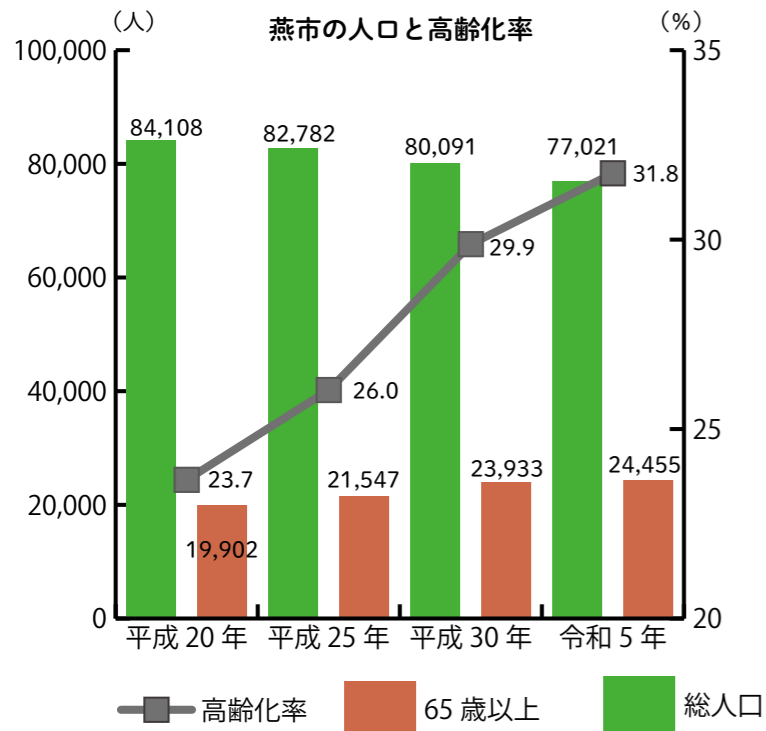


燕市の令和5年3月末時点の全人口に占める65歳以上の人の割合は、約32%となっています。燕市も年々高齢化が進んでいます。

高齢化が進むと認知症の人も増えてきます。国内の認知症患者数の推測値を燕市の人口に当てはめてみると、令和5年3月末の65歳以上の人口が2万4455人なので、燕市には認知症の人が約4000人いると推測できます。

燕市の認知症の人はどれくらいいるの？



出典：各年3月末時点の住民基本台帳



(写真) オレンジリングカフェで頭の体操をしている様子

特集 「認知症」  
住み慣れたまち燕で自分らしく生活するために

認知症になっても自立して暮らしている人が全国で増えてきています。

燕市も例外ではありません。認知症の人やその家族だけではなく、周囲の人の理解も得られるような取り組みが求められています。

地域で認知症の人を見守ったり、支え合ったりする環境をつくるためにも、認知症について知ることが大切です。



菊川脳神経内科クリニック 院長 菊川 公紀さん

▼『つばめ認知症あんしんガイド3』



「もしかしたら認知症かもしれない」と心あたりがある人は、お早めにかかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談することをオススメします。また、燕市発行の『つばめ認知症あんしんガイド3』も大変参考になります。

認知症は、一度正常に発達した認知機能が、後天的な脳の障がいによって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障を来す状態のことです。実は病名ではありません。

5人に1人は認知症になると言われていますので、珍しい病気でもありません。早い段階で適切な治療を受けることで、症状の進行を遅らせたり、改善したりすることができます。

認知症について専門医にお聞きしました！

認知症とは？

認知症の代表的な症状に物忘れがあります。この「物忘れ」自体は、誰にでもみられること。同じ「物忘れ」でも、普通の「物忘れ」と認知症による「物忘れ」には違いがあります。

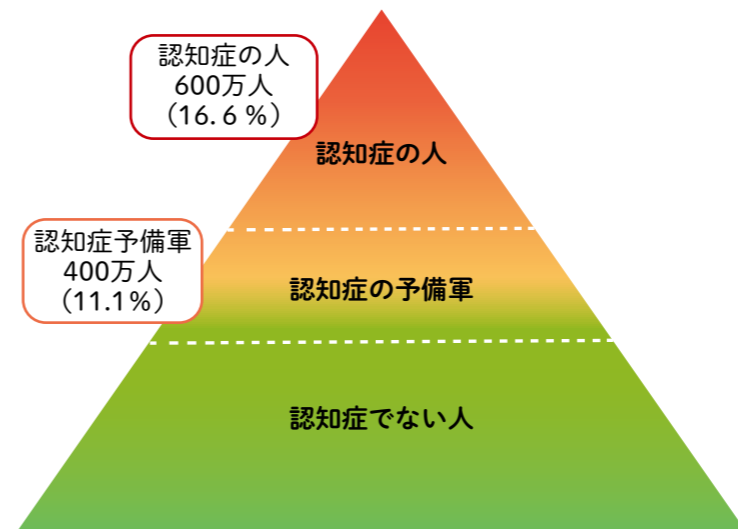
● 加齢などによる普通の「物忘れ」

経験したことの一部を思い出せない
何を食べたか、全ては思い出せない
聞いたことはあるが、曲名を思い出せない
物を置いた場所を忘れ、探し回ることがある
ヒントがあると思い出せる

