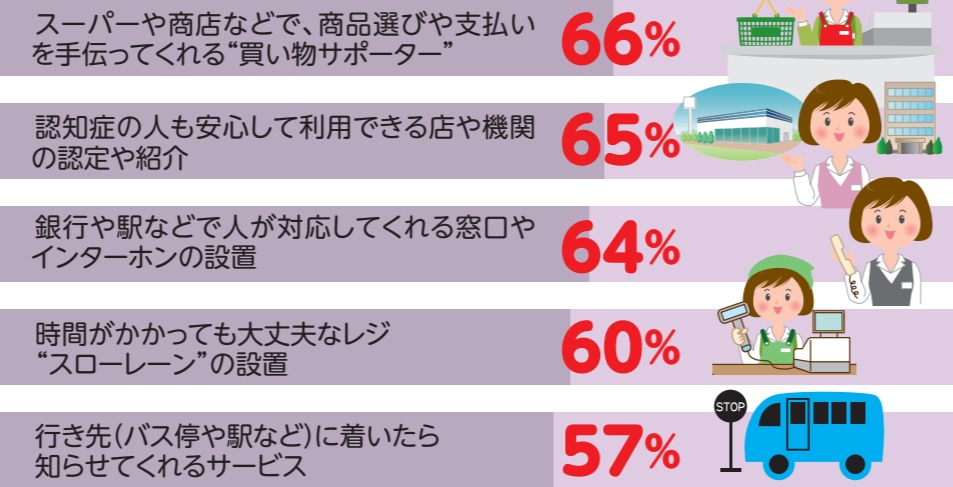




2014年度に厚生労働省が、認知症本人へのアンケート調査(※1)をしました。それによると、認知症になったことで外出や交流の機会が減った人は60〜70%もいました。その理由は「券売機や自動改札、ATMなど機械操作が難しい」「駅構内で迷ったり、適切なバス停を探すのが難しかったりする」など、IT化や自動化が進んだ結果であることがわかりました。そして認知症の人が地域でもっと暮らしやすくなるために求めているサービスは、図2のような、苦手なことや困難なことを相談できる、手伝ってくれる、温かく見守ってくれる、人によるちょっとしたサポートでした。

「人によるちょっとしたサポート」を地域で

図2 認知症の人たちがもっと暮らしやすくなるために求めるサービス



認知症になったからといって、すぐに何もわからなくなる、何もできなくなるわけではありません。「人によるちょっとしたサポートがあれば、地域でもまだまだ自分でできることがたくさんある。今までのように安心して暮らすことができる」と認知症の人たちは答えています。

※1 認知症の人にやさしいまちづくりの推進に関する研究事業

●JAでも、サポートします

安心して暮らしやすい地域づくりに取り組むJAさがみ。今年の3月から本店・支店・センターなど全事業所で認知症サポーター養成講座を実施し、子会社も含めて1,123人の役職員等が認知症サポーターになりました。

認知症サポーターとは「認知症の人や家族の応援者」。認知症について正しく理解し、対応の仕方などについて研修を受けています。窓口や店舗などで何かお困りや心配なことがありましたら、遠慮なく職員にお声をかけてください。



オレンジのロバのマークは、認知症サポーターがいるしるし。JAさがみの各事業所に掲示しています。

JAさがみ保健師 森綾子

引用参考文献 「認知症を学び地域で支えよう」全国キャラバン・メイト連絡協議会 厚生労働省ホームページ「認知症を理解する」 認知症フレンドリージャパン・イニシアチブ

地域で

特集

森保健師のヘルスメーター
認知症になっても自分らしく生活したい



超高齢化社会の現在、認知症の患者数は増えており、2025年には約700万人にまで増加すると予測されています。65歳以上の5人に1人が認知症になる時代。決して他人事ではありませんね。

このようななか、一人ひとりが認知症について前向きに考えていくことが求められています。自分たちの問題としてとらえ、支え合っていけば、認知症になっても、自分らしく、安心して暮らしていくことができます。

今回は「認知症は特別な病気ではないこと」「認知症になっても自分らしく生活していくために大事な2つのこと」をご紹介します。

他人事ではありません

厚生労働省が発表した認知症の患者数(推計)は2012年で462万人。その前段階の軽度認知障害(MCI)患者数は400万人です。2つを合わせると、現在でも65歳以上の4人に1人、また85歳以上では2人に1人が認知症のリスクを抱えている状況になります。

認知症は特別な人がなるのではなく、誰でも自分や家族がなる可能性があるのです。

自分らしく生活していくために大事な2つのこと

早期発見・早期治療

「認知症は治らない病気だから、病院に行っても仕方ない」と思っている人、いらっしやいませんか? 認知症は脳に障害をおよぼす病気やケガなどが原因で起こる症状です。記憶の障害により日常生活に支障をきたします。早期発見し、原因となる病気やケガの治療をすることで、認知症の症状が回復する場合があります(表1)。

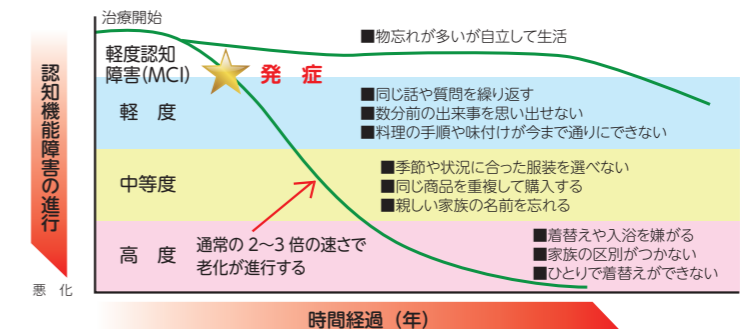
アルツハイマー病など、脳の細胞がびまん性に死滅し萎縮していく変性疾患では、薬で進行を遅らせることができます。早期に発見し治療を開始すると、健康な時間を長くすることができますといわれています(図1)。

友人との約束を忘れる、財布の置き場所を忘れる、など物忘れが目立ってきたら、ためらわず早めに専門医を受診しましょう。専門医はかかりつけ

表1 治る病気や一時的な症状の場合

原因となる病気やケガ	治療法
正常水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫	脳外科的処置で劇的によくなる場合がある
甲状腺ホルモン異常	内科的治療でよくなる
不適切な薬の使用	薬を止めたり薬の調整で回復する

図1 アルツハイマー型認知症の進行例



医から紹介してもらおうか、神奈川県ホームページ「認知症の診療を行う医療機関名簿」でお近くの医療機関を確認してみてください。

参考: 奈良県立医科大学「基幹型」認知症疾患医療センターホームページ