

特集

認知症にやさしいまちへ 住み慣れた地域で暮らし続けるために

認知症を正しく知りましょう

認知症は、脳の病気が脳に影響を及ぼす体の病気により、これまで培ってきた知識や技術が失われ、社会生活に支障を来すようになった状態を言います。

市内各地域で、認知症について学び、本人の気持ちを大切にしながらそっと見守っている人や、自分のできる範囲でサポートしている人が少しずつ増えてきています。



認知症サポーター養成講座修了者の目印であるオレンジリングを着けてほほ笑む認知症サポーターの左から可児さん、桂さん、松谷さん

東区にある認知症カフェ「よしみちカフェ」でつづろく参加者

主な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

一番多い認知症です。物忘れから始まる場合が多く、他の主な症状には、段取りが苦手になる、薬の管理ができないなどがあります。

レビー小体型認知症

手足の震え、筋肉の強張りなどの症状や、物忘れと共に幻視(その場に見えないものがあるように見える)が現れるのが特徴です。

脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞など脳血管疾患が原因で発症します。片麻痺や言語障害など身体症状が多く、脳梗塞を繰り返すことで段階的に進みます。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することが原因で起こる認知症です。人と会話中に突然立ち去る、同じ行動を繰り返す、興奮しやすく性格変化が見られるなどの症状があります。

外出や交流をゆっくり楽しんでほしい

認知症の人や家族、地域で支える皆さんなど、誰もが気軽に集まって交流できる「認知症カフェ」(※1)は、市内に約100カ所あります。

東区にある「よしみちカフェ」は、認知症サポーターステップアップ講座(右記に詳細)を修了した認知症サポーター(※2)の桂裕子さんが運営していて、月に一度、20人近くが集まっておしゃべりや季節の行事などを楽しんでいます。桂さんの5人の子どもたちもおもてなしに参加し、家庭的な雰囲気でも世代が交流しています。「自分の子どもたちにも地域の方と関わる大切さを知ってほしいから、認知症カフェを開設しました。地域の方に気軽に立ち寄りてもらい、ホッとできる居心地の良い場所になればと思っています」と笑顔で話します。

「ここに来るのがいつも楽しみなの」とほほ笑むのは参加者の原田さん(仮名)。1人では外出が難しい原田さんの路線バスでの行き帰りをサポートしているのが、同じくステップアップ講座を修了した可児登志子さんと松谷育子さんです。



歩行器を使って参加する高齢者(左から2人目)を迎えに行きカフェへと案内する桂さんの子どもたち

不安な気持ちに寄り添いやりたいことをそっとサポート

「自分もいつか地域で支えられる側になるかもしれないので、その気持ちを知っておきたいと講座を受けました。地域のみならず仲間として支え合えるような輪ができるといいなと思っています」と可児さん。松谷さんは「原田さんと、今日は雲がきれいねとかバスの中でいろいろ話をするんですよ。帰りに買い物と一緒に行くこともありです」と原田さんのやりたいことを応援しています。

原田さんは現在、就労継続支援事業所に通いながら、趣味の講座などにも積極的に参加しています。目下の楽しみはパッチワークで「手芸や陶芸が好き。昔から手作りののが得意なんです」と笑顔で話します。日常生活を支援する姉は「多くの皆さんのご協力に感謝の気持ちでいっぱい。いろいろなことにチャレンジできる妹は幸せです」と温かく見守っています。

※1「認知症カフェ」の場所など詳しくは市ホームページで

市HP ■ページ番号でさがす 843

※2「認知症サポーター」と養成講座については右ページに詳細

認知症サポーターステップアップ講座 理解を深め、より実践的なサポートを行う活動が広がっています

認知症サポーター養成講座を修了した人は、知識をより深めて地域などでの活動に生かすための認知症サポーターステップアップ講座を受講できます。同講座修了者の中には、認知症カフェでボランティアをしたり、寸劇団をつくって認知症の人と話すときのポイントなどを地域のサロンなどで分かりやすく伝えたりしている人もいます。

瀬田政子さん(右写真)は同講座の施設見学で訪れた縁で、認知症の人が利用する施設などでサポート活動を行っています。瀬田さんは「ゲームの手伝いをしたり、季節の行事で踊りを披露したりして自分自身が楽しみながら活動しています。利用者の方が、ご近所さんと話そうな感じで気軽に昔話などができればと思い、話をしっかり聞くことを心掛けています(上写真)」と笑顔で話します。



原田さんが作成した陶芸作品(上)、現在取り組んでいるパッチワーク(下)

民生委員の取り組み

日頃からの見守り、声掛け研修などに取り組んでいます

地域では、いろいろな地域団体が見守り活動を行っています。民生委員も日頃から担当地域の高齢者などへの見守りを行っています。昨年度、地区を担当する東原・祇園東地域包括支援センターの提案を受け、原南、原、中筋地区(いずれも安佐南区)の民生委員の皆さんが、認知症の人への声掛け研修を行いました。

研修では、参加者が2人1組で声を掛ける人・掛けられる人の役割を交代で行い、声の出し方や視線の合わせ方などを学びました(下写真)。「誰でも突然見知らぬ人から声を掛けられたり体に触れられたりしたら驚きますよね。驚かせず、急が

