水戸市東部高齢者支援センター

だより

私たちが相談をお受けします♪

Vol. **89** 令和4年

9_月











水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

日高友紀

峯鳥みどり

五十嵩直声

小沼知実

永堀則加

9月は

茨城県認知症を知る

月間です

現在、65歳以上の高齢者のうち、7人に1人が認知症といわれています。認知症と健康の境界とされる軽度認知障害の方も合わせると、4人に1人となります。軽度認知障害の場合、何の対応もしなければ、そのうち50%が認知症に移行するそうです。また、65歳以下で認知症を発症する方もおり、若年性認知症の人数は全国に3.57万人いると推計されています。

- ① まずは「知る」ことから
- ② 早めの相談、受診を
- ③ みんなで支える



認知症になっても安心して暮らせるまち一水戸をみんなで一緒につくりましょう。



東部図書館:水戸市元吉田町1973-27

水戸市立東部図書館にて、9月1日~9月30日の間、水戸市東部高齢者支援センター・南部第一高齢者支援センターの認知症関連事業のパネルや、認知症に関する書籍等を設置しています。皆さんぜひお立ち寄りください。

「いつでも母と」

この本は、山口恵以子さんが認知症を患った最愛の母と過ごした、お別れまでの日々が綴られています。悲しい話のはずなのに「愛してるよ」「お互いにね」と言葉を交わす母娘の絆に心が温まります。

著者:山口惠以子 出版:小学館(2020発行)

まずは、正しく知ることが大切です。

認知症とは?

- ①「原因となる病気」がもとで脳に障害が起き、脳の働きが低下します。
- ② 記憶力の低下など「中核症状」が生じ、日常生活に徐々に支障が出てきます。
- ③ また、本人を取り巻く生活環境や人間環境などの影響を受けて、不安や怒りやすさ、気持ちの落ち込み、被害妄想などの「行動・心理症状」が生じることがあります。これら、「中核症状」や「行動・心理症状」のために、さまざまな生活のしづらさが現れる状況を認知症といいます。

※ 若年性認知症

65歳未満のひとが発症する認知症のことです。認知症は高齢者だけでなく働き盛りの若い世代でも発症することがあります。



認知症の人の気持ち

~1つ1つ理由があります~

不安を感じる

日付や曜日がわからなくなる、やろうとしていたことを忘れてしまうことがあります。その状況に「どうしよう、大丈夫かな?」と不安を感じることがあります。



気持ちが落ち込む



火の始末を忘れて鍋を焦がしてしまう、 友人との約束を忘れてしまうことがあります。その状況に自信がなくなり、 気持ちが落ち込むことがあります。

感情が不安定になる

ご飯を食べたことを忘れてしまう、聞いていたことを忘れてしまうことがあります。そのことを指摘された時に、どうしたらいいかわからずに混乱し、イライラしたり、不機嫌になることがあります。



本人の声

- ・診断された時のこと。自分の母親がこの病気だった。まさか自分も同じ病気になるとは思わなかった。ショックだった。夫から色々言われるからね。嫌だなって思うこともあるけど、今は気にしないようにしている。(60代女性)
- ・認知症って名前が嫌よね。みんななるかもしれないものなのに。もっと違う名前がいいよね。もっと希望が持てるような名前だといいのに。(70代女性)
- ・何度も同じことを聞いてしまってごめんね。 すぐに忘れてしまうから、何か話を聞く時に は、誰か覚えておいてくれる人と一緒に聞き たいと思うの。(80代女性)

②早めの相談

早期発見、早期対応!



「初期症状のチェックポイント」

- ・日付や曜日がわからなくなる
- ・何度も同じことを聞いてくる
- ・火の始末を忘れて鍋を焦がしてしまう
- ・友人との約束を忘れてしまう
- ・感情が不安定になる
- ものがなくなった、盗られたなどと言う
- ・急に怒りっぽくなった
- 薬を飲み忘れている



どこに相談すればいいの?

