



変性疾患の脳
(アルツハイマー)
脳の細胞が少しずつ
減少してしまい、脳
全体が縮んでいく



脳血管性認知症の脳
脳細胞に栄養や酸素が行き
渡らなくなるなどで、一部
の細胞が失われてしまう

正常な脳

中核症状がもとになり、本人の性格
や人間関係・生活環境・介護の受け方
など周囲のかかわりの中で出てくる症
状で、ケアの仕方や周りの人の対応な
どでよくなります。

行動・心理症状(BPSD)

- 覚えられない、すぐ忘れてしまう
- 月季節場所人がわからなくなる
- 考えるスピードが遅くなる
- 新しい機械が使えなくなる
- 計画を立てられず、計画どおりに
できなくなる

これらの症状が軽い段階でわかれ
ば、治療による最大限の効果が期待で
きます。できるだけ早い段階で、専門
の医療機関で診てもらうことが大切
です。

早期発見・早期治療が大事

認知症には原因によって早期に治療
すれば治せるものもあります。たとえ
治すことはできなくても、脳血管性認
知症であれば、原因となる病気の再発
を防いで進行を止めたり、脳腫瘍など
であれば手術で劇的に良くなったりと
いう例もあります。アルツハイマー型認
知症なら薬で進行を遅らせることが
できる場合もあります。

普通のもの忘れと認知症のもの忘れの違い

普通のもの忘れ

- 体験や出来事の一部を忘れる。
- もの忘れをしたという自覚がある。
- 時間や場所、人物までわからなくなるこ
とはない。

例 昨日食べた食事のメニューや約束し
た日時を思い出せない

日常生活に大きな支障はない

認知症が疑われるもの忘れ

- 体験や出来事の全体を丸ごと忘れる。
- もの忘れをしたという自覚に乏しい。
- 時間や場所、人物などがわからなくなるこ
とがある。

例 昨日食事したことや約束したことそ
れ自体を忘れてしまう

日常生活に支障が出る

●認知症は脳の病気



認知症を知る

認知症は、正常に働いていた脳の機
能がさまざまな原因で低下し、それま
でできていたことができなくなったり、
生活する上で支障が出てきたりする
状態を指します。その中で最も多いの
が、正常な脳細胞がゆつくり減少して
いく「変性疾患」と呼ばれるもので、ア
ルツハイマー病などがこれにあたります。
続いて多いのが「脳血管性認知症」
で、脳梗塞や脳出血などのために脳細
胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、
その部分の神経細胞が失われたり、働
きが悪くなったりしてしまいます。

中核症状

脳の細胞が失われてしまうことに
よって直接起こる症状で、治すことが
できません。程度に個人差がありますが、
徐々に進行していきます。

たとえばさつき聞いたことや見たこ
とをすぐに忘れてしまい、本人の周囲
で起こっている現実を正しく認識でき
なくなります。聞いたことを忘れてし
まうため、何度も聞いてしまいます。

●どんな症状なの？

認知症は「中核症状」と「行動・心理
症状(BPSD)」という大きく2つの
症状に分けられます。

●現れる症状

- 自信を失い、すべてが面倒になる
- 元気がなくなり、引込み思案にな
る
- 将来の望みを失い、うつ状態にな
る
- トイレの失敗など、身の回りのこ
とができなくなる
- 大事なものをしまった場所を忘れ、
家族に取られたと思い込む
など

た料理がうまくできなくなり、家族か
ら「味が違う」などといわれ自信を失
い元気がなくなる、といったことがあ
ります。

特集

みんな「にっこり」笑顔になる

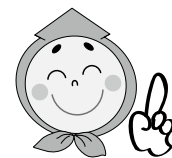
～認知症を考える～



超高齢化社会を迎えた今、深刻な問題になっている病気
があるんだよ。それは、人間の尊厳をも奪ってしまうかもし
れない病気「認知症」。これは決して特別な病気じゃなく、
年齢を重ねると誰にでも起こりうる脳の病気なんだって。

