



認知症になっても

住みたい街

あびこ

認知症は身近な病気です。
「認知症の方のため」にではなく、「認知症の方と共に」歩むこと、そして「自分ごと」として考えることが大切です。

認知症は単なるもの忘れとは違います。
認知症とは知的な面で日常生活に支障をきたす病気です。
認知症は慢性の病気です。
(認知症の人と家族の会ホームページより)

「認知症」とは老いにともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)をいいます。
(厚生労働省ホームページ)

認知症 とは

認知症になって分かってきたっていうことは、認知症っていうのは、全く普通の人と同じことを考え、同じ物の考え方をしてて、決して型にはまった、ここからが認知症だっていう人は一人もいない。午前と午後で違うし、夕方になればまた違うし、朝になれば元へ戻るし。これは大きな発見だと思ったね。
(長谷川和夫先生 認知症医療の第一人者)

認知症の多くではもの忘れがみられますが、認知症でなくても人では加齢とともにもの忘れが出現します。この2つのもの忘れには少し違いがあります。加齢に伴うもの忘れでは体験の一部を忘れるのに対し、認知症に伴うもの忘れでは体験の全てを忘れてしまうのです。例えば、加齢に伴うもの忘れでは朝食のおかずの一部を思い出せなかったりしますが、認知症のもの忘れでは食事したことを忘れてしまうのです。さらに、加齢に伴うもの忘れでは日常生活に支障をきたしません。ところが、認知症では定義にもあるように、日常生活に支障をきたします。

(認知症介護情報ネットワークホームページ)

わたしたちRUN伴+あびこ実行委員会の活動

Orange day!(オレンジデー)

Orange Day!(オレンジデー)は、オレンジ色のものを身につけ、認知症の方へのサポート、自分が認知症になっても自分らしく生きることなどを意思表示する活動です。毎年8月と9月の月曜日に行われています。介護施設だけでなく、市民の方や、市内の企業・団体、店舗でもこの取り組みに参加されています。



RUN伴+あびこ

認知症の方や家族、地域の方、支援者が少しずつリレーするイベントです。リレーするという「非日常的な」体験・出会い・気づきから、認知症の人と一緒に誰もが暮らしやすい地域づくりを提案し、それぞれの「日常」が変わっていくことを目指しています。2021年からはRUN伴+あびこ with onlineと生まれ変わり、インターネットの世界での交流にも取り組んでいます。



オレンジミサンガ

介護施設を利用されている方々にお願いをし、オレンジミサンガを作成しています。作成していただいたミサンガは市役所に寄贈し、認知症サポーター養成講座を受講された方々に配布されています。コロナ以前のような介護施設と地域住民の交流が難しい状況ですが、まごころは通じ合っています。



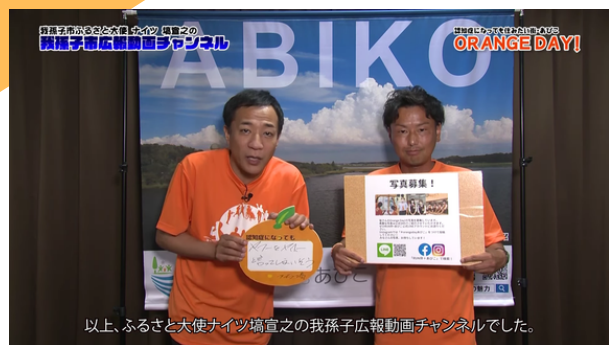
市役所に寄贈した際、作り方も披露していただきました。



オレンジの木

認知症は誰もがなりうる病気です。大切なことは、認知症になっても自分らしく・その人らしく生きることです。

オレンジの木は認知症を自分ごととして考える企画展示です。『認知症になったらどう生活したいか』、『どのように接して欲しいか』などをオレンジの実に書き、木に貼ります。みんなの思いが大きなオレンジの木になります。ぜひのぞいてみてください。そして、オレンジの実にメッセージを書いてください。



以上、ふるさと大使ナイツ・塙さんにも書いていただきました



認知症と向き合いながら楽しく暮らしている夫婦へインタビュー

Aさん（80歳代男性）は我孫子市に住んで40年。奥様と子供との3人暮らしです。認知症と診断され、要介護認定を受け、居宅介護支援事業者のケアマネジャーと相談し、週2回デイサービスに通っています。

