

認知症を

考える

「認知症」。

この病気は、単なる老化ではなく、脳の病気です。そして、誰しもが患う可能性があります。

もし、自分や家族が認知症になったら……。そんなことを考えたことがありますか？

今回は、認知症の家族をもつた方、地域で支援に取り組む方のお話を紹介します。

一緒にこの病気について考えていきましょう。



認知症の現実

（母が認知症になって）

村上早苗さん

母がおかしくなると認めたくなかった

「時々おかしいことをするなどは思っていました。まさか認知症だとは思いませんでした。誰だって忘れてありますから」と話すのは、市内に住む村上早苗さん。

お母さんのきぬゑさん（76歳）は、6年前に認知症と診断され、現在、きぬゑさんの夫の明さんを中心に、早苗さんと妹の眞理子さんが交代で介護をしています。

きぬゑさんの行動に変化があったのは、10年ほど前。最初はごみ出しの日を忘れてたり、大事な書類をなくしたりすることから始まり、そのうち、ものを片付けられなくなったり、お金のトラブルがあったりと、おかしいことが何度か続きました。あるときは、かかりつけ

の歯医者に行って帰ってこれなくなったりすることも。そのときは、通りがかりの中学生と一緒に帰ってもらったそうです。

「このときの私たち家族は、おかしいな、変だなと思うことが何度かあっても、たまたま体調が悪かったとか、性格のせい、年のせいなどと黙認していました。今思えば、母がおかしくなったと認めたくなかったんだと思います」と早苗さんは当時を振り返ります。

**認知症という病気の
おばあちゃん**

その後、きぬゑさんの症状は徐々に悪くなりました。洗濯物をめちゃくちゃに干したり、大声を出したり変なことを言ったり……。それでも早苗さんは、認知症と診

断されることへの不安や、認知症なら何をしても治らないというあきらめの気持ちで、なかなか病院まで連れていかせませんでした。

しかし、あるとき親戚の人からおかしな言動を心配され、早苗さんはいよいよ病院での診断を決心。嫌がるきぬゑさんを何とか病院に連れていき、診察を受けました。結果は予想通り「認知症」でした。

当時の気持ちを早苗さんはこう話します。「診断を受け、意外と気分がすっきりしました。これまでおかしい、まさか、と思っていたことが分かり、納得できました。認知症と診断されたことで、これまでの「変なこと」を言っている人を困らせるおばあちゃんではなく、認知症という病気のおばあちゃんになったんです」

**大変な介護生活と
母への思い**

それ以後、きぬゑさんは病院での治療を受けるよう

になったものの、年月を重ねるにつれて病気は徐々に進行。食事が一人でとれなくなり、トイレも介助が必要になりました。また、夜も寝ないことがあるなど、家族の身体的な負担が増えていきました。被害的な言動が多くなったのもこのころです。「トイレの世話や夜寝られないときも大変ですが、殺してくれとか死んだ方がましと言われたときは、精神的にも大きなダメージを受けました。情けない気持ちも押し寄せ、泣きたくなったこともあります。この病気の嫌なところは、本人がかわいそうと思う前に憎いと感じてしまうところだと思えます」と早苗さんは介護の大変さを話します。

しかし、大変な介護の中でも、時にはこんな思い出も。「寝ないときは、背中をさすったり話をしたりするとそのまま寝ることがあるんです。そんな時、自分が赤ん坊の頃にも、母がこうやって寝かせてくれたんだらうなああと考えたりします。そして、なるべく優しくしてあげようと思うんです。以前一人で寝たときも、夜中に起き出しごそごそするの、何しているの？と聞いたら、田植えの用意をしているとのこと。手伝いに来てくれた人のために、ごちそうを作ったからそれを出してあげて、と静かな口調で話すので、今でも母の中には、農家のお嫁さんの心が根付いているんだなと感心しました」

これからが不安

現在は症状も少し落ち着いていくきぬゑさん。週6日はデイサービスに通い、それ以外は、家族に温かく見守られています。長年連れ添う明さんは「腹の立つこともある、いや腹の立つことばかり（笑）だけど、最近はずっとコツをつかんだかな。昔と比べ心穏やかになりましたよ」と現在の心境を話します。

しかし、これからの生活を考えると、常に不安になる

**大切なのはたくさん
の協力者を作ること**

最後に早苗さんは、他の認知症に苦しむ家族に向けてこう話してくれました。

「私たちもそうですが、認知症の家族をもつと、自分が介護をしなければと思ってしまうがちです。しかし、介護はいつまで続くか分からないもの。大切なのは、一人で抱え込まずたくさん協力者を作ることです。中には、認知症の家族がい

ることを恥ずかしく感じ、隠してしまう方もいると思います。その気持ちも分かれますが、それでは、結局自分や認知症の本人をますます苦しめるだけです。認知症を一つの病気だと思いつ、勇気を出して病院や介護事業者、地域の助けを借りてみてください。どうしても踏み出せない方は、家族の会に来てみてください。この会は同じ悩みを持つものどうし元気をもらえるところで、私もいつも助けられています。きっとあなたの協力者もたくさんいると思います」

