



ちゅりっぷ通信

笑顔を送らせよう♪



Vol.9 令和4年 2022 8月号

知っておきたい認知症のこと

「お茶会」で出すコーヒーを分担して用意する「はまなす」のみなさん。はつらつとゲームも楽しんでいます。



認知症の人たちの笑い声もたえない「はまなす」の様子。

認知症かなと思ったら、まずは専門医を受診しましょう。

2025年には65歳以上の人のうち5人に1人が認知症になると言われています。認知症はけつしてひと事ではなく、ますます身近で切実な病気になってきました。認知症のご家族と暮らしている方も多いことでしょう。また認知症と診断されていなくとも、最近物忘れがひどくなってきたのではないかと心配されている方も多いのではないのでしょうか。

まず認知症かなと思ったら、年だからしかたないなどあきらめず、きちんと専門医を受診することをおすすめします。家族が認知症と聞いていたら、じつは老年期のうつ病だったという事例もあります。かかりつけ医に「認知症ですね。」と言われてもどのタイプの認知症なのか重要です。専門医による正確な診断を受けることが大切です。

今回はそんな認知症について、小菅ヶ谷地域ケアプラザの認知症アイサービス「はまなす」の管理者で、認知症ケア専門士の西尾美和さんに現場での話をうかがいつつ、正しい理解と対応のために認知症について掘り下げてみることにします。

認知症はさまざまな種類があります。

認知症とえば「アルツハイマー型」という病名を耳にすることが多いですが、それ以外にも「脳血管性認知症」、「レビー小体型認知症」、「前頭側頭葉型認知症」などがあります。

アルツハイマー型では、記憶が失われるので、同じ

ことを何度も聞いたりしますが、レビー小体型ではアルツハイマー型ほど記憶力の低下は見られないので、何度も同じことをすると怒ってしまったり、また幻視があるためゲームをしていても違うものが見えて興奮することがあります。

このため、間違った対応をして、認知症の人を傷つけてしまうことを避けるためにも、認知症のタイプによる特徴を知り、対応の仕方を変えることが介護には必要です。例えば、無理に口の中に物をため込むアルツハイマー型では、一口量を少なくするために小



さい器に移し替えたり、食べ物であることに気が付かない血管性やレビー小体型では、お箸やスプーンを手を持つことで食べ物であることを認識してもらいます。そのためにも、専門医による診断を受けることが重要なのです。



代表的な認知症のタイプと症状の違い

	アルツハイマー型認知症	血管性認知症	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
初期症状	物忘れ	物忘れ	幻視、妄想、うつ症状	身だしなみに無頓着になる、同じ言動や行動を繰り返す
特徴	時間・場所・人物が認識できなくなる(見当識障害)、徘徊	感情をコントロールできない、手足のしびれ	幻視、妄想、手足が小刻みに震えたり、筋肉がこわばるなどの症状(パーキンソン症状)	人格が変わる、自発性低下
進行、経過	記憶障害や見当識障害からゆっくり進んでいく	脳梗塞などがきっかけとなり、認知機能が段階的に悪化する	調子が良いときと悪いときをまだらに繰り返して進行する	ゆっくりと年単位で症状が進行する

認知症と診断されたら。

家族が認知症と診断されるとショックを受けることでもあります。こんな時はどうすればよいのでしょうか。

「一番よいのは、「変わるなら」ということ」
 昨日の続きの今日があるだけで、家族が今までと変わらずに接することです。時間がかかると思いますが、自然体で認知症という病気を受け止めてあげてください。

また、認知症と診断されたことは家族だけで抱え込むのではなく、隣近所を含めてオープンにすることが望ましいといえます。このことは、近所付き合いでの無用なトラブルを防ぐためにも有効です。それでもまだ偏見の目で見られることもある認知症は、なかなかオープンにするのが難しい場合もあるかもしれません。

そのような場合は、家族だけで支え、頑張るとは思わず、外部に目を向けてみましょう。地域ケアプラザ内の包括支援センターで開かれている「家族の会」や「認知症カフェ」などの頼れる活動やサービスがあります。自分の住む地域に相談しにくい場合には、全国組織の「認知症の人と家族の会」で電話相談を受け付けており、対面よりもかえって話しやすいなどのメリットもあるといえます。



公益社団法人認知症の人と家族の会
 神奈川県支部

よこはま認知症コールセンター(火・木・金10時～16時)
 ☎045-662-7833

認知症に関する知識や介護の仕方などの相談や、多くの情報を得ることが出来ます。

詳しくはこちら



認知症であっても何もできない人ではありません。

小菅ヶ谷地域ケアプラザにある認知症デイサービス「はまなす」では、一人ひとりの「能力や個性」「話すこと」「日常生活上のあたりまえを続けること」「自然な笑顔が湧き出ること」を大切にしています。

「お茶会」などはイベントではなく、日常生活の当たり前、前の行為の延長として「テーブルを拭く、お湯を沸かす、コーヒを入れる、カップを出す、お菓子を用意する」などを一人ひとりが分担してこなしています。そして、全員が責任をもってその仕事をやり切るようになっているため、「できない」「いつか」とはほやほやないんです。

