

# 特集

# 地域の笑顔をつなぐ場所

— みんなで考えよう、認知症のこと —

問い合わせ 地域包括ケアシステム推進室 (☎829-1421)  
高齢者すこやか支援課 (☎829-1146)



## 認知症カフェに咲く笑顔の花

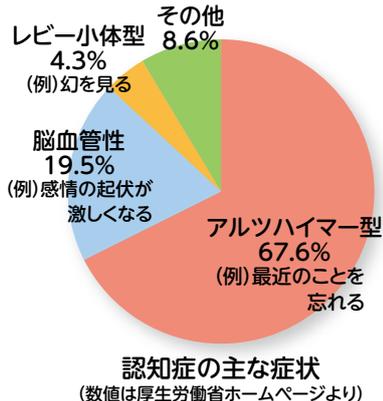
西浦上・三川地域包括支援センターが運営する認知症カフェ「花カフェ」には毎月第1土曜日に多くの人たちが集まります。認知症のことや物忘れなどが気になり始めた本人や家族、地域の誰もが気軽に集い、社会とのつながりを感じられる場所です。

# 認知症は早期発見が大事

## 「認知症」を知ろう

認知症とは、いろいろな原因によって脳の細胞が破壊されることで判断力や記憶力が損なわれ、生活に支障が出る状態を言います。

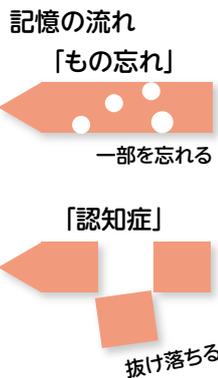
原因となる病気はさまざま、もっとも多いのはアルツハイマー型認知症で全体の約70%を占めます。次に多いのが脳血管性認知症（約20%）、レビー小体型認知症（約4%）で、これらは3大認知症といわれています。



## 加齢による「もの忘れ」とは違う

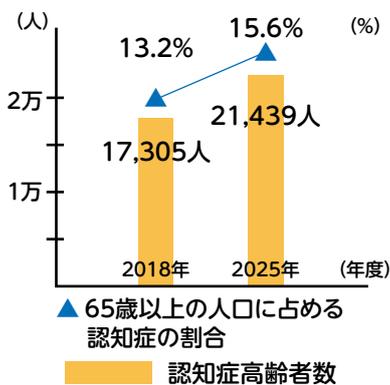
認知症の初期症状にみられる記憶障害は加齢によるもの忘れとは異なります。もの忘れの場合、忘れたという自覚はありますが、認

知症の場合は忘れたことを自覚できなくなります。



## 身近に迫る「認知症」

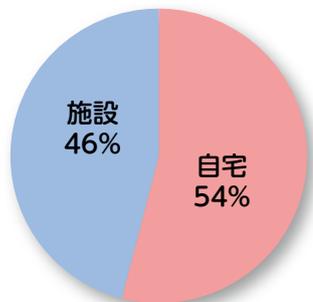
市内の高齢者（65歳以上）に占める認知症の割合は2018年度で13・2%で約1万7000人にのぼります。2025年度には、その割合は15・6%に達し、その数も2万1000人を超えて、約1・2倍になると推測されています。



## 地域で支える

認知症に関わる問題に取り組む専門医で、長崎市地域包括ケア推進協議会の委員を務める中谷晃先生に話を聞きました。

市内の認知症高齢者のうち半数以上のかたが自宅で暮らしています。中でも、単身または夫婦のみの高齢者世帯が増えていて、家族からの介護が受けられないかたも今後増えていくと予測されています。住み慣れた地域で安心して生活していけるように、家族や地域の人々、多様な専門職がチームとなって支えていく「地域包括ケアシステム」の仕組みがますます大切になってきます。



## 「認知症」と向き合う

認知症は誰にでも起こりうることで、決して恥ずかしいことでは



「介護をしている家族を支えることも大事」と話す中谷先生

# Interview

ありません。自身や家族を認知症とは理解せずに放置して状態が悪くなる場合もあります。

決して本人や家族だけで背負わないで、少しでも心配があったら、まずはかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医の紹介で長崎大病院や出口病院（柿泊町）といった「認知症疾患医療センター」で専門の医療を受けることもできます。早期に治療することで症状の進行を遅らせることができ、原因となる病気を治療することで症状が回復することもあります。

地域においても認知症のかたを介護している家族に理解を示すことが大切です。家族は介護などで常に気が休まらない場合もあります。家族の大変さを知り、地域でも認知症に向き合っていきましょう。

