

65歳以上の
3～4人に1人は認知症に



誰でもなる可能性がある認知症。今回は、認知症のご本人、支援者、医師のそれぞれの視点から考える認知症について聞いてみました。

認知症になっても自分らしく、希望を持って暮らしていくために、私たちができることについて考えてみませんか。

【問】長寿社会課 ☎613-8144



いわて認知症希望大使
高橋 ソノさん

いわて認知症 希望大使ってなに？

認知症になってからも希望を持って暮らせる共生社会をつくるため、認知症の当事者として県から委嘱されています。自らの経験や思いを発信し、認知症への理解を広げる活動をしています。

ガーデニングや
お買い物など、普通の
何気ない生活を
楽しんでいます



今の生活が とても幸せ

Q 認知症になった時の様子は？

A 認知症と診断されたときは、大変なことになるんじゃないかと思いましたが、薬局の薬剤師さんにも相談に乗ってもらい、安心して薬を飲み始めることができました。

Q 診断を受け、誰かに認知症について話しましたか？

A 娘に報告しました。すると周りにもちゃんと話した方がいいと言われ、近所の人にも自分が認知症になったことを伝えました。初めは不安な気持ちでいっぱいでしたが、周りに話したことで気が楽になりました。

Q 普段の生活について教えてください。

A 花の手入れ、買い物など、自分でやることはなんでもやっています。料理が好きで、天ぷらと煮付けが得意です。娘や孫にもおいしいと言われます。気楽に今の生活を楽しめていて、とても幸せです。

認知症に
なっても、
自分らしく、
いきいきと



Q 周りのサポートについて教えてください。

A 私が認知症であることは近所の人にも知っているので、よく気にかけてもらっています。また、地域包括支援センターの伊藤さんには本当に力になってもらっていて、頼りにしています。

Q 認知症希望大使になってみてどうですか？

A 去年就任しました。認知症希望大使になってみないかと言われたときは、自分に務まるのか不安でしたが、いろいろとところに出向いて、とても楽しいです。今でも人前で話すことは緊張しますが、認知症になっても、隠す必要はないし、幸せに過ごせるんだと知ってほしいですね。



委嘱状交付式の様子



支援者
伊藤 賢司さん
玉山地域包括支援センター
認知症地域支援推進員

認知症の人やその家族から相談を受け、適切な機関につなげられるよう、医療機関や介護サービスとの柔軟な連携を大切に活動しています。

また、認知症の人が前向きに楽しく生活するためには、頼りにされたり、できることを継続してもらったり、生活の中で役割を持ってもらうことが大切だと思っています。そのため、ただ各機関につなぐだけではなく、その人の活躍の場を増やす、地域とのつながりをつくるなど、それぞれに合ったサポートを模索しています。

家族が認知症になったら、何でもお世話をしたいといけなかつたかと思いがちですが、認知

認知症の人や家族も
いきいきと暮らすために



認知症カフェでの相談対応の様子

症は認知症の人の家族だけで抱え込む必要はありません。さまざまな視点から、認知症の人をサポートする方法があります。認知症の人はもちろん、その家族も自分らしく過ごすために、ちょっとしたことで私たちに相談してほしいです。また、家族でなくても、身の周りの人のちょっとした変化に気づき合えるよう、地域とのつながりを大切にしてほしいです。

もっと気軽に受診を

認知症を完全に治すことは現在の医療では難しいとされていますが、早期に適切な治療を始めることで、症状の進行を緩やかにし、その人らしい生活をより長く続けられることが期待できます。一方で、症状が進行すると受けられない治療もあるため、早めの受診と適切な診断を受けることが大切です。

「まだ大丈夫だろう」と自己判断せず、今までできていたことができなくなったり、日常生活の中でちょっとした違和感を覚えたりしたときは、お気軽にご相談ください。



認知症サポート医
大澤 宏之さん
大澤クリニック院長

認知症月間の取り組み

認知症セミナー in Morioka

- 日時／9月21日(月)13時半～15時
- 場所／プラザおでって(中ノ橋通一)
- 問い合わせ／長寿社会課 ☎613-8144

「ともに考える 認知症になっても自分らしい『私』」をテーマにした座談会。高橋ソノさんも出演します。



相談先

気軽に相談してみませんか？



同じ立場の人と話したい、話を聞きたい

■ 認知症カフェ



■ 認知症の人と家族の会



診断や治療を考え始めたら

■ もの忘れ相談医



社会参加から困りごとまで

■ 地域包括支援センター

■ 介護支援センター



ご不明な点は、長寿社会課
(☎613-8144) まで。

これって
認知症？

日常生活の変化

- ☐ 同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 盗まれていないのに物を盗まれたと言う
- ☐ 服装などがだらしくなった
- ☐ いつも降りるバス停で乗り過ごした
- ☐ 夜中に急に起きて騒いだ
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ☐ 計算間違いが増えた
- ☐ 物の名前が出てこない
- ☐ 怒りっぽくなった

参考：東京都福祉局「高齢者の生活実態及び健康に関する調査・専門調査報告書」1995

市長コラム

近年、認知症についての考え方は大きく変わり、重症化を予防するためにも、人や社会とのつながりを持つことが大切だとされています。

9月は認知症月間です。

認知症になっても生活に不安を抱えるのではなく、より自分らしく安心して暮らし続けられるまちを、皆さんと一緒につくっていききたいと思います。

まずは、認知症について知ることから始めてみませんか。

盛岡市長 内館 茂