今月は、認知症を抱えても「尊厳ある暮らし」を守るため
に、この病気を正しく理解し、自分たちにできることを一緒に
考えてみよう。

庄原市高齢者・認知症支援
イメージキャラクター「にっこりん者」



増え続ける 認知症

●認知症患者の現状

日本の総人口は平成23年10月1日
現在、1億2,780万人。そのうち65
歳以上の高齢者人口は過去最高の2、
975万人で、総人口に占める割合(高
齢者比率)は23.3%となっています。
総人口は平成20年から減少に転じて
いますが、高齢者数は上昇しており、
人口減少社会にあつて高齢者比率は
さらに上昇すると見込まれています。

認知症は高齢化とかわかりが深く、
85歳以上では4人に1人が認知症の
症状があるといわれており、患者数は
平成24年で305万人、平成37年には
470万人程度まで増加することが
予想されています。

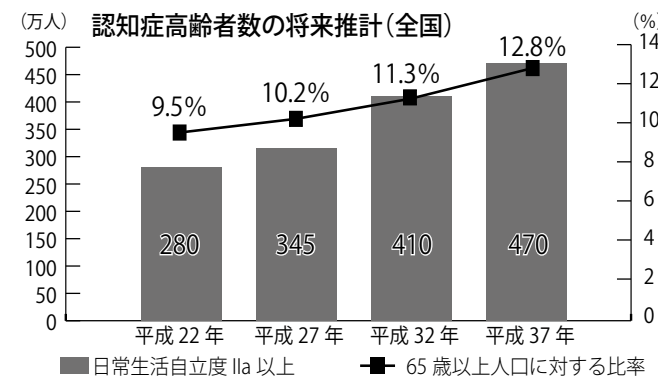
●庄原市の現状

本市の現状を見てみると、総人口3
万9,533人(平成24年3月末現在)
のうち65歳以上の高齢者が1万5,0
15人、38.0%という高い高齢者比率
となっています。そのうち約14%が認
知症を発症していますが、これは介護
認定で認知症高齢者日常生活自立度
IIa(※)以上と認定された人のみをカ
ウントしているため、実際の数はさら
に多いと予想されています。

数字で見る庄原市の高齢者の現状

(平成24年3月末現在)

- 庄原市の総人口…………… 39,533 人
- 65 歳以上の高齢者人口…………… 15,015 人
- 高齢者比率…………… 38.0%
- 介護保険制度における要介護認定者
…………… 3,774 人
- 認知症を発症した高齢者
(認知症高齢者日常生活自立度 II a 以上)
…………… 2,087 人



厚生労働省報道発表資料 認知症高齢者数について(H24.8)
※日常生活自立度IIaとは、日常生活に支障をきたすような症状・行動や意志疎
通の困難さが多少見られても、誰かが注意すれば自立できる状態。



本人のいう家族の思い

認知症になることは本人も家族も大きなショックです。本人にしか分からない、家族にしか分からない気持ちがあります。

一番苦しんでいるのは本人

「今までできなかったことができない」、「こんな失敗したことない」。そういったことを経験し、認知症の本人が誰よりも早く「何かおかしい」と異変に気付いていきます。それをどうしたらいいか不安で、一番苦しんでいるのは本人自身です。

介護する家族の気持ちを理解する

認知症の人を介護する家族には大きな負担がかかります。その負担は時に認知症の人に向けられることがあります。その負担を軽くするには周囲の応援が欠かせません。介護する多くの家族が経験する4つの心理的ステップを理解し、どのようなサポートができるか考えてみましょう。

介護者の本音を聞く

本人や家族の心の部分を理解することは簡単なことではありませんが、同じ認知症の家族を持ち、悩みを持つ人たちでつくる「家族の会」が市内にいくつか存在します。その中で、認知症の方を支える組織として市内で最も早くに結成された「西城ひまわりの会」の皆さんに、ざくばらんに話をしてもらいました。

