

みんなで作る 認知症フレンドリーなまち

2025年には65歳以上の人の5人に1人が認知症になるといわれ、身近なことになってきています。一方で、新薬の実用化が期待されるなどの医学の進歩や、認知症の人の意思を尊重した支援などが広まりつつあります。本市でも、あなたやあなたの家族が認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。

教えて！
三原先生
(認知症専門医)

認知症って何ですか

認知症とは病気の名称ではなく、何らかの脳の疾患によって引き起こされる判断力や記憶力の低下により、生活に支障が出ている状態をいいます。



高齢者の病気ですか

年齢とともにリスクは上がりますが若ければ大丈夫ということでもなく、20歳前後で発症する場合があります。80代後半ではおよそ3人に1人が認知症だと言われ、年齢を重ねるほど確率は上がります。長寿化が進む現在、誰もが認知症になりうるということです。



どんな症状がありますか

初期であれば、支障が出るのは日常生活の中の一部です。認知症の症状は疾患により多様で、不安が強くなったり、引きこもりがちになったり、何かを盗まれたなどの妄想があったりします。ただし症状が進んでも、昔からやっていることなどは体が覚えていたりします。

治らないのでしょうか

現在のところ、完全に治すことはできませんが、薬を使用することによって進行を遅らせたり、症状を緩和したりすることができます。どの種類の認知症か判断することで、今後の症状が予測でき、適切な介護につなぐことができます。



三原クリニック院長、認知症専門医、
三泗区域連携型認知症疾患医療センター長
三原貴照先生



認知症の人と一緒にタスキをつないで日本を縦断するイベント「RUN 日本」

どのように対応したらよいですか

認知症の人を尊重し、簡単な言葉でゆっくり話したり、意見や感情に共感したりすると、本人の不安や不快感が和らぎます。症状が進んでいても感情はあるので、自尊心を傷つけないようにすることが大切です。

家族の行動に「あれ？」と思うことがあります

かかりつけ医がいる場合は、相談してみてください。本人が受診を渋っている場合でも、医師からの「専門医にかかってみたら」という提案が、受診への一歩につながる場合があります。各地区に一カ所ずつ設置されている在宅介護支援センターでも相談を受け付けています。医療関係者、福祉関係者、認知症の専門医による「認知症初期集中支援チーム」が自宅を訪問して、受診前のサポートをすることもできます。

認知症は、家族から見るといつ始まったかわからないため、なかなか受け入れることができない人もいます。「認知症だったらどうしよう」「認知症でないこともあるのでは」と不安や戸惑いがある人も多いですが、受診は認知症であることを受け入れる一歩になります。

家族だけで必死に介護して、心と体のバランスを崩してしまう人もいます。認知症の人を支えていくには、本人と家族を、受診前から受診後まで切れ目なくサポートすることが大切だと考えています。

四日市市介護予防等拠点施設 (ステップ四日市)

認知症支援の拠点として令和5年6月にオープン。

若年性を含め認知症の不安がある人や認知症と診断された人、その家族などからの相談を受け、適切なサービス、支援への橋渡しをします。

時 8:30～17:15
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
☎ 348-4008



認知症の人と家族の安心のために

本市では、認知症の人などが外出中に道に迷った時の早期発見・安全確保や、電車事故などで賠償責任を負った時の補償を整え、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを進めています。

● 認知症高齢者等 SOS メール配信事業
見守り協力者登録
メールで市民に協力を依頼します。(四日市市安全安心防災メールのサイトから登録してください)



● 認知症高齢者等安心おかけりシール
交付事業
※ QRコードシールで家族に連絡します



● 認知症高齢者等あんしん GPS 給付事業
位置を検索できる GPS 機器を給付します



● 認知症高齢者等あんしん保険事業
もしもの時の補償に備えます

※ QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

早期受診・
早期診断が
大切です



もし認知症になったら

家族のキモチ

周囲に支えられています

私が三歳の時に父が急死し、父が脱サラして始めたばかりだった八百屋を母が引き継ぎ、周りの人に助けられながら姉と私を育ててくれました。朝まだ暗いうちから市場に仕入れに行き、夜遅くまで店を開け、休むことなく懸命に働いたしっかり者の母でした。

