



地域で支えよう！認知症

市では、「認知症ほっとけんまち敦賀」というスローガンを掲げ、地域住民が「認知症の方を放っておかず、認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し、認知症に対するさまざまな取り組みを行っています。取り組みの中では、地域住民が認知症への理解を深められる活動として「認知症サポーター養成講座」と「認知症対応模擬訓練」を行っています。

今回は、2つの活動内容と参加者の感想を紹介いたします。認知症について正しく理解し、みんなが支え合えるまちにしましょう。

認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態を言います。

現在、65歳以上の4人に1人が、認知症またはその疑いがあると言われています。超高齢社会の今、認知症の人は今後ますます増える

と予測されており、「認知症の人が安心して暮らせるまちづくり」が必要になっています。

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の

方やその家族を温かく見守り、自分のできる範囲で手助けを行う「応援者」です。

市では、「認知症サポーター」を1人でも多く増やすため、「認知症サポーター養成講座」を平成18年度から開催しています。小中学校や地域、職場、団体などで開催しており、これまでに1万人以上の市民の皆さんが受講しました。

〈敦賀市の認知症サポーター数〉

1万人達成！

10,128人 平成30年11月30日現在

依頼があれば、どこでも「認知症サポーター養成講座」が開催できます。長寿健康課までご連絡ください。



養成講座受講者の感想

〈中学生〉

「3つのない」をしっかり意識して上手に接していけるようにしたい。



祖母が認知症で、今まで上手く接することができていなかった。接し方にもいくつかポイントがあることを知ったので、これから認知症の方に出会っても焦らずに接していきたい。



認知症の方への接し方のポイント

3つの「ない」

- ▶ 驚かせない
- ▶ 急がせない
- ▶ プライドを傷つけない



目線を合わせて、さりげなく自然に笑顔で対応する。ゆっくり話を聞いて、一つ一つ解決していったらいい。



相手の心を気遣って、優しい言葉をかけていきたい。

〈オープンスクール時に一緒に受講した保護者〉



認知症を改めて身近な問題だと思った。これを機会に、家族でも理解し合い、日頃から意識して行動できると良いと思う。決して身内だけで抱え込まず、地域のサポートも大切だと思った。

模擬訓練受講者の感想



一人一人がばらばらに行動しても難しい。地域全体で連携して取り組みたい。



認知症の人が困っている様子を見かけたら、今日の良い対応を見習って声をかけようと思う。



地区で見守るという意識を一人一人が持つことが必要だと感じた。

認知症対応模擬訓練の開催をご希望の地区は、長寿健康課までご連絡ください。

〈内容〉

- ▼ 認知症サポーター養成講座
- ▼ 声かけ体験（認知症と思われる方が困っている際の適切な声かけの仕方や対応などを学ぶ）

認知症対応模擬訓練

認知症の基礎知識や認知症の方への対応などを学び、理解を深め、認知症に対する地域の支援力を高めるため、認知症対応模擬訓練を地域住民の方と一緒に実施しています。

認知症への理解が増えると、より良い関わりが地域にできると思う。



多くの方が認知症についての知識を持つことで、認知症になっても住みやすいまちになって欲しい。



養成講座受講者の感想

〈小学生〉



認知症の人の不安な気持ちを感じ取り、助けてあげたい。



手をつないであげたり、いろいろ教えてあげて、お年寄りの人の頼りになりたい。



認知症の人が困っていたら、優しく「どうしたんですか？」と声をかけし、助けてあげたい。

認知症の人は責めたり、怒ったりすると症状が悪化するから、怒らないで優しく対応してあげてと伝えたい。



私の地域にはたくさんの高齢者がいるので、「笑顔」で「優しく」声をかけたい。そして、うれしい思い出が一つでも増えるといいなと思う。



▲サポーター養成講座受講後に認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡ししています。



「噛む」は健康のはじまり

よく噛んで食事をすることは、消化や吸収を助けることはもちろん、むし歯や歯周病の予防、ストレスを和らげる効果など、全身の健康につながります。家族みんなで、よく噛むことを意識して食事しましょう。

市では、生活習慣病を予防するための7つの健康行動「健康7アクション」の中で、“カムカム30”（1口30回を目安によく噛んで食べることを）を推進しています。

よく噛んで食事していますか

現代の食事は、柔らかく噛みごたえのないもの（例えば、ハンバーグ、フライドポテト、プリンなど）が多く、昔と比べると食事の際に噛む回数が少なくなっていると指摘されています。