※話し言葉で掲載します。(A～Cは会員の方。Dは聞き手)

ひと昔前は、認知症は病気だとは思われていなかった

- D この会を立ち上げられた平成の始めごろは認知症とは言ってなかったですね。
- A 何かが取りついたりとかね。
- D 当時は病気じゃという理解ではなかった。
- B あの頃はもう恥ずかしいこととしてね、表に出さないようにしてた。数居にくぎを打って戸を開けられんようにしとったところもあった。徘徊するからでしょうね。
- C 会が出来ても最初のうちは隠れるようにして集まってたと言われてたよね。
- D 当時は今のようには認知症は多くなかったから。
- A 今のようには長生きでなかったし。

認知症を持つ家族が気持ちをさらけ出せるそれがこの会

- B 認知症になるまで生きてなかったからね。
- C 表に出したくなかったというのがあるよね。身内は納得できんからね最初は。
- A 今でも、どうしてもオープンにしたがつてないおうちもあるよね。
- C 特に、血のつながった人ほど表に出したくない。私も嫁の立場と息子(主人)の立場では全然違うと思うんですよ。
- A 嫁で看るときは、小姑とかいろんな関係があるじゃないですか。今度は自分の親ということになるとまた全然違う。何でだったか気持ちが違うのかなと思うことがある。おかしいんじゃないね。



西城地域認知症の方々を支える家族の会『西城ひまわりの会』

瀬尾八重子さん・坂田俊子さん・堤 幹子さん

平成2年3月結成。現在の会員は12人。定例会を奇数月の第2火曜日に西城しあわせ館で開催している。

認知症介護者の心理ステップ

ステップ 1

とまどい 否定

異常な言動にとまどい、「まさかそんなはずはない」と否定しようとする。



ステップ 2

混乱・怒り 拒絶

認知症の理解が不十分で、どう対応していいのかわからず混乱したり、ちょっとしたことに腹を立て叱ったりする。精神的・身体的に疲労が蓄積され本人を拒絶する態度をとる。



ステップ 3

割り切り

怒ったり、イライラしたりしても何のメリットはないと思い始め、割り切るようになる。さまざまな情報や経験で認知症介護に精通してくる。



ステップ 4

受容

認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を家族が自然に受け止められるようになる。



声掛け一つで本人の気持ちがまったく違うものになる

B 私は認知症の方の句を詠んだことがあるんです。仏顔に見えたというのを出したんですよ。本人が見たらどう思うてかというところはあるけどね。

C そこまで(認知症のことを)理解できるといのはずっと(介護を)やってこられているから、そういうふうな顔に見えたんですよ。そういう理解ができて初めてその人の気持ちが分かっちゃったような気がします。今の俳句を聞いたら。

C 私はひまわりの会の先輩からこの会に入ってみない?と声を掛けてもらった。最初は「えー」と思ったんだけど、だんだんと介護をどうしたらいいかなと思ってきたら、ちよと入ってみて皆さんの話を聞いてみようかなという気になったんですよ。この会は「表に出たと言わないのよ」という約束をしてお

C (認知症の人には)あんまり踏み込んでいいけんし、話しかけないのもいけないし、寄り添うことが大事なんかな。

B 声掛けが一番だと思います。会った人がとんでもないことを言うてのを否定すると、そのあとは全然言うてなくなつてんです。(雪が降ってなくても)「今日は雪が降りますのう」と言われたとき、「そうねえ、外寒いよ。雪よねえ」と言うたら、次に会ったときに手を振ってくれてんですよ。



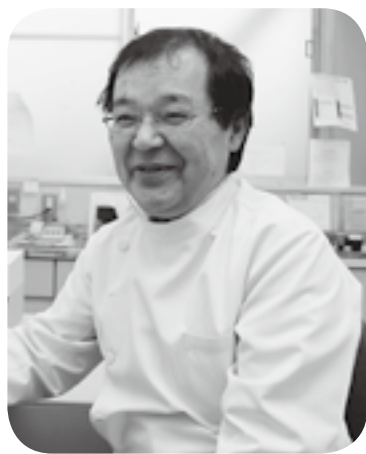
受診に来られるのはご家族が心配されてというケースが多いですが、「もの忘れが多い」と自覚して自分で来られる方もいらっしゃいます。本人が自分