そんな母の様子がおかしいなと思ったのは新型コロナウイルス感染症が広がり始めた頃からでしょうか。高齢になってから母は配達には出ずに店番をするようになっていたのですが、外出自粛でお客さんもあまり来ずに、人と話すことが減っていました。そのせいかはわかりませんが、レジで300円を300万円と打ってしまって合計が合わなかったり、私達夫婦が配達に行っている間にコンロを使って鍋を焦がしたり、ということが続きました。他にもドラッグストアで同じ薬を何度も大量に購入したり、日課の散歩に行ったこと自体を忘れて、何度同じ注意をしても理解してくれず、あんなにしっかり者だった母が変わってしまって、とてもショックでした。

現在母は、定位置のレジ横で店番をしています。本当はもう私達夫婦の配達の仕事だけにして、店は閉めようと思っていたのですが、夫が母の「仕事をしたい」という想いをかなえるために半分だけシャッターを開けて、少し商品を並べてくれています。常連さんは、母が何度同じことを聞いてもニコニコしながら同じ説明をしてくれますし、隣の奥さんは「買い忘れたものがある」などとあえて午前と午後に分けて、母の様子を見にきてくれたりするんですよ。母は本当にたくさんの人に助けられていると思います。とてもありがたいです。

母は、話すとてもしっかりしているんです。レジは間違えけれど、お釣りがいくらになるかすぐ計算できますし、知らない人から見ると元気な高齢者です。でも目が離せないと思うことがたくさんあります。

これからもたくさんの人にお世話になるとは思いますが、母らしく元気に過ごしてほしいです。



増田智子さん(右)、
たま子さん(中央)、
智子さんの夫の典雄さん(左)



本好きのたま子さん。読書は困難になってきたので、智子さんに朗読してもらいます



常連客の広瀬ちよ子さん(右)。
買い物がなくても立ち寄ってくれます



商品の搬入もします

症状には毎日波があり、穏やかな日も泣きたい日もあると語る智子さん



本人のキモチ

これからも自立して生活したい

今年の初めに、ひらがなや簡単な漢字が思い浮かばないことがあり、すぐに病院に行きました。CT検査をした結果、脳の萎縮があり「だんだんひどくなっていくかもしれない」と医師から言われました。

これから症状がどうなるのか少し心配ですが、ケアマネジャーさんが訪問してくれたり、「何かあったらすぐに連絡して」と言ってくれたりするので心強いです。

週3日はデイサービスや「すこやかサロン[®]」に通っていますが、一人暮らしなので何も無い日は一日中誰とも話さないこともあります。進行を少しでも遅らせるためにもっと色々な活動をしたいと考えています。

※下野地区の市民活動団体が運営する、高齢者の介護予防、交流、生きがいづくりを目的とした通所型サービス



寿司職人だった林さん。手早く魚をさばきます



認知症の記事があるとスクラップします



林典雄さん

支援者のキモチ

自宅以外の落ち着ける場所を

私たちケアマネジャーは、福祉サービスの計画を立てることが仕事です。認知症の人が、自宅以外の落ち着ける居場所を探し手助けをしています。本人が安心して過ごせそうな施設をいくつか試してもらい、施設での様子だけでなく、帰宅後の様子がいつもと変わらないか、家族に確認してもらって通所先を決めていきます。そして時には、本人の気持ちを汲んだ支援内容になるように施設にお願いすることもあります。

家族の負担が大きいと自宅での生活ができなくなってしまうので、家族をサポートすることも重要だと考えています。家族は介護の悩みを周囲に打ち明けられず孤独を感じ、本人との意思の疎通が難しいことで疲れてしまう人もいます。「大したことじゃないから」と遠慮する人もいるので、話を聞くために訪問したり、「認知症の人と家族の会」などを案内したりして、独りじゃないということを感じてもらい、支えるようにしています。

ケアマネジャー、病院、施設などは随時連携を取っています。みんなで本人や家族を支えていくので、困りごとが大きくないうちに気軽に相談してほしいですね。



良和生活支援事業所ケアマネジャー
伊藤ターミエンさん

企業の皆さんも見守っています 「四日市市見守り等活動に関する協定」

本市では孤立死を未然に防止するとともに、高齢者・障害者・児童虐待などで支援が必要な人、認知症や知的障害により外出中に道に迷った人などを早期に発見するため、地域住民の自宅を訪問したり外交活動を行ったりする機会が多い事業者、多数の市民が利用する窓口がある事業者などを見守りに関する協定を締結し、見守り、安否確認体制の充実に努めています。