● 認知症による「物忘れ」

経験したことのすべてを忘れている
食べたこと自体を忘れている
初めて聞くようで、曲名も分からない
置き忘れや紛失が頻繁にある
ヒントがあっても思い出せない

日本の認知症患者数の推測値 (令和2年調査)



出典：公益財団法人 日本ケアフィット 共有機構

どれくらいの方が認知症にかかっているの？

日本では65歳以上の5人に1人が認知症に！

公益財団法人日本ケアフィット 共有機構の調べによると、令和2年時点での65歳以上の人口が約3617万人で、その内、認知症の人が推測で約600万人にのぼって

いるという分析結果が出ています。また、認知症予備軍は約400万人と推測されています。

厚生労働省のデータでは、今後、団塊の世代(第一次ベビーブーム生まれ)が75歳以上となる令和7年には、高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。



## 燕市の取り組み

燕市では、認知症になっても安心して暮らし続けられるように、さまざまな支援メニューがあります。その一部をご紹介します。

### ●なじらね燕 (チームオレンジ)



希望や思いを持つ認知症の人と、活動したい認知症サポーターが一緒になって活動し、地域の一人として共に地域づくりを進めていくチームです。チーム員は、認知症についての講座を受講します。



### ●認知症カフェ (オレンジリングカフェ)



燕市役所をはじめ各地で開催しています。気軽に参加者同士の交流やリフレッシュできる活動などを行っています。交流を通してちょっとした介護のヒントなどを得ることができます。



### ●認知症サポーター 養成講座



認知症について正しく学ぶことで、認知症の人や家族を温かく見守ることができるサポーターを養成します。養成講座は地域・企業などに講師を派遣し、開催することもできます。



### ●認知症の人の見守り・声かけ、 検索訓練体験会

認知症になっても自由に安心して出かけられるように、道に迷うなどの困ったことがあればそれに気づき、言葉をかけて、地域ぐるみで見守る取り組みです。



### ●おかえりつばめ〜



燕市にメールアドレスを登録した「おかえりサポーター」へ、行方が分からなくなった人の検索に関わる情報を配信し、早期発見につながる取り組みです。



### ●認知症 初期集中支援チーム



受診や相談支援などがうまく進まない人を対象に、認知症サポート医や保健師などの専門職が自宅を訪問。今後の暮らしの相談や受診などに向けて支援します。



## 県内初！ 福祉従事者などを市民後見人として養成します

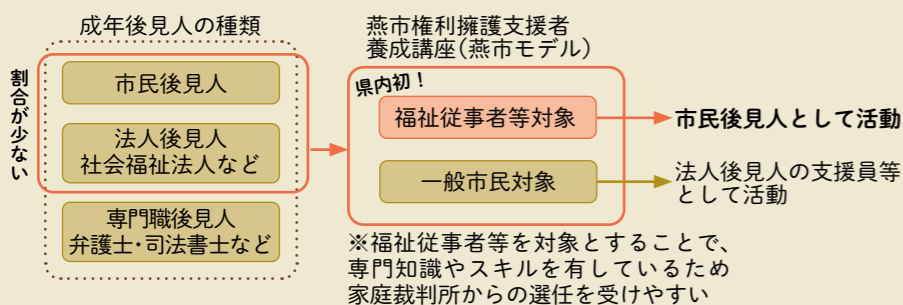
近年、認知症や精神障がいなどを理由として権利擁護支援ニーズが高まっています。その一方で、成年後見人の担い手不足が課題となっています。

燕市では、増加する権利擁護支援ニーズに応えるため、福祉業務従事者などを市民後見人に養成する県内初となる取り組みを始めました。

### 「市民後見人」ってなに？

弁護士や司法書士などの資格を持たない親族以外の市民による成年後見人などで、市町村の支援を受けて後見業務を適正に担います。主な業務は、金銭管理、介護・福祉サービス利用援助支援などです。家庭裁判所から選任され、後見内容に基づき報酬額が決定されます。

### 燕市権利擁護支援者講座(燕市モデル)の概要



### 燕市権利擁護支援者講座

- 講座日程  
11月21日(火)～令和6年1月26日(金)のうち6日間
- 募集期間  
11月7日(火)まで
- 申込  
詳細は市ホームページをご覧ください。