まずは認知症を理解することから

よどかわよしお 医師
淀川良夫

精神科

西城市民病院の非常勤医師として、毎週木曜日の午後に「もの忘れ外来」で診療している。



ドクターに聞く

自分たちが経験したものを伝えることが私たちの役割

B 今なら、もつとじいちゃんやばあちゃんを上手に看てあげられたらどうかなあ思うて。お金がなくなつたいやあ、自分の手に持つとつても「お前が

C 声を掛けるのも自分も勉強しとかにやいけんなど、自分が体験して思いました。

D ほかのことは忘れても、ばかにされたことや悲しかったことは覚えてますからね。

A それは私たちが経験しているじゃないよ。相手の人はそんな思いは持つとらんけんね。

C やつぱり自分が体験してみにやあわからん部分があると思ひましたね。向こうは懐かしいと思つて声を掛けてくださつてゐるんだらうけど。

D ほかのことは忘れても、ばかにされたことや悲しかったことは覚えてますからね。

C 近所で出会った人が「私がわかる？」言うて、しゅうとに聞い）てんですよ。本人は氣まずそうな顔をして黙つてしまふの。顔はわかつて名前が思ひ出せないのよね。家族としては「私は○○だけど、今日はいい天気だね、元氣でいいね」とか、自分から先に名乗つてくださればいいんですよ。（本人は）悲しい部分があるじゃろうといつも思つたんですよ。そうするとこちらもありがたいし、本人も情けない思いをせんでも済むのになあと思う。

取つたんじゃろうが！」いうて言よつちやつたけんね。今ならのう「私が取つたんよ。おじいちゃん一緒に探して」と言えただらうになと今になつて思う。自分が隠しとつても「嫁が取つた、おまえが取つた」と言われ続けた。

C 私が畑の仕事をしよつて、（しゅうとが）そろつと戸を開けて見ようるんだけど、私の影が見えたら戸を閉めてね。家に入つたなあと思つて帰つてみたらいない。裏からつつかけて履いて出てしまつていたということが何回もありました。そういう体験をみんなに教えてあげること必要ですよ。そうすれば皆さんも「あはあ、これのことか」とわかると思うんですよ。それで氣持ちが楽になると思ひし、自分自身が納得できるということもありですよ。

A 自分がいろいろと体験して苦しかったから、自分は（介護が）終わつたし、今度は何か皆さんの役に立てることがあれば、自分の出来る間にこういう思いがあるんですよ。

C ほんと私も助けてもらつたので、この会にとどまつて、何か出来ることがある

で来られる場合は、ふつうのもの忘れだけの場合が多いですが、ご家族と一緒に来られる場合は認知症というケースが多いように思います。

かかりつけ医がいらっしゃれば、今までだつたらきちんとお薬を飲んで規則的に通院されていたのが、薬が足りなくなつたり、余つたりといったことが起こり始めることなどが、認知症に氣づくきっかけになります。

ふつうのもの忘れと認知症によるもの忘れの判断がつきにくいときは、少し経過を見ることもあります。認知症だとわかつた場合は、まず認知症の原因が何なのかを調べて、その原因に合つた治療をしていくことが大切になります。認知症の進行を遅らせるお薬などを出すことが多いですが、年齢や認知症の重症度、身体的な問題などからお薬を出さずに経過を見させていただくこともあります。

認知症を家族の方が受け入れるのはなかなか難しい問題で、身内の人はどうしても感情的になつて、本人に厳しく接してしまふことがあります。しかし、本人を責めたり、感情的な対応をしたりすると認知症の症状をより悪化させてしまふことにつながります。それを防ぐためには、穏やかにゆつくり話しかけるようにすること、一人で無理せず、周りの人の援助を受けるようにされることが必要だと思ひます。



