

自分らしく

認知症になっても笑顔でいるために

「認知症」はいつ誰がなるか分からないといわれています。

もし大切な人が認知症になったとき、

思いやりを持って寄り添うことができますか。

認知症になっても自分らしく過ごせる

まちづくりには何が必要なのでしょう。

認知症の夫を6年間支え続けてきた

齋藤ミヤさんのお話を伺うことから始めてみました。

特集

「お父さん、
ありがとう」

齋藤 ミヤさん

認知症となった夫・正則さんを支えてきた。現在は、傾聴ボランティア「クローバー」の代表として、高齢者などの心のケアに努める。

心に寄り添う介護を

ある日突然

「わし昼飯食うてないぞ」。夫・正則さん（当時78歳）からのこの一言が、齋藤ミヤさんが認知症と向き合う始まりでした。「5分前に食べたところなのに、急な発言でびっくりでした。『いつかは』と思ってたけどショックで目の前が真っ暗に…」。まずは自宅で様子を見ていたことが「普段できてたことができなくなったり、話がかみ合わなかったりすることが増えました。知識が全くなかったので、対応にすごく困りました」と、苦悩の日々を振り返ります。

数カ月でどんどん進行

想像以上の進行の早さに驚いたというミヤさん。「できないと分かっても受け入れることができず、つい腹立って怒ってしまうんです。特に大変だったのが排せつ。トイレの場所も分からず、間に合わない。そして畳の上です。それがほんとに辛い。それに主人は体が大きく、世話するにも相当体力を使うんですよ。」

とうとう私が腰痛症になり、精神的にも体力的にも、もう限界でした。約1年間自宅での介護を続けてきましたが、施設に入居させることとなりました。

私が変わらなきゃ

ある日、施設でのおむつ交換に立ち合うと、気が付いたことが。「介助する人の接し方で、主人の様子が全然違っていました。対応が優しい人には優しく、雑な人には抵抗し暴れ回ります」。

そんな様子から「認知症だから何も分からないわけではない。ちゃんと感情はあるんだ。これからは介護で絶対怒ることをしない」と、心に決めたそう。すると正則さんもそれに応えてくれ、ミヤさんにも穏やかに接するように。「介護ってほんとに思いやり。相手は変わらないけど自分は変わるんです」と、苦しみながらも自分なりの介護の在り方を見つけることができました。そして何より支えになったのが、

「認知症のひとと家族の会」。「家族の会は、同じ悩みを持った人が話し合える場所。自分の苦しい気持ちをすべて吐き出せます。悩んでいた介護方法を会員やケアマネージャーからアドバイスをもらい解決。ほんとに救われました」。ほんとの「辛さ」を知る仲間がいたからこそ、介護を乗り越えることができました。

言えなかった別れの言葉

施設に入って約3年、正則さんに少し変化が。「帰宅願望が強くなってきました。『わしいつになったら帰れるん?』とよく聞いてくるので、『自分で歩けるようになったらね』と言ったのを覚えています」。ほとんど歩けなかった正則さんが、そこからリハビリを続け、ついに歩けるように。「毎日ね、一日中練習しよった。早く家に帰りたいかったんだと思います」。ミヤさんもその気持ちにに応えるべく、サポートしながら介護を続けました。

そんな矢先、突然病院から電話。正則さんがリハビリ途中で転倒して頭を打ったとのことでした。脳出血と診断後、意識不明の状態が1週間ほど続き、そのまま眠るように亡くなりました。「せめて最期を見届け



愛媛新聞社提供

生前の正則さんとミヤさん夫婦▶

自分や家族で確認しよう！ 認知症のチェックリスト

※このチェックリストの結果はおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
・財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
・5分前に聞いた話を、思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
・周りの人から「いつも同じことを聞く」などと指摘されますか	1点	2点	3点	4点
・今日が何月何日か、分からないときがありますか	1点	2点	3点	4点
・言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
・貯金の出し入れや、公共料金などの支払いは1人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
・1人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
・バスや電車、自家用車などを使って、1人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
・自分で掃除機やほうきを使って、掃除できますか	1点	2点	3点	4点
・電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