Aさんに聞きました

Q. 認知症で困っていることはありますか？

現時点で困っていることは特にありません。カレンダーに自分たちの予定を書いて、忘れないようにしています。

Q. 今の楽しみは何ですか？

デイサービスが楽しみで、皆さん親切にしてくれます。家では、時代劇を見たり、缶ビールを飲むことが楽しみです。



担当ケアマネジャーから

2人は互いに支え合い、物事を素直に受け止めながら前向きに人生を歩んでいるすてきな夫婦です。Aさんの認知症の進行が緩やかなのは、Aさんの奥様の関わり方が一番大きいと思います。サービスの調整に当たっては、Aさんの奥様の体調や趣味を考慮しました。本人と家族の意思を尊重し、生活背景に合った調整を心掛けています。

◎ケアマネジャー 要介護者・要支援者の相談を受け、心身の状況などに応じた適切なサービスを利用できるように、自治体やサービス事業者との連絡調整などを行う専門職です。

◎デイサービス 食事・入浴といった日常生活の支援やリハビリテーションなどを受けられる介護保険のサービスです。利用には要介護認定を受け、ケアマネジャー・各地区高齢者なんでも相談室に相談する必要があります。

Aさんの奥様に聞きました

Q. Aさんが認知症と診断されるまでの経緯を教えてください

夫は、60歳代後半の心臓手術の後、顔つきが変わり、私への被害妄想が強くなりました。悩んでいたところ、友人に高齢者なんでも相談室を勧められ相談し、病院の受診を勧められ、アルツハイマー型認知症と診断されました。子供には病名を隠さずに伝えました。医師には「デイサービスで多くの人と話すことで進行を緩やかにできる。」と言われました。今では被害妄想は落ち着き、優しい夫に戻りました。

Q. 現在はどのように過ごしていますか？

夫は、デイサービスに行かない日は私と一緒に散歩や買い物をして、帰った後は時代劇を見ています。掃除や食器洗いをしてくれるのでとても助かります。夫がデイサービスに行っている間は自分の時間で、病院に通ったり、趣味を楽しんでいます。今が一番平穏です。

Q. 接し方で気を付けていることはありますか？

夫に話しかける時は語尾を伸ばして優しく話しかけています。夫は、毎日同じことを聞いてきます。特に孫については心配なのか、よく聞かれます。机の上のボードにきになったことと確認したことを自分で書いてもらい、分からなくなった時に見返してもらっています。

認知症について伝えたいこと

定期的に友人と話をしています。自分と同じように夫が認知症の友人もいますが、症状がそれぞれ違うので、接し方もこれが正しい、ということはないと思います。子どもにも認知症の症状はさまざまだということを伝えていきます。同じ年代・境遇の方と話すことは共感できることがたくさんあります。認知症は誰でもなり得るので隠す必要はなく、友人や周りの人に助けてもらうことが大切だと思います。

認知症について詳しく知りたい方へ おすすめウェブサイト・パンフレット

ウェブサイト

「希望の道」 ー認知症とともに生きるー

厚生労働省・なかまある（朝日新聞）
<https://nakamaaru.asahi.com/nakamaaru/extra/kibounomichi/>

認知症と診断されても、自分らしく前向きに暮らしている人たちがいます。新たな出会いを通じて、これまで得られなかった貴重な体験をされた人たちがいます。本人ばかりでなく、彼らを支えるパートナーたちも。この動画は、認知症の人が出会った新しい自分と彼らにしか見ることができない世界、そして自分らしく前向きに生き続ける姿を、多くの人に知ってもらいたい。そんな思いから作成された映像です。



認知症世界の歩き方

issue+design・認知症未来共創ハブ
https://issueplusdesign.jp/dementia_world

ここは認知症世界。
あなたは、この世界の玄関口・ディメンシア港にたどり着いた旅人。これから認知症世界の旅が始まります。
認知症とともに生きる世界では、不思議な体験をする乗り物や店、出会ったことがない民族、想像を絶する風景が次々と目の前に現れ、誰もがいろいろなハプニングを体験するのです。
ただし、こうした出来事は認知症かどうかに関わらず、加齢等に伴う認知機能の低下や心身の疲れや不慣れた環境での生活を送る中で、誰もが日常的に体験することであつたりもします。そんな認知症のある方が経験する出来事を「旅のスケッチ」と「旅行記」の形式でまとめたストーリーが「認知症世界の歩き方」です。