心がつながる優しい氣持ちが育つ地域に

C 最近はシヨートとかホームへ入れば、そこからは（介護は）終わりのという人が多いんですよ。

ことないのね。（笑）

皆さん口々に そう。ほんとかわいいというか、愛おしくなるんよね。そんなことないのね。（笑）

B （この会に）入つてね勉強させてもらつたから、主人を素直にみられるようになった氣がします。あれだけ怒られてね、おどれすどれ言われたものがね。それが、かわいくてしようがなくなの。とんでもないことをいいよるな思つたときにも「そうじゃね」と言えるようになった。でなかつたら「何言ひよるんね！そがあな」と言つてたかもしれない。

C そうすると氣持ち的にも自分が看るのに余裕が出来るというか、一歩引いて看られるんですよ。

B （この会に）入つてね勉強させてもらつたから、主人を素直にみられるようになった氣がします。あれだけ怒られてね、おどれすどれ言われたものがね。それが、かわいくてしようがなくなの。とんでもないことをいいよるな思つたときにも「そうじゃね」と言えるようになった。でなかつたら「何言ひよるんね！そがあな」と言つてたかもしれない。

D 私も父が認知症だつたので、皆さんの言われてたことが、顔がその度に浮かんでね。「ああ、言ひようちやつたぶんじや」と。

C そうすると氣持ち的にも自分が看るのに余裕が出来るというか、一歩引いて看られるんですよ。



介護保険制度を利用することにも必要

みよし かずてる 医師
三好和輝

精神科・心療内科

みよしクリニック院長。認知症サポート医（オレンジドクター）。庄原市唯一の精神科・心療内科専門医としてうつや認知症患者の診療にあつている。



認知症の症状はうつの症状と似ているところがあります。ものを覚えられなくなるのが主となる症状ですが、うつも同じ症状が出ます。認知症の初期にももの忘れが始めると、「もの覚えが悪くなつた」と自ら氣付いて落ち込んでしまひ、うつ状態になることもよくあります。

同じ状態でもその人の年齢でうつなのか認知症なのか判断できる場合がある

ります。実際にうつがひどくなつたときと認知症の初期から中期は、専門医でないとなかなか見分けがつきにくいです。年齢や病歴で判断できる部分がありますが、どうしても脳を原因とする病氣なので難しいケースが多いです。もし、家族の方で氣になるといふ方は、まずかかりつけ医に相談し、それでも分からない場合は専門医にご相談ください。

認知症の場合、本人だけを治療してもうまくいかないの、家族と主治医が一緒になつて治療にあたる必要があります。

症状が重くなると介護が必要になつてきますが、頑張つて家族だけで看るには負担が大ききことが懸念としてあります。負担が増しても親を他人に看てもらふことに一種の罪惡感を持たれるご家族がありますが、責任感が強い人ほど頑張り過ぎて共倒れになるといったケースが見られます。そうなる前に介護認定を受けることは大事だと思ひます。

介護認定を受けた後に介護施設に入所したり、サービスを利用したりするのであれば、本人が施設にうまくなじめるように、ご家族の理解と支援が大切です。数カ月かけながら本人が受け入れられれば、理想的な介護の形になると思ひます。そのためには、ご家族が認知症はどういった病氣かを前もつて理解しておく必要があると思ひます。

D 離れて住んでも、心がつながるような努力が必要ですね。

C そうすると氣持ち的にも自分が看るのに余裕が出来るというか、一歩引いて看られるんですよ。

B （この会に）入つてね勉強させてもらつたから、主人を素直にみられるようになった氣がします。あれだけ怒られてね、おどれすどれ言われたものがね。それが、かわいくてしようがなくなの。とんでもないことをいいよるな思つたときにも「そうじゃね」と言えるようになった。でなかつたら「何言ひよるんね！そがあな」と言つてたかもしれない。