合計	点	←	計	点	計	点	計	点	計	点
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

参考：「知って安心認知症」東京都



20点以上の方や、**日常生活で不安のある方**は一度相談にお越しください。職員が話を伺い、必要に応じて制度やサービスを紹介します。



西条市地域包括支援センターの皆さん

●問合せ

市庁舎本館 1 階 西条市地域包括支援センター
Tel.0897-52-1412

※そのほか地域包括支援センターサブセンター西部、在宅介護支援センター（ゆるぎ荘、光風館、いしづち苑、水都苑、コスモス、亀天荘、あすか、ル・ソレイユ、小松）でも相談できます。

大切なのは気付きと思いやり

ミヤさんの支えになった「認知症の人と家族の会」。

約18年間、相談やつどいで認知症の人とその家族を支える大澤孝市さんに話を伺いました。

気付きの次の一歩を

介護する方を中心に、悩み事や、対応の仕方などの相談を受けます。しかし症状が進んでから相談に来る方が多いです。「おかしいな」と思っても本人は納得せんのですよね。家族も、物忘れとか年のせいとかを言い訳に逃げちゃうんです。

認知症になると、進行する道しかありません。もし早めに気付くことができれば、日常生活の中で普段と変わった行動が出てきたら、まずは相談・受診することが大切ですね。

介護の安定が当事者の安定に

私も認知症介護家族でしたが、家族の会で知識と勇気をいただき、不安も少なく安心して介護できました。

認知症のことを知らないで介護するのはとても大変。今までできたことができなくなると、家族も「何で」

って我慢できなくなるんですよね。症状は十人十色ですから、介護する方はストレスがたまり、思いやりのない介護をしてしまいがち。すると本人にも悪影響を与えてしまいます。

認知症の人を見守るためには、介護する方が元気でいることが一番。

家族の会では、その人に応じたアドバイスを受けることができます。また悩みや不安を吐き出せるため、精神面の安定にもつながります。参加したことで進行を遅らせることができた方もいますよ。こういう場に行くのは抵抗があるかもしれませんが、本人や家族の今後のためにも、ぜひ気軽に相談してください。



認知症の人と家族の会 愛媛県支部

たかいち 大澤 孝市さん

介護に関する不安や悩みを話してみませんか。

認知症情報交換会

▼開催日 毎月第2水曜日

※次回は11月11日(水)