市のアンケートでは、「よく噛んで食べている」と回答した人は全体の約3割でした。

問 食事はよく噛んで食べていますか

平成29年敦賀市歯ッピー検診受診者
20～80代の調査より

いいえ 68.1%
はい 31.9%

大半の方がよく噛まずに
食事している

噛む回数を増やすために今日からはじめよう！

- ▶ 一口当たりの噛む回数をまずは今より1回でも多くしてみる
- ▶ 一口の量を減らして食べる
- ▶ 噛みごたえのある食材（たけのこ、ごぼう、こんにゃくなど）を料理に加える
- ▶ 食材を大きめに切る

噛むことの効果

噛み砕きだ液と混ぜることで 食べ物の消化・吸収を助ける

食べ物を体内に取り込むための最初の消化活動になります。胃腸の負担を軽減し、だ液の酵素が消化を促します。



満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを抑え、肥満防止につながる

よく噛むと… 脳が満腹だと感じる



歯と歯ぐきを清潔にし、 むし歯や歯周病の予防も期待

だ液を分泌させ、口腔の健康を守り、むし歯、歯周病の予防につながります。



脳を刺激、活性化する ストレスを和らげる

認知症予防にも効果的と言われています。



適度な咀嚼力が加わる ことで顎の発育が促される

咀嚼く…食べ物を細かく噛み砕くこと



活性酸素を抑制 生活習慣病を予防

咀嚼く…食べ物を細かく噛み砕くこと



大事な役割を果たす



問合せ先 健康推進課 ☎ 25-5311

昨年度、認知症サポーター養成講座受講後に実施した「小中学生の認知症サポート作文コンテスト」にて、最優秀賞に選ばれた作品を紹介します。この作品は、児童劇映画「『やさしく』の意味—おばあちゃんは認知症だった—」として今年2月に映像化される予定です。

小中学生の認知症サポート作文コンテスト最優秀賞

「やさしくする」ということ

敦賀南小学校 5年 三輪 実由

4年生になる春の日、きよばあちゃん（ひいばあちゃん）が亡くなりました。102歳の誕生日を家族でお祝いしたところでした。わたしは今、悔しい気持ちでいっぱいです。3年生の時に、「認知症」という3文字を正しく知っていたら、きよばあちゃんの笑った顔をもっとたくさん見ることができたのではないかと、もっと優しく話ができただのではないかと、思うからです。

いつも心の中では、「お年寄りにやさしく」と思っていました。だけど、きよばあちゃんは、「今日、何曜日？」と曜日を何回も何回も聞いてきました。同じことを聞いてくるきよばあちゃんに「水曜日やって」と答えては、イライラが繰り返して、「また〜もうっ〜いい加減にしてっ」と感じていました。

なぜか曜日ばかり聞きよばあちゃん。わたしと話をしたくて、わざと聞こえないふりをしていたのだと思っていました。「認知症」という脳の病気だったんだね。覚えられないって不安だったよね。そういうのは、みえ子おばあちゃんに言われたことがあります。「きよばあちゃんと話をする時は、

100回教えてあげてな。きよばあちゃんは賢いから、30回もせんうちに覚えてくれるからな」と。「なんで100回も言わなアカんの？」と思ったけれど、ゲームみたいに数を数えるようにしたら、なぜかイライラしなくなりまし。きよばあちゃんに「22回で覚えたなあ。すごいやん」と言う。「ほうか。ほうか。今日は水曜日なんや。ほうや。ほうや」と顔をしかくちゃんにして、カレンダーを指さしてくれました。

みえ子おばあちゃんは、今でもヘルパーの仕事をしていて、介護のプロです。きよばあちゃんは、みえ子おばあちゃんと一緒にいる時は、よく笑い、よく食べ、よく寝ました。きよばあちゃんは、いつもいつも、「ばあちゃんはどこへ行ったんや？」とみえ子おばあちゃんの姿を探していました。きよばあちゃんは、みえ子おばあちゃんといると安心できたんだなあ、と今なら分かります。今さらだけど「きよばあちゃん、気持ち分かんなくてごめんね。」

「やさしくする。」心ではそう思っている、わたしはどうすればよいか分かりませんでした。だけど、認知症の学習を通して気付



いたことは、何か特別なことをするということではなく、「大丈夫だよ」と不安な気持ちを分かち合えること、少しの心配りを持つてわたしができることをすればいい、ということ。例えば、話を何度でも聞いてあげたり、相手のペースに合わせてあげたり、それだけで小さな手助けになり、とても安心するんだと分かりました。

わたしは、休みの日には、みえ子おばあちゃんとおそろいのオレンジリングを手につけるようになりました。認知症の人が少しでも安心して暮らせる敦賀になってほしい、と願っているからです。

問合せ先 長寿健康課 ☎ 22-8181