認知症子どもサイト

公益社団法人認知症の人と家族の会
<https://alzheimer.or.jp/kodomo/>

このサイトは、小学生を対象に、子どもたちにも認知症への正しい理解を広め、家族や、また身近に認知機能の低下と思われることで困っておられる人に会ったときに、「自分ならどうするか」を考えてもらえるよう制作しました。

※「認知症子どもサイト」は、パソコン、タブレットから各ブラウザでご覧いただくことができます。スマートフォンには対応しておりません。パソコンでの閲覧を推奨いたします。



認知症当事者ナレッジライブラリー

認知症未来共創ハブ
<https://designing-for-dementia.jp/database/>

「認知症当事者ナレッジライブラリー」は、認知症のある方の発症から現在までのあゆみ、喜びや実現したいこと、日常生活の困りごとや苦勞（生活課題）と背景にある心身機能のトラブル、これとつきあう暮らしの知恵を、ご本人の「語り」に基づいてまとめたデータベースです。

認知症当事者ナレッジライブラリーは、認知症未来共創ハブが実施している当事者インタビューにご協力くださった認知症のある方やご家族、支援者と研究者、デザイナーができるかぎりやりとりを重ねながら分析・編集しています。



パンフレット

「もしも」

認知症介護研究・研修仙台センター発行
https://www.dcnr.jp/pdf/cafe/mosimo_a4.pdf

認知症の違和感をおぼえる方、そしてご家族へ
「もしも 気になるようでしたらお読みください」
違和感を覚えている人が、自分で病院や地域包括支援センターに行こうと思えるように、認知症という言葉をできるだけ使わない絵本のような冊子を作りました。



本人にとってよりよい暮らしガイド

東京都健康長寿医療センター研究所発行
一般社団法人 認知症本人ワーキンググループ制作協力
<http://www.jdwg.org/wp-content/uploads/2018/05/guide.pdf>

このガイドは、一足先に認知症の診断を受け日々を暮らしてきている私たちから、あなたが元気になって、これからをよりよく暮らしていくヒントにしてほしい、と願って作ったものです。わたしたちは、日々、悪戦苦闘しながらも、人生を楽しんでいます。いろんな可能性があります。せっかくの自分の人生。これからあなたが、少しでもいい日々を過ごしていきますように！



認知症の人のご家族へ
認知症のある生活に備える手引き

公益社団法人 認知症の人と家族の会発行
<https://www.alzheimer.or.jp/?p=48252>

ある日、家族がなんだかオカシイと思うようになった
ある日、家族が認知症と診断された
ある日、私の家族は支えが必要になった

そんな、認知症の人の家族であるあなたへあなたとあなたの家族を支える知恵を
あなたと認知症の人がいきいきと生きるために



※ 紹介の文面はウェブサイト・パンフレットから抜粋しました。
QRコードより各サイトにアクセスできます。（パンフレットはダウンロードできるサイトに移動します。）

ご相談窓口

◇各地区の相談窓口・高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）

- **我孫子北地区高齢者なんでも相談室**
所在地：我孫子市我孫子4丁目5番28号 山長第6ビル1階
電話：04-7179-7360
- **我孫子南地区高齢者なんでも相談室**
所在地：我孫子市緑1丁目4番5号 モリエビル1階
電話：04-7199-8311
- **天王台地区高齢者なんでも相談室**
所在地：我孫子市柴崎台4丁目5番13号 クオリティヒル大塚1階
電話：04-7182-4100
- **湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室**
所在地：我孫子市湖北台1丁目12番19号
電話：04-7187-6777
- **布佐・新木地区高齢者なんでも相談室**
所在地：我孫子市布佐平和台4丁目1番1号
電話：04-7189-0294



◇電話相談

- **ちば認知症相談コールセンター**
(認知症の人と家族の会千葉県支部運営)
電話：043-238-7731
開設時間：月・火・木・土 10:00～16:00
- **若年性認知症コールセンター**
電話：0800-100-2707 (通話無料)
開設時間：月～土 10:00～15:00



◇ご家族向け

- **認知症の方の家族のつどい**
※認知症の方を介護している家族や介護経験者を対象に、家族の交流や情報交換を行っています。
場所：けやきプラザ（我孫子駅南口徒歩1分） 本町3丁目1番2号
※駐車場は有料です。
要予約：定員10名
申し込み先：我孫子市役所高齢者支援課（電話：04-7185-1112）