▼時間 13時～15時

▼場所 総合福祉センター 3階第1会議室

▼内容 認知症の本人や介護者同士が交流し、話し合い、相談できます。

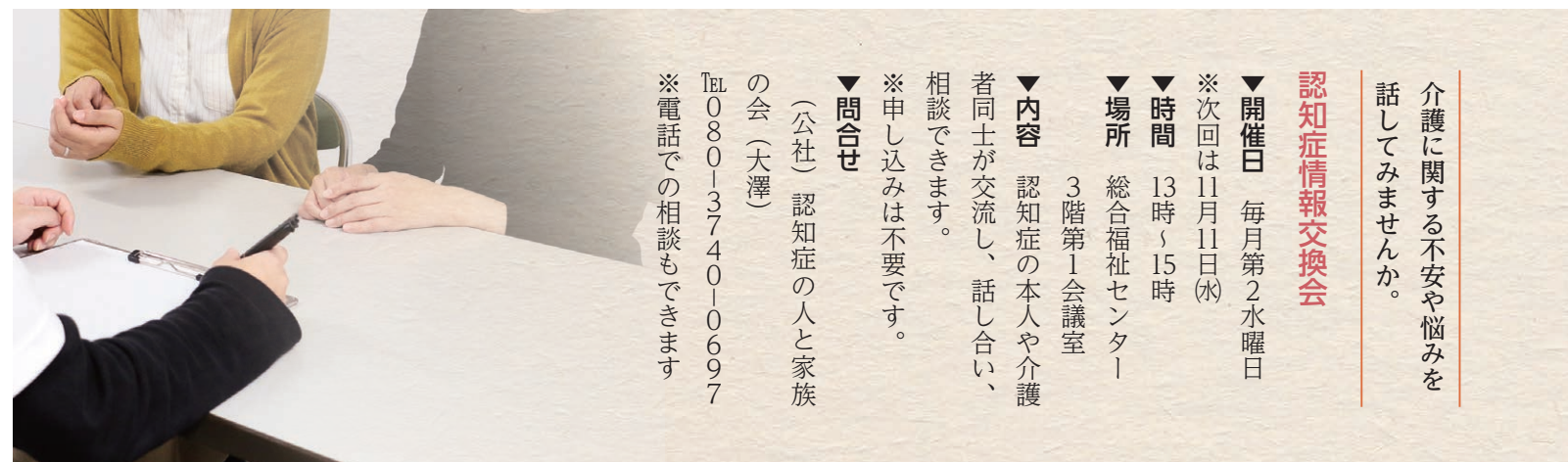
※申し込みは不要です。

▼問合せ

(公社) 認知症の人と家族の会 (大澤)

Tel.080-1374-0106 97

※電話での相談もできます



|| 予防しながら健康な毎日を過ごそう ||

いきいきと生活するために、脳のチェックや簡単な運動から始めませんか。

問合せ 包括支援課 Tel.0897-52-1412

脳いきいきチェック

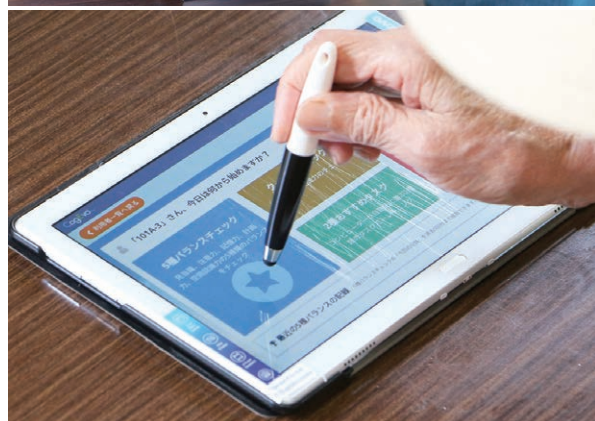


タブレットを使った簡単な操作で、今の自分の認知機能状態が分かります。約15分の測定後は、保健師が機能の維持・向上のためのアドバイスも。生活習慣を見直すきっかけに、家族・友人同士でお越しください。(認知症の診断ではありません)

▶対象 市内にお住まいの65歳以上の方

▶所要時間 約30分

※市内各地で実施中。開催日や場所などは包括支援課までお問い合わせください。



ゲーム感覚で、簡単に測定できました。保健師のアドバイスもあるので、今後の生活習慣の参考にもなります。

福田 ゆみこさん



いきいき百歳体操



自分で生活するための筋力アップや^{こうくう}口腔機能向上、認知症予防を目的とした体操。いすに座って映像に合わせた簡単な動きが中心なので、年齢に関係なく始められます。

▶対象 市内にお住まいの65歳以上の方

▶開催場所 各地域の公民館や集会所など

※開催日や内容などは、開催場所で異なります。

▶参加方法 まずは包括支援課までお問い合わせください。お近くの開催場所を紹介します。



週に1回、無理せず休みながら行えるのが良いです。いろいろな人とのつながりもできるので楽しいですよ。

藤田 レイ子さん



「私は大丈夫」はもう言えない 誰もがなりうる脳の病気

2025年には5人に1人が認知症になるといわれています。進行すると治療も難しくなり、家族や介護する方の負担も大きくなります。認知症と正常な状態の間には、軽度認知障害(MCI)があります。これはある程度、治るといわれていますが、放置しておく、年間で約10%の人が認知症に移行するといわれています。「さっきやったことが思い出せない」など、日常生活に支障が出る物忘れが始まると、受診したほうが良いかもしれません。認知症になったときのことを考えて「どうしてほしいか」とか、後見人についてなどを家族で話し合っておくことも大切です。

米田脳神経外科 米田 ^{しげあき} 滋明院長



早めの受診がとにかく大事

早めに気づき、受診することで症状を軽減し、進行を遅らせることができます。当市と連携しながら活動するサポート医に、早期発見のポイントや早期受診のメリット、予防のための普段の心掛けなどを聞きました。