## よくある症状とその対応

不可解な行動・困った行動も本人なりの理由があります。事実を押し付けるのは逆効果。これらの症状はずっと続くわけではありません。

### 「ごはんまだ？」 (記憶の障害)

⇒ 話題を変えて納得してもらおう

「食べた」事実を理解してもらうのではなく、本人がいかに納得するかがポイントです。「もうすぐできますよ」「できるまでこれ(お菓子)食べていてね」と話題を変えてみましょう。

### 「財布を盗まれた！」(妄想)

⇒ 同じ感情を共有して味方になる

盗まれたと思い込んでいます。反論せずに「それは困りましたね。一緒に探しましょう」と共感します。本人以外の人が見つけた場合、「このあたりを探してみましょ」と言って、本人に見つけてもらうことが大事です。

### 「バカにしているのか！」 (人柄が攻撃的に変化)

⇒ できる限り感情をいたわる

気持ちを表現できる言葉が出てこないなど、もどかしい気持ちを抱えています。本人を尊重する言葉をかけるとともに、投げられて困るものは目の届くところに置かないようにしましょう。

出典:『つばめ認知症安心ガイド3』

### ●認知症の予備軍で踏みとどまるか、引き返すか、それとも・・・

認知症は突然発症するものではありません。その一歩手前に「認知症とは診断できないけれど、正常とも言えない」段階があります。そのどちらとも言えないグレーゾーンのことを「軽度認知障害(MCI)」と言います。

この段階で脳の活性化を図ったり、運動したりすることによって、認知症の進行予防が期待できます。

### 早めの気づき&早期受診のコツ

チェックリストで確認してみよう！

- 物を置いた場所が分からなくなることがある
- 今日の日付や曜日が分からない
- 買い物の時、かんたんな計算ができなくなった
- 本やテレビドラマの内容が理解できなくなった
- 料理や家事がテキパキできなくなった
- 切ったばかりの電話の相手を忘れる
- 今まで楽しかったことへの意欲がなくなる

### 早期受診のコツ

- ①まずはかかりつけ医に相談しましょう  
かかりつけ医は本人や家族を日頃から知っている強みがあります。
- ②気になることをまとめておきましょう  
本人や家族からの情報が、診断の重要な手がかりになります。医師に伝えたい内容を整理しておくでスムーズです。
- ③受診へのためらいを上手に取り除きましょう  
本人が感じている不安や心配などを理解し、家族も心配していることを伝えましょう。

項目の半分くらいが当てはまるようでしたら、**かかりつけ医**に相談してみましょう！

### ●早期受診のメリット

- 早期診断により、
- ①認知症の進行を抑制
  - ②今後の暮らしについて自分で考え、家族と話し合える
  - ③本人への接し方や介護サービスの情報が早く得られるなどのメリットがあります。早期診断・早期介入はとても重要です。

### ●整理しておくポイント

- 性格や習慣にどんな変化がいつ現れたか？
- 具体的に困っている症状は？
- 日や時間帯によって変化があるか？
- 既往歴(高血圧や糖尿病)は？
- どんな薬を飲んでるか？



認知症地域支援推進員  
力石 雅博さん

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくには、医療や介護サービス以外にも、認知症の人への理解や協力が必要です。地域の人とのさりげない見守りや温かい言葉がけは、優しい支えとなります。



また、認知症の人が地域の一人として役割を持って暮らしていくことで、支えられるだけの存在でなく、周りの人とともに地域を支える存在であり、活躍していくこともできます。



▲認知症地域支援推進員について



## 介護・福祉学びの収穫祭を開催します！

認知症についての市内中学生による学習成果や、市民のみなさんから寄せられた施設職員への感謝メッセージを展示します。併せて、各種講座も開催します。

とき	催し物・講座
11月7日(火) ～24日(金)	午前9時～午後5時 ※最終日は午後4時まで 市内中学生による学習成果、感謝メッセージの展示（申込不要）
11月7日(火)	午前10時～11時30分 相続とエンディングノートの書き方講座【定員25人】
	午後1時30分～3時30分 介護教室～プロに学ぶ介護のコツ～【定員20人】
11月8日(水)	午前10時～11時30分 認知症サポーター養成講座【定員25人】
	午後1時30分～3時30分 オレンジリングカフェ【定員25人】 ・アロマハンドトリートメント体験（希望者） ・「認知症と薬の話」講師：荏原健志さん（薬剤師）

- ・ところ 市役所1階 エントランスホール、つばめホール
- ・参加申込 講座前日までに長寿福祉課へ電話、またはホームページの申込フォームから（参加無料）。
- 問合せ・申込先 長寿福祉課 地域支援相談チーム ☎0256・77・8157