それは「自分が認めてもらっていると感じていて、無意識に責任感が出ているのだと思います。認知症の人たちにも個人差はありますが、認知症の人たち同士が「一緒に過ごすことで能力の凸凹を補い合い、そこから新しいものを生み出すことができる」と思っています。それが認知症デイサービスのよさところです。そして、認知症になっても当たり前のごことを続けることが大切です。」「はまなす」の管理者西尾さん。

カメラマン、デザイナーなどの取材チームがお伺いした時も、みなさんが煎れたてのコーヒーとお菓子をふるまってくださり、和やかなひと時を一緒に過ごすことができました。



「はまなす」に通う認知症の人たちの作品。立体感のある素晴らしい出来ばえです。

家族だけで頑張らないでください。

家族の絆を大事されるあまり、家族のみで自宅で介護されている方は、介護の選択肢に認知症デイサービスを利用するなど「人の手を借りて楽をすること」、それでも大変になつたら「入所すること」を加えてみてはいかがでしょうか。

西尾さんも、お父さまの入所にはかなり悩み、そして「施設に入るとは、家族の団らん場所が変わるだけ。施設には家族が行き、会えばよい。認知症の父がいることで家族がギスギスすることは、本人が一番望んでいない家族のあり方。支える家族の健康も大事なことです。そんなに家族が頑張らなくてもよいのでは」と考えを切り替え、決断されたそうです。

認知症の家族の介護をされている方へ、認知症ケア専門士として仕事をされている西尾さんに、プロとして伝えたいことを伺ったところ、「介護にはいつか終わりがあがる。でも、終わりがあがるからこそ後悔してほしくない。子育てはプラスの積み重ね。介護や認知症はどうしてもマイナス。症状が進むと、失っていくものが増えて辛いくれど、その人の芯の部分とその人らしい笑顔はちゃんと残っています。」「というメッセージをくださいました。

現在、認知症のお母さまを介護されている西尾さんの実体験に基づいたこの言葉は、いま認知症の家族の介護をされている人にとって、深く心に残る贈り物かもしれません。



認知症デイサービス「はまなす」の西尾美和さん

Column

9月21日は世界アルツハイマーデー。世界中で認知症への関心を高める活動を重ねています。

1994年に「国際アルツハイマー病協会」とWHO(世界保健機関)が共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発をしています。今回の記事で紹介した「認知症の人と家族の会」でも、この日に向けてポスターやリーフレットを作成して認知症への理解を呼びかけて、全国一斉に街頭で広報活動をしたり記念講演会などを開いたりしています。

この世界アルツハイマーデーをきっかけに、認知症への理解を深め、正しい知識を学び、介護家族と本人への支援を社会全体で取り組むようにしたいもの。認知症になっても安心して暮らせるような社会になつてほしいものです。

ポスターやリーフレットに触れる機会があればぜひイベントや講演会などにも参加してみてください。

「認知症の人と家族の会」で募集した2022年度の標語は「忘れてもあなたはあなたのままでいい」。この標語のように、認知症になつてもその人らしさが受け入れられる社会であつてほしいですね。



理事長からの
ごあいさつ

これからも「ふれあい」「交流」を
通じて笑顔のサービスを。



社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
理事長 池戸 淳子 (いけど あつこ)

日頃より、当協会のサービスをご利用いただき、ありがとうございます。私どもは「介護と福祉のパートナー」として地域のみなさまとともに歩んで38年になります。時代や社会状況が変わる中でも、住み慣れた地域での在宅ケアから高齢者施設でのケアまで、さまざまサービスを通じて、お客さまが求める「安全 安心な日常」をお支えしたいと歩んでまいりました。

未だコロナ禍の終息は見えませんが、世界中の人智を寄せ合うことで、さまざまな防御方法が

わかってきました。これからは、この感染症が存在するという前提で日々の生活を創っていくかなくてはなりません。「コロナが奪いがちな」他者との「ふれあい」や「交流」、「運動」は、※フレイルを防ぐとともに、お客さまの生活の質を支える、いわば大切な栄養です。当協会では、介護、看護、福祉などさまざまな専門家を含め約4,000人の職員とスタッフが日々、その技術と知識の研鑽に努めています。協会が一体となり、徹底した感染予防に腐心しつつ、お客さまとそのご家族が、ともに笑顔になれるようなサービスを引き続き提供してまいりたいと考えています。

※「フレイル」…加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のことで、要支援・要介護の前段階といわれます。

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…**ほっとライン**

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

☎ **045-227-1718**

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けいたします。まずはお気軽にお電話ください。

☎ **0120-701-782**

FAX **045-227-1721**

令和3年度 介護事務所アンケート報告

「訪問介護」「巡回ヘルパー」「居宅介護支援」「訪問看護」「福祉用具」をご利用のお客さま「お客さまアンケート」にご協力ありがとうございました。

アンケート結果については、ホームページに掲載しています。(詳しくは右のQRコードへ)これからも、「お客さまの声」に耳を傾けより良いサービスに心がけてまいります。



※受け付けは年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念

- お客さまの満足
- 人を大切にしながら育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番地 6階

☎ 045-227-1700 FAX 045-227-1701

HP <http://www.hama-wel.or.jp/>



ホームページ

R70
古紙リサイクル率70%再生紙を使用