターの皆さんと一緒に「ふらっとぶらっとカフェ」を始めました。今は月に2回、2時間程度活動をしています。

地域の顔見知りの方がいつでも変わらず出迎えてくれ、声をかけてくれる場所、人と触れ合い、安心して過ごせる場所が広がっていくといいなと思っています。



ふらっとぶらっとカフェ 代表 宮澤 玲子さん