いつまでも楽しく過ごすために 大切なのは生活スタイル！

老化が進むと歩けなくなったり、座れなくなったりなど、体の機能は低下します。認知症の中で一番多いアルツハイマー型は「その老化が早く進む」イメージ。放置したままだと、平均10年くらいで亡くなります。「治らない」病気だからこそ、どう生活スタイルを変えるかが大切。変えることで、進行を遅らせることはできます。家にこもっていたり、人としゃべらなかつたりなど刺激がない方は認知症になるリスクは高いです。自分らしい人生を楽しむために「食べて栄養を取る」「定期的に外出する」「適度な運動をする」など、活動性ある生活を心掛けましょう。

渡部病院 雁木 ^{ちえこ} 千恵子医師



認知症の人の中には、突然家から出てしまい、家に帰れなくなる人も。周囲の人にとって予測不能なことでも、本人は何らかの目的を持って行動しています。そこで怒るなど、思いやりのない行動をすると意欲をなくし、本人の生きがいを奪ってしまいます。また、認知症になると、物忘れを繰り返したり、普段できていたことができなくなったりします。家族や地域などがその症状を理解し、手を差し伸べることが大切です。まちのあらゆるところで見守ってくれる人が増えれば、認知症の人でもできることが増え、自信につながります。自分や家族が認知症になっても自分らしく、安心して暮らせるまち西条へ、まずは「知る」ことから始めませんか。きっと一人一人の関わりが、まちの大きな「支え」になります。

●認知症に関する問合せ

市庁舎本館 1 階 包括支援課
Tel0897-52-1412

あなた地域の理解が支えに



認知症になっても「生きがい」を持って生活するには地域での見守り・支え合いが何よりも大切です。正しく理解し、誰もがいつまでも暮らしやすい西条市をつくりませんか。

認知症サポーター養成講座



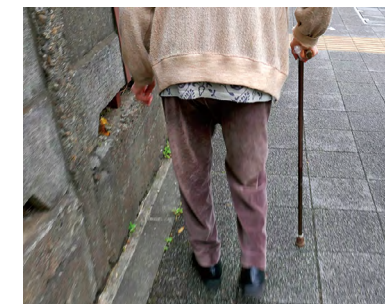
「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、当事者や家族を温かく見守り、支援する応援者です。当市ではサポーター養成のための講座を実施しています。学校や企業などへの出前講座も受け付けます。



はな 藤原 華奈さん

—— 夏休みに講座に参加 ——
前に認知症のドラマを見たことがあり、受講してこの病気の怖さを思い出しました。認知症になっても普段どおりの生活ができるよう困っている人には声を掛け、サポートしていきたいです。

認知症みまもりねっと



自治体名と登録番号が入ったステッカー

65歳以上で徘徊の心配がある方に、反射ステッカーを身に付けてもらう取り組み。現在、市内では約140人の方が登録しています。靴やつえなどにステッカーを貼っていて、家に帰れないなどの困っている様子の方を見掛けたら、警察にご連絡ください。その際、ステッカーの番号を伝えていただくと、身元確認が容易になります。※ステッカー交付については包括支援課まで。

認知症を学ぼう

認知症サポーター養成講座

- ▼開催日 12月2日(水)
- ▼時間 14時～15時30分
- ▼場所 小松公民館 2階大ホール
- ▼定員 40人
- ▼内容 認知症の基本や接し方について学びます。
- ▼申込方法 包括支援課へ電話 (Tel0897-52-1412)

または、包括支援課・地域包括支援センターサブセンター西部の窓口で申し込み。

- ▼申込期限 11月27日(金)

認知症講演会

- ▼開催日・場所・講師 11月18日(水) 総合福祉センター 齋藤ミヤ氏(特集冒頭で紹介)
- 11月25日(水) 東予総合福祉センター 和家真利子氏(認知症の人と家族の会 愛媛県支部)
- ▼時間 14時～16時
- ▼申込方法 包括支援課へ電話 (Tel0897-52-1412)