### ボランティアを通して癒しを提供したい



ハンド\*アロマ  
代表 梅田 美子さん

ボランティアグループ「ハンド\*アロマ」を発足させて11年。認知症の人やサポートする人たちに香りとタッチングによる心地よい時間を提供したいと考え、活動しています。

利用者からは「手が軽くなった」「毎回楽しみにしている」などの声をいただき、やりがいを感じています。実際に皆さんを癒すつもりが、反対に笑顔で元気をもらって癒されています。

ぜひ11月8日(水)のオレンジリングカフェでご体験ください。

また、アロマハンドトリートメントやアロマワークショップのボランティアを募集しています。興味のある人は気軽に会場へお越しください。



### 相談窓口のご紹介

まずはお気軽にご相談ください。

**地域包括支援センター** 高齢者に関する総合相談窓口です。必要に応じて訪問による相談も行います。

- 介護、福祉サービスの利用
- 認知症初期集中支援チーム
- 成年後見制度の利用
- 消費者被害の相談
- 介護予防教室の紹介
- 運転免許返納後の生活支援 など

相談窓口	電話番号	対象地域
地域包括支援センターおおまがり (特別養護老人ホーム 白ふじの里内)	0256・61・6165	西燕町、桜町、秋葉町二～四丁目、水道町一～四丁目、寿町、白山町一～三丁目、廿六木三・四区、小池、小池新町、柳山、杉名、杉柳、道金、八王寺、大曲、緑町
地域包括支援センターさわたり (特別養護老人ホーム さわたりの郷内)	0256・62・2900	南一～八丁目、井土巻、東町、小高、佐渡、灰方、灰方南、関崎、三王淵、二階堂、又新、勘新、小古津新、大船渡、小中川、新生町、花園町、小牧、栄町、中川、四ツ屋、次新、児ノ木、松橋、長渡、館野、長所、殿島一・二丁目、秋葉町一丁目、仲町、宮町、穀町、新町、朝日町、日之出町、幸町、本町一・二丁目、中央通一～五の三、下太田、新栄町、寺郷屋、前郷屋
吉田地区地域包括支援センター (ひまわりの園内)	0256・94・7676	吉田地区
分水地区地域包括支援センター (分水健康福祉プラザ内)	0256・97・7113	分水地区

### 燕市社会福祉協議会 地域福祉課

- 日常生活自立支援事業
- 成年後見制度の利用
- ☎0256・78・7020

### 燕市役所 長寿福祉課

- 認知症や介護予防などの相談 地域支援相談チーム ☎0256・77・8157
- 介護認定や介護保険などの相談 介護保険係 ☎0256・77・8177
- 在宅福祉サービスなどの相談 長寿福祉係 ☎0256・77・8175



インタビュー  
「安心して暮らす」

軽度の認知症状のある吉田地区在住の80代女性と、生活のサポートをしている40代の女性の親子。症状に気づいた時や日常についてお話をうかがいました。

**Q** いつ頃から症状があると気づいたのですか？  
母：2年くらい前だったと思います。母の物忘れが多くなり、地域包括支援センターに相談しました。そこで対応してくれた認知症初期集中支援チームの人から医療機関での受診を勧めていただき、母に行くように促しました。  
母：最初は、そんなわけないと思っていましたが、認知症初期集中支援チームの人をはじめ、周りから行った方がよいということ、じゃあ行って診てもらおうかと決めました。  
子：昨年5月に医療機関を受診し、軽度の認知症状が出ているということで、現在は薬を飲みながら、進行を抑えています。  
母：自分自身は、忘れることは多くありますが、健康で元気です。前と変わらず生活ができています。一緒に暮らす夫も私と同じように物忘れが多くなっていき、専門医に診てもらったことを勧められています。  
**Q** 生活する上で不安はないですか？  
母：大きな不安はありません。



ん。食事も娘がサポートしてくれ、家事も娘がサポートしてくれ、宅配弁当なども利用していますので、特別な不安はありません。家の中も階段の登り降りはできませんし、何となく生活ができています。娘のほかに、近所に住んでいる親せきや知人が気にしてくれているので、安心です。  
**Q** 現在の楽しみは？  
母：これまでは家についてテレビを見て過ごすことが多かったです。現在、週3回ほどデイサービスに行き、そこで知り合った人々と会話することが楽しいですね。  
子：私からも大人用のぬり絵を勧めました。そうしたら、ハマったように色鉛筆を手にして楽しんでるんですよ。父も書道が好きで、母のぬり絵と一緒に全国規模の作品展に出展しました。二人とも特選を受賞して、いい励みになってると思います。  
母：家で過ごすことが多くありますが、人と話したり、何か趣味を持ちたりするとやはり楽しいです。こういうことが大切なのかもしれませんね。

▲1年前から始めた大人の塗り絵。つつい夢中になってしまうそうです。