みんなが認知症の理解を深められるように、「認知症ケアパス」(左)を作成しました。ぜひ活用してください。



「地域との信頼関係が大事」と話す  
井手徳子さん（右）と岩坪秀子さん

# Interview

「自分や家族が認知症かもしれないと打ち明けると、とても勇気がいること。でも、話をするだけで楽になることもあります」。「実際に家族や周りのかたが落ち着きを取り戻すことで、認

知症に関する相談の多くは家族や地域のかたからで『親のもの忘れがひどくなった』『近所のかたの様子がおかしい』などさまざま。『認知症にかたの様子がおかしい』などさまざま。『自分や家族が認知症かもしれないと打ち明けると、とても勇気がいること。でも、話をするだけで楽になることもあります』。「実際に家族や周りのかたが落ち着きを取り戻すことで、認

知症にかたの様子がおかしい』などさまざま。『自分や家族が認知症かもしれないと打ち明けると、とても勇気がいること。でも、話をするだけで楽になることもあります』。「実際に家族や周りのかたが落ち着きを取り戻すことで、認

勇気を出して相談を

地域包括支援センターで  
いつも安心な生活を



地域の集まりや学校などに出向いて認知症への理解を深める講座も実施

「地域での声かけなどを積極的にすることも大事です」と話すのは同地区の民生委員の岩坪さん。個別の事例の対応を考える会議にも出席することもあり、あいさつを通して地域の見守り活動を行っています。

知症の症状が和らいだケースもあります」と言います。早期支援・早期治療につながるために、医療の専門家とチームを組み、初期集中型の支援も実施していて、「最初の一手をいかに早くできるかが大事」と重要性を説きます。

## 地域包括支援センターに 気軽にご相談ください

開所時間 午前8時45分～午後5時30分  
(日曜・祝日除く)

相談料金 無料

名称	電話番号
東長崎	813-8060
日見・橘	801-2037
桜馬場	818-6602
片淵・長崎	801-5188
大浦	818-8311
江平・山里	841-7770
西浦上・三川	847-0151
緑が丘	847-3812
淵	814-0202
小江原・式見	848-1222
西部	862-0119
岩屋	855-8000
滑石・横尾	814-7770
三重・外海	860-1100
琴海	801-2730
小島・茂木	820-8231
戸町・小ヶ倉	879-7408
土井首	833-5454
深堀・香焼	895-7007
南部	892-3124

## あてはまる症状はありませんか？

- 日付・曜日・時間の間違いが増える
- 薬の飲み忘れが時々ある
- 鍋をたまに焦がすことがある
- 約束を忘れてしまうことがある
- 同じことを何度も話したり聞いたりする
- ささいなことで怒りっぽくなる

Check!

## 「認知症ケアパス」で

## あなたの不安を和らげます

認知症の早期発見・早期対応のために、症状の進行とそれに応じて利用できる制度やサービスをまとめたリーフレットを作成しました。地域包括支援センターなどで2月中旬から配布予定です。市ホームページからもご覧になれます。



## 認知症のかたや家族を支えます

「認知症の人と家族の会」(18ページ掲載)や介護サービス事業所などと連携して、徘徊する高齢者を検索する「徘徊高齢者等SOSネットワーク」、認知症などで判断能力が十分でないかたの財産や権利を守る「成年後見制度」などもあります。

気になることがあれば、近くの地域包括支援センター(左表)の認知症地域支援推進員へご相談ください。

# Report

## 認知症カフェを 訪れてみませんか？

市内各地で開催されている認知症カフェ。認知症のかたや、介護をしている家族などが気軽に相談や情報交換ができ、地域住民にとっても認知症を理解する場になっています。西浦上・三川地域包括支援センターが運営する認知症カフェ「花カフェ」取材しました。



認知症カフェにある思い出ノートには充実した時間を過ごした参加者の感想が綴られています



お手玉は手先を動かすことで脳の活動を活性化し、認知症の予防になるといわれています

### また来たいですね

『わはは』『身体ば動かしたらポカポカしてきた』『あら、あなた上手かね』と至る所から参加者の楽しい声が聞こえてきます。取材した日のメニューは「お手玉の会」によるお手玉遊び。認知症の予防をしたいかたや認知症のかた、その家族など約30人が参加しました。

はじめて認知症カフェに来たという三原町の岸川眞由美さんは「とても和やかで過ごしやすい雰囲気でした。皆さん親しみやすく、すぐに友達ができました。また来たいですね」とこやかに話します。満面の笑顔と小気味よい笑い声が絶えない花カフェは、明るい気分になれる場所でした。