今回は、「おもいやりレジ」を展開するマックスバリュ東海(株)さんにお話を伺いました。「おもいやりレジ」は、認知症の人だけでなく、子ども連れの家族、妊娠している人など、サポートが必要な人のために設置している、焦らずゆっくり会計ができるレジです。

現在、マックスバリュ東海では三重県全店で「おもいやりレジ」を導入しています。導入する際、正しい知識や現状を知った上で対応することが必要だと考え、店舗責任者をはじめ、接客担当を中心に認知症サポーター養成講座を導入に先駆けて受講することにしました。

以前店長をしていた店舗で、常連のご高齢の方がしばらくお見掛けしなくなった後、お亡くなりになったこと、そして認知症であったことを知り、地域の皆様と連携することでもっと何かできたのではと悔しい思いをしたことがあります。他の店舗においても、今まで認知症のお客様がいらっしゃっても自分なりにサポートするしかなかったため、具体的な事例や対応方法を指導いただく講座は大変好評です。

これからも地域とのつながりを大切にしながら、安心してお買い物ができる場所を目指していきたいと考えています。

マックスバリュ東海(株)
藤本友也さん



認知症サポーター養成講座を受講して、「できることを奪ってしまわないこと」、「本人の自尊心を傷つけないこと」が大切と学びました。これまでは、何でも先回りしてお手伝いしていましたが、今は「お手伝いしてもいいですか」と一声かけるようにしています。

認知症サポーター養成講座とは

認知症の正しい知識や認知症の人への接し方などを学び、自分のできる範囲で認知症の人と家族をサポートする「認知症サポーター」。養成講座を受講した人にオレンジリングを配布します。開催日程などは、市ホームページ(HP)1001000003685)をご覧ください。



マックスバリュ笹川店
店長の加藤聡さん(右)、
菅久美さん(左)

いつまでも住み慣れた地域で暮らしていけるように

認知症カフェ

(HP)1495174760244
認知症の人や家族、地域住民、専門職など誰もが気軽に集い、交流できる場です。同じ立場で語り合い、悩みを共有するなどつながり合うことができます。

レイの会(若年性認知症者の会)

三重県内の若年性認知症当事者が集まり、若年性認知症カフェやさまざまなイベントの企画・運営・参加をしながら活動しています。
偶数月 第4土曜日(うのもりクリニック)
奇数月 第3金曜日(ステップ四日市)
☎ 同会事務局 デイハウス沙羅(☎382-8490)

認知症の人と家族の会

家族が励まし合って、助け合い「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指す会です。全国47都道府県に支部があり、本市では、家族のつどい(偶数月の金曜日)、若年性認知症のつどい[日曜日(年数回)]、在宅介護終了者OBのつどい(奇数月の第4金曜日)を開催しています。

☎ 三重県認知症コールセンター(☎059-235-4165)
同会 三重県支部(☎059-227-8787)
(水曜日を除く平日10:00~18:00、祝日・年末年始は除く)

認知症地域支援推進員

認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、医療や介護の関係機関と調整します。また認知症に関する普及啓発や認知症の人の本人発信、社会参加に向けての仕組みづくりを支援しています(各地域包括支援センターなどに配置)。

地域で支えるボランティア! 認知症フレンズ

認知症フレンズは、認知症サポーターから一歩踏み出し、認知症の人や家族と支え合いながら、仲間や友達のように一緒に歩むパートナーです。

いつか自分自身が認知症になるかもしれないと思い、知識を得るために認知症サポーター養成講座を受講しました。現在は、認知症カフェの運営を手伝っています。認知症カフェという名ではありませんが、私が手伝っているカフェでは認知症の人だけでなく、いろいろな人が参加していて、布で花などを作る手仕事をしたり、故郷の話をしたり、薬剤師からスキンケアの話の聞いたり楽しく過ごす場となっています。私自身楽しんで参加しています。ぜひ気軽にお近くのカフェに参加してください。



認知症フレンズ 西川和子さん

認知症フレンドリー宣言

本市では、認知症があっても、なくても、誰もが暮らしやすい認知症フレンドリーなまちの実現に向けて、オールよっかいちで取り組みます。また、市職員も理解を深められるよう、職員向けの認知症サポーター養成講座を実施したり、認知症カフェの開催を計画したりしています。

認知症の人と家族への支援は、下の二次元コードから