水戸市東部高齢者支援センター 029-246-6216

水戸市医師会物忘れ相談医 029-305-8811

認知症疾患医療センター

- ・石崎病院認知症疾患医療センター 029-293-7165
- ・ 汐ヶ崎病院認知症疾患医療センター 029-269-9017
- ・栗田病院認知症疾患医療センター 029-298-1396

・今日が何日かわからなくなる。でもこの年になってわからないから困るということは特にないんだよね。(90代男性)

・朝のことを昼に忘れちゃうんだよね。家にいると誰ともしゃべれないからデイサービスに来るととてもいい。(80代男性)



家族の声

「母が施設に入所するまで」

・ひとり暮らしの母を支えることを自分では頑張れると思ったが、こんなに大変だとは思わなかった。施設に入所させるべきかとても迷ったが、専門職からのアドバイスをもらい、本人の安全を守るために施設入所を選択した。入所した時、正直とてもほっとした。入所してから、食事もきちんと摂れるようになって、笑顔で穏やかに暮らしている。(40代男性)

「思い出力フェへの参加」

・少し先に介護を経験した先輩方の話を聞き、とても役にたちました。経験談を聞いておくことで、孤独感が解消され、前向きに介護と向き合えました。(50代女性)

「認知症疾患医療センター」

・父親の物忘れが心配になり、物 忘れ相談医に相談した。精神科も ある認知症疾患医療センターに行 くのは抵抗があったが、「今のうち に専門の病院で何が原因で物に もらうで、本人にあった治療や対応さ で、本人にあった治療や対応に。」 と勧められた。父に率直に話した ら、「娘が言うならそうしよう」と 受診ができ、物忘れの原因を知る ことができました。(60代女性)



③ 支える

こんな「支える」事例があります!

いつの間にか「Sさん見守り隊」

妻に先立たれ一人暮らしをしているSさん。 本人は物忘れをするようになった自分の変化 に気づきながらも、徐々に引きこもり、家の中 は埃だらけになっていました。日ごろは挨拶程 度のご近所さんでしたが、民生委員さんをはじ

め、ゴミ出しの声かけや洗濯が干されているか、電気が点いているかなど自然な見守り体制が出来上がり、思い入れのある自宅で暮らしています。



キラリと光る "おせっかい"

笑顔が印象的なMさん。ご近所さんに会うと、亡くなったお母さんやお姉さんの話をまるで生きているように話します。しばらくの間、みなさん話を合わせて対応していたそうですが、認知症ではないかと思い、高齢者支援セン

ターに相談をしました。現在は介護 保険サービスを利用しながら、今も ご近所さんに見守られて住み慣れた 自宅で暮らしています。



認知症の方やそのご家族のための相談会

思い出カフェでは、ご家族同士や介護経験者を交えて悩みや苦労を分かちあうなどの、交流をしてます。また、認知症の方ご本人は自分の想いを語ったり、昔の話をしたり、ボランティアの演奏を楽しんだり思い思いのひと時を過ごしています。ケアマネジャーや看護師・

保健師・薬剤師などもいるので、 気軽に相談できる場にもなっています。



認知症を疑似体験!

すごろくで楽しく学ぶ体験会を開催。**認知症** すごろくとは「どういう病気で、どのように進行 していくのか」「支援者の対応や使える社会資 源は何か」といったことが学べます。主人公の 認太郎おじいさんになりきってすごろくを進め ることで、「自分ごと」にすることにもつながり ます。





三中、千波中学区 におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎029-246-6216

相談時間:月~金/8:30~17:30

*そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町 1429-12 「まるごとカフェ」 内



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい/施設を利用したい/介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ/お金の管理ができなくなった/離れて住んでいる親が心配/介護のしかたがわからない

【ご近所から】 虐待されている高齢者がいる/怪しい業者が家に出入りしている/ひとり暮らしが心配

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。