花カフェは平成29年7月にオープンし、月一回のペースで開催されています。メニューは毎回さまざま。会の後半にはコーヒーと手作りのケーキを楽しみながら、ゆっくりと日頃の悩みや相談事を話し合います。

西浦上・三川地域包括支援センターの管理者で花カフェを運営している福田一子さんは、オープンのおかげのため、自治会の集まりや高齢者ふれあいサロンなどに参加しづらく、閉じこもっている人が多いと感じていました。認知症でも負い目を感じることがなく、気軽に地域住民と接することができれば、地域の人たちも認知症を理解するよい場所になるのではないかと思います。

### 心地よく居られる場所になれば

認知症カフェは地域の人たちにとって次の6つのことができる場所と福田さんは言います。①情報を共有できる ②認知症を学べる ③認知症にやさしい地域づくりを考える ④支え合う仲間に出会える ⑤専門職に気軽に相談できる ⑥認知症のかたと家族が心地よく居られる。

「花カフェという名前はいろいろな人が楽しく集える場所になれば、という思いが込められているんですよ」と教えてくれました。

### 高齢者を地域で孤立させたくない

認知症カフェの運営には、保健師や薬剤師、作業療法士や理学療法士、認知症ケア専門士やケアマネジャーなどの多くの専門職が携わり、それぞれの立場で的確に対応やアドバイスを行っています。

運営には、地域のボランティア「認知症サポーターリーダー」も参加。自治会長や民生委員などさまざまな立場のかたが携わっています。西浦上中央地区の認知症サポーターリーダーの三藤さんは「地域でつながりをつくっていくことが大事」と話し、「つながりをつくっておくことで認知症が発症したときでも地域で支えあうことができます」と言います。

「認知症の高齢者を地域で孤立させたくない」と口を揃える皆さん。認知症カフェにはいろいろな人たちの思いが込められています。



認知症サポーターリーダーの皆さん。三藤幸子さんは前列中央

# 1 有酸素運動をしよう

脳に多くの酸素を取り込み、血液循環を良くすることで認知症の発症リスクが低くなると考えられています。

※ウォーキング、水泳など



# 2 魚や野菜・果物を積極的に食べよう

サバやイワシなど青魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）、野菜・果物に多く含まれるビタミンEやビタミンC、βカロテンも認知症予防に有効的です。



# 今日からできる

## 認知症予防



# 3 生活習慣を改善しよう

脳血管障害の多くは、高血圧や糖尿病、心疾患などの生活習慣病がもとで起こります。運動不足、肥満、塩分の取りすぎに注意しましょう。



# 4 地域などで交流しよう

地域活動や趣味を通じて活発な生活を送り、脳に刺激を与えましょう。



## 認知症・介護予防への理解を深める 講演・講座

無料

### 知りたい 講演会

家で簡単に実践できる介護予防や健康に老いるコツなどを紹介します。

【日時】2/16（土）13:30～15:30

【場所】長崎原爆資料館

【テーマ】なぜ老いる？ならば上手に老いるには！！健康寿命のための貯筋～いまから始めるフレイル予防～

【定員】345人

【申し込み】2/12（火）までにあじさいコール（☎822-8888）へ電話で。

※フレイルとは、加齢に伴い「筋力」「認知機能」「社会とのつながり」などの心身の活力が低下した状態です。

### 支えたい 地域ささえあいボランティア講座

高齢者の生活のちょっとしたお手伝いをするボランティアを養成する2日間の講座。

期日	時間	場所
2/19・20	12:30～16:45	滑石公民館
2/26・27		市民会館
3/6・7	13:00～17:15	南部市民センター
3/14・15		東部地区にこにこセンター

【定員】各20人

【申し込み】前日までにあじさいコール（☎822-8888）へ電話で。

認知症サポーターリーダーのかたは言いました。「認知症のかたを支えているようで、そのかたの笑顔に支えられていることがあります。そう思える地域って素敵です。互いに理解し支えあう心を大切にすれば、認知症になっても安心して暮らせる社会をつくっていきけます。」

取材を通して感じたことは、地域のかたや専門家など、いろいろな立場の人たちが認知症に向き合い、その問題を真剣に考えているということでした。一人や家族だけで悩まずにまずは身近な人やかかりつけ医、地域包括支援センターに相談してみましよう。勇気を持って一歩を踏み出せば、親身になって話を聞いてくれる人がいます。

人間は誰もが年を取り老いていきます。これから高齢社会が進むにつれて、認知症と向き合う機会も時間も自然と増えていくでしょう。

地域で  
支え合う心を大切に