認知症の母と歩んで約10年。村上さん家族は、これからも認知症と向き合っていきます。



きぬゑさんと夫の明さん

※ 認知症の人と家族の会福井県支部
認知症とその家族を支援する団体。毎月、県内各地でつどいを開催している。所在地：小浜市 問合せ：0770-53-3359

こんな取り組みも行われています！

短大生が現場の職員と一緒に認知症を学ぶ

敦賀短大の学生が、授業の一環で地域包括支援センター「長寿」の職員とともに認知症を勉強しました。学生と職員が一緒に勉強するのは今年が初めて。学生らは、職員から体験談などを聞き、認知症患者のために自分たちに何ができるかを考えました。

授業を受けた高橋美聡さん(2年)は、「最近、私の祖母にも認知症の症状が出てきたこともあり、一生懸命勉強しました。特に印象に残ったのは、認知症の人の感情は私たちと変わらないことと、イライラせずに優しく接することの大切さ。これからは祖母との関わり方を、家族で考え直したいです」と授業の成果を話しました。



熱心に議論する学生たち

柴田さんのお話にもあった「認知症サポーター養成講座」。この講座は、講師役の研修を受講したキャラバンメイトと呼ばれる方が実施するもので、受講後は全員に「オレンジリング」というブレスレットが配られます。

このリングは、認知症の方をいつでもサポートしますというサインです。特別に何かをするわけではありません。災害のとき、高年齢の方ほど、助けを求めるときと同じで、「おたがいさま」の気持ちを持って、みんなで認知症の人を支援していこうというものです。

●認知症サポーター養成講座の受講について
町内会、会社、サークルなどどのような集まりでも何人からでも受講できます。希望される方は地域包括支援センター「長寿」までお問い合わせください。



オレンジリング

オレンジリングの輪で認知症をほっとけんまちに

私は以前から、町内で認知症の方を見てきました。声を掛けてもとんちんかんなことを言ったり、何度も同じことを言ったり、季節に合わない服を着ていたり・・・。その度に家族に声を掛けていましたが、なかなか行動には移してくれませんでした。というのも、昔ながらの地区だからでしょう。認知症を知られたら恥ずかしいと思う方が多く、病気を隠そうとする家庭が多かったです。そ

して、高齢の方ほど、ぼけてしまったらどうしようもない、あきらめるしかない、という認知症への偏見も多かったんです。

認知症のことを学び意識が変わる

認知症は早期発見と治療が大事なのに、このままでは大変なことになってしまいう、まずは認知症のことを

地域から声を掛ける

認知症の解決のためには、地域から家族への声掛けが大事だと思います。少

認知症への偏見

認知症の本人や家族のために私たちに何ができるのか？
地区内で認知症支援の活動に取り組む柴田和子さん
にお話を伺いました。



柴田和子さん(78歳・曙町)
9年前から地区の福祉の仕事に携わり、現在は市老人クラブ連合会副会長も務める。地区内で認知症の早期発見・早期治療と病

正しく理解してもらわなければと思い、数年前に認知症の研修会を町内で初めて企画しました。研修会では、認知症って何？という基本的なことから、認知症の方との接し方、予防方法などを、みんなで勉強しました。

しくらいのお節介がちやうどいいんです。この前も一人暮らしのおばあちゃんがウロウロしたり、夏なのに冬のスカートをはいたり様子がおかしいので、近所のみんまで心配していました。そこで、別の場所に住む息子さんと連絡をとり、何とか病院に連れて行ってもらいました。結果はすぐに入院。医師からも今まで診察に來なかつたことを注意されたそうです。認知症は放っておいても何もよくなりません。気になる方には、家族に伝えてあげてください。

認知症の取り組みが市全体に広がってほしい

今後は、もっと認知症のことを勉強していくつもりです。そして認知症の正しい理解、早期発見・早期治療の大切さを、できるだけ多くの人に伝えていきたいです。認知症の取り組みが町内の枠を越えて全市的に広がっていけば、ものすごい力になると思います。そのためにも、まずは皆さんが講座などを受けて、認知症を勉強していったほしいです。きっと認知症の方を見る目が変わると思いますよ。



認知症ほっとけんまち敦賀シンボルマーク大募集

- 応募資格 どなたでも応募可能
- 応募期間 11/24(木)～翌年1/29(金)(当日消印有効)
- シンボルマークのイメージ等 「優しさ」や「人とのつながり」や「支え合い」等を表したシンプルかつ親しみやすいものとしてください。図と文字の併用とし、キャッチコピーを添えていただいても結構です。
- 応募方法等
 - 1人何点でも応募できます。
 - 応募用紙(またはA4白地用紙)1枚に、デザインは1点とし12cm×12cmの大きさを、上下がわかるようにしてください。
 - ※ 応募用紙は市ホームページからダウンロード可能

- 作品の余白または別紙に
 - ①氏名(ふりがな) ②年齢
 - ③電話番号 ④住所 ⑤シンボルマークの説明(アピールポイント)を記入し、応募先まで送付又は持参にてご応募ください。
- ※ 電子メールからも応募可能。件名を「認知症シンボルマーク応募」とし、houkatsu@ton21.ne.jpまでご応募ください
[形式: gifまたはjpg][容量 1.5MB 以内]
- 選考 「認知症ほっとけんまちづくり会議(仮称)」の委員により2月中旬頃に優秀作品を選考し、2月下旬頃に表彰及び賞品の贈呈を行います。
最優秀賞: 1万円分の商品券(1点)
優秀賞: 5千円分の商品券(2点)
※ その他の注意事項については、ホームページもしくは直接お問い合わせください。



シンボルマークの例