せず、自尊心を傷つけないことや、話し掛けるときは後ろから声を掛けるのではなく、視線を合わせて挨拶から行うことなどを教わりました」と原南地区民生委員児童委員協議会会長の中野令子さん。原地区会長の村中隆幸さんは「どんな声掛けをされたらどんな気持ちになるかということも改めて考えることができました」と研修の成果を話します。

中筋地区会長の沖田博子さんは「日頃から顔見知りになって、いつでも声掛けできる環境が大切。誰一人孤立させないことが大事ですね」と話します。中野さんは「介護をするご家族の不安を少しでも減らすため、ご家族への声掛けの方法も学べたら」と今後の研修についても意欲的でした。



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、サポートの仕方を学びます

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を日常生活の中でサポートする人のことです。市は、希望するグループを対象に、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。受講した人には、認知症の人を応援する目印としてオレンジリング(下写真)をお渡しします。認知症サポーター養成講座を受講し、認知症にやさしいまち広島を目指して、できることから一歩踏み出

してみませんか。
●市内の町内会、企業など5人以上のグループ
●認知症の人と接するときの心構え
●認知症介護をしている人の気持ちを理解する
●認知症サポーターの役割
●おおよそ90分程度
●開催希望日のおおむね2カ月前までに、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターか区地域支えあい課へ。詳しくは、地域包括ケア推進課(左下)へ
市HP ■ページ番号でさがす 805



「認知症かも」と心配になったら そんなときはご相談ください

相談窓口はたくさんあります。勇気を出してどこかに相談してみてください。そこからさまざまな支援につなげていくことができます。主な相談先を紹介します。

●地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、専門の職員(保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等)が連携して、高齢者の保健や福祉などさまざまな相談・支援を行っています。認知症に関する医療や介護、成年後見制度の利用に関する相談・支援なども行っていますので、お気軽にご相談ください。

市HP ■ページ番号でさがす 792



東原・祇園東地域包括支援センター 青木和明センター長

●認知症疾患医療センター

認知症疾患に関する専門医療相談や、認知症の検査・鑑別診断と、認知症に伴う行動・心理症状への対応を行う医療機関で、市内には2カ所あります。

名称	市西部認知症疾患医療センター	市東部認知症疾患医療センター
指定医療機関	草津病院	瀬野川病院
所在地	西区草津梅が台10-1	安芸区中野東四丁目11-13
電話	☎270-0311	☎893-6266



認知症の人への声掛け研修に取り組んだ地区民生委員児童委員協議会会長の左から村中さん、沖田さん、中野さん

ほいかいSOSネットワーク

自宅に帰れなくなった人を早期発見・保護するための仕組みです

市は、認知症などにより外出したまま自宅に帰れなくなった高齢者などの早期発見、早期保護のための仕組みとして、「徘徊高齢者等SOSネットワーク」を運用しています。

事前に登録のあった対象者の情報

市や地域包括支援センター、警察などの関係者と共有し、行方不明が発生した際には、関係機関に発見の協力を依頼しています。

市HP ■ページ番号でさがす 108850

どきどき伝言板

衣服や持ち物に付けた二次元コードで安全・迅速に保護



「徘徊高齢者等SOSネットワーク」に登録している人は、「認知症高齢者等保護情報共有サービス」を利用できます。

これは、衣服や持ち物などに貼られた見守りシール(上写真)の二次元コードを読み取ると、発見者と家族などがインターネット上で情報共有でき、迅速に身元確認や家族への引

き渡しができる「どきどき伝言板システム」を利用したサービスです。個人情報を開示することなく、発見から保護、ご家族への引き渡しまで安心、安全、迅速に行えます。

右の二次元コードから紹介の動画を見ることができます。サービスについて詳しくは、市ホームページで

市HP ■ページ番号でさがす 882

●かかりつけ医

年齢を重ねるにつれて、かかりつけ医に通院することが多くなってきます。患者の状態を熟知しているかかりつけ医に、認知症についても相談することができます。また、地域には物忘れ・認知症の相談ができる医師として広島県が認定した「オレンジドクター」もいます。

広島県 オレンジドクター 検索

●認知症初期集中支援チーム(オレンジ支援チーム)

認知症の人やその疑いがある人、その家族を、医療・介護の専門職で構成するチームが訪問して、適切な医療や介護サービスにつなげるための初期支援を集中的に行います(最長6カ月)。また、症状に合った対応のアドバイスも行います。現在、東区、南区、西区、安佐南区、安佐北区、佐伯区に設置しており、今後全区に展開していく予定です。

詳しくは、お住まいの地域(東区、南区、西区、安佐南区、安佐北区、佐伯区在住の人)の地域包括支援センターか区地域支えあい課へお問い合わせください。

各区地域支えあい課

区	連絡先	区	連絡先	区	連絡先	区	連絡先
中	☎504-2586 ☎504-2175	南	☎250-4109 ☎254-9184	安佐南	☎831-4568 ☎870-2255	安芸	☎821-2810 ☎821-2832
東	☎568-7731 ☎568-7781	西	☎294-6289 ☎233-9621	安佐北	☎819-0587 ☎819-0602	佐伯	☎943-9728 ☎923-1611