C そうすると氣持ち的にも自分が看るのに余裕が出来るというか、一歩引いて看られるんですよ。

B （この会に）入つてね勉強させてもらつたから、主人を素直にみられるようになった氣がします。あれだけ怒られてね、おどれすどれ言われたものがね。それが、かわいくてしようがなくなの。とんでもないことをいいよるな思つたときにも「そうじゃね」と言えるようになった。でなかつたら「何言ひよるんね！そがあな」と言つてたかもしれない。

D 私も父が認知症だつたので、皆さんの言われてたことが、顔がその度に浮かんでね。「ああ、言ひようちやつたぶんじや」と。

C そうすると氣持ち的にも自分が看るのに余裕が出来るというか、一歩引いて看られるんですよ。

B （私は）自分の出来る範囲のところは自分でしたいんよ。





地域で勉強会

認知症を勉強する

認知症を知ること、そして理解すること。市はそのお手伝いをしています。地域などで認知症のことを知りたい、勉強したいというところには直接出向いてお話しします。

●出前トークで勉強会

市の職員が直接出向き市の施策などについて説明する「庄原市出前トーク」でも、認知症や健康づくりに関するメニューをご用意していますので、ぜひ利用してください。

担当課 情報政策課広報広聴係
☎0824-73-1159

interview



竹下喜多留さん
峰田自治振興区
老人部部長

学習と交流が
認知症予防に役立っています

私たちの自治振興区では、毎年、市の保健師の方や高齢者福祉課の職員の方に講師を依頼し、高齢者を対象にした認知症予防のための健康教室を年4回実施しています。毎回30人余りの方に参加いただき、健康体操や食事のあり方などを熱心に受講されています。皆さんからは「とても楽しく勉強になる」と好評です。地域内で徘徊している方がいらつしゃるとみんなで声掛けしていますが、地域での学習が声

掛けにつながっていると思います。

また、単位地区で月1回サロンを開催しています。私の地域は26世帯あり、ほとんどが高齢者世帯で外出されることはめったにない状態でしたが、サロンでは座談会やゲームなどで楽しく過ごしていただけているようです。家に閉じこもることなく、人と人との絆もでき、脳も刺激を受け認知症の予防には最適だと思います。情報交換の場にもなっているので、お互いに心配し合えるところも大きなメリットです。健康で心も身体も元気な生活が送れるようにみんなで支え合いたいものですね。

相談することが第一歩

一人で悩まず、まずはご相談ください。

●庄原市地域
包括支援センター
(市役所高齢者福祉課・各支所市民生活室内)

●広島県北部保健所
保健課保健対策係

心の健康相談。認知症やストレス、心の健康についての相談に精神科医や保健師が応じています。
☎0824-63-5181

●認知症の人と家族の会
広島県支部

介護にかかわる方々の集いの場として、気持ちの共有や知識の普及を図っています。
☎082-240-5605
相談日／毎週月・水曜日



●保健医療課健康推進係

保健師による心の健康相談です。
☎0824-73-11255



私たちにも
できること

認知症を予防する

何よりも自分自身が認知症にならないこと。そのためには予防することが大切です。

●介護予防事業

市は介護・認知症予防教室を各地域で定期的に開催しています。本年度から新たに「うつ」「もの忘れ」「閉じこもり」に対応した教室を実施しています。

問い合わせ 保健医療課健康推進係
☎0824-73-11255



「私に負けてください」。じゃんけんでわざと負けることで脳を活性化

interview



花田千裕さん
認知症ケア上級専門士
西城市民病院看護師

この教室では、運動したり、ゲームをしたりしながら少しでも笑顔になってもらえたらと思っています。参加された皆さんには何か一つは参加・体験できるものを取り入れるようにしています。また、心・気持ちが動くと身体も動くので、心ときめくことを一日に一つは見つけてほしいとお話しています。

入院される方の中に認知症の方が増えている現状がありますので、皆さんの認知症予防に少しでも力になればと思っています。



庄原地域の認知症予防教室「ひまわり畑」に参加した右から
本田恵美子さん(上原町)
大土猪馬虎さん(新庄町)

今回で10回目の参加で、毎回楽しく参加させていただいています。最初は知らない人ばかりで不安もありましたが、いろんな人と出会うことができ、友だちになりました。健康にもなり、より一層健康に気を付けるようにもなりました。参加してよかったです。

認知症サポーターになる

認知症の人や家族を応援すること。特別なことをする必要はありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かい目で見守る応援者になります。

●認知症サポーター養成講座

市は認知症サポーターを養成する講座を平成18年から実施しています。この5年間で201回、延べ5,263人の方が受講。サポーターの輪が広がっています。

問い合わせ
高齢者福祉課高齢者福祉係
☎0824-73-1165



庄原実業高校での講座の様子

interview



大石結加さん
庄原実業高等学校
生活科学科教諭

庄原実業高等学校生活科学科の
2・3年生が初めて講座を受講

生徒たちが将来を考える貴重なきっかけにもなりました

当校の生活科学科では、市内の福祉施設で認知症介護のボランティアに取り組む予定で、その事前学習として、この講座を受講させていただきました。

これまで生徒たちは、認知症について学習する機会はありませんでしたが、実際に登下校の途中で認知症と思われる高齢者の方に話しかけられた生徒がおり、どのように接したら

いいのか分からなかった、という声が上がっていました。しかし、この講座を受講したことで、その戸惑いもなく、落ち着いてその方に寄り添った対応ができるようになったようです。

将来、介護や看護の職に就く生徒も多くいますので、認知症に関する基本的な知識や介護・支援の仕方について理解しておいてもらいたいという思いがありました。講座の内容は生徒たちにとってとても分かりやすく、自分たちの将来を考える貴重なきっかけになったようです。



安心して暮らせる 「庄原市」を目指す

まず、認知症を知ること
そして、家族だけではなく、地域で、みんな
で支え合おう



とだに かんじ
戸谷 完 二 医師
内科医

さくら診療所院長。庄原市で認知症サ
ポート医（オレンジドクター）の第一人者

早めの受診、早期対応を

認知症は早めの受診が大切です。原
因がわからなければ適切な対応がで
きず、治るものも治らなかつたり、余計
に症状が悪化したりして手遅れ状態

となります。

認知症は70あまりの病気の集まり
で、その原因によって治療法やかかわり
方が違います。対応の難しい場合もあ
れば、もの忘れだけで対応のやさしい
人もいます。周りに迷惑をかけない人
もいれば、大声を出したり、徘徊した
り、昼夜が逆転したりして介護が大変
な人など、いろいろな症状があります。
その人に応じた治療・対応が重要で
す。

認知症の予防

残念ですが、現在のところ確実な予
防法はわかっていません。ただ、認知症
の発症を抑えたり、進行を遅らせたり
することは可能です。そのためには、家
に閉じこもり、寝たきり状態にならない
ことです。いつも頭を使っている人、外
に出て運動をしたり、人と話したりし
ている人は認知症になりにくいという
データがあります。年だからといって何
もせずに過ごすのではなく、体をしっか
り動かすようにしましょう。趣味を
もったり、社会奉仕活動をしたりする
ことも予防効果があります。

生活習慣病が 認知症のリスクを高める

最近、高血圧、糖尿病などの「生活
習慣病」と認知症は深い関係があるこ
とがわかってきました。脳卒中や心臓
病などにならないための健康管理が認
知症の予防にも強くつながっています。

年齢を重ねること、「高齢」が認知
症の一番の危険因子と言われており、
年齢が増せば増すほど認知症の人が
増えます。ですから、高齢になればな
るほど誰もが認知症になる可能性が
あり、老化を早める生活習慣病を防
ぐことが認知症予防につながります。
実際、糖尿病の人はそうでない人より
2倍認知症に
なりやすいと
いうデータが
あります。認
知症予防のた
めにも生活習
慣病予防に取
り組みましょ
う。



周囲からのサポートが 認知症の進行、重度化に 大きく影響する

行動・心理症状が強くない人は、自
宅で見守りのもと十分生活が可能で
す。認知症が進行していても周囲から

の上手なサポートで食事を作ったり、
買い物したり、洗濯掃除をしたりし
て普通の生活を送ることができま
す。行動・心理症状も適切なサポ
ートで消
失します。ただ、経過中、サポ
ートの
質の変化があります。継続が必
要です。認知症は治りきることがない
からです。

地域でどう支えていくかが
問われている

庄原市の認知症高齢者は2千人を
超え、認知症という病気が身近とな
り、認知症の人とともに過ごす時代
社会がきました。時に徘徊する人、行
方不明になる人、高速道路を逆走す
る人など社会の大きな問題となつて
います。

認知症の人の生活をどう支えるか、
家族、介護保険利用だけでは限り
があり、地域で、みんなで支えることが求
められています。幸い、市内の自治振興
区の活動が盛んとなっており、地域の
人と、介護事業者、医療関係者、認知
症サポーターなど認知症にかかわって
いる人たちと共に「地域で認知症を支
える」ことが大切です。認知症の人に
やさしい社会は、他者にもやさしい社
会となります。みんなで力を合わせ支
え合う地域を作りましょう。

地域で高齢者を見守 るネットワークづく りを進めます



たきぐち あきひろ
瀧口 明弘
高齢者福祉課長

本年8月に厚生労働省から発表さ
れた全国の認知症高齢者は、平成32年
には400万人を超えると推計されて
います。本市でも2千人を超える方々
が認知症を発症されており、誰でもか
かりうる病気として認識されつつあり
ます。

そういった状況の中、市は高齢者福
祉計画・介護保険事業計画を本年3
月に見直し、重点施策の1つに「認知症
への対応」を掲げ、さまざまな取り組み

を進めています。認知症への正しい
理解を広めるため、①正しい知識の啓
発、②早期発見・早期対応、③相談窓
口の充実、④暮らしを守る制度やサー
ビスの普及、⑤という4つの視点を持
ちながら、地域や関係機関、介護保険事
業所と連携した取り組みを進めてい
ます。とりわけ「認知症サポーター」の
養成や、啓発活動の推進役となる
「キャラバンメイト」の育成に努めてお
り、これまで行ったサポーター養成講座
では、小・中学生や企業での取り組みも
始まっています。こ
うした地道な取り
組みによって、市民
の皆さんにも着実
に認知症に対する
理解が深まってき
ていると感じてい
ます。

今、高齢者のみの
世帯やひとり暮らし
高齢者の世帯が
増加しています。認
知症への対応が欠
かせない中、地域住
民による見守り活
動などを中心とし
た高齢者支援ネッ
トワークづくりが
重要です。その一つ
として、市内7つの
自治振興区が社会

みんなが「にっこりん者」に

忍者のようにそっと見守り、困ったときにはお手伝い。にっこり笑顔とオ
レンジ頭巾は認知症サポーターの証。いつでも笑顔で暮らせる地域を目
指して、みんなもにっこり笑顔になろう。



参考：認知症サポーター養成講座標準教材

福祉協議会のコーディネートにより、
「安心生活創造事業」や「地域支え合
い事業」のモデル事業である「おたがい
さまネット」を実施してきました。この
取り組みで得られた成果を市全域に
拡大し、地域包括ケアシステムの構築へ
と結び付けたいと考えています。

一方で、高齢者の4人に3人は、地
域で元気に暮らしている方々です。元
気な高齢者が健康寿命を伸ばし、いつ
までも元気に生活できるまちでなけ
ればなりません。元気な高齢者が自治

振興区や自治会などの地域活動の担
い手として活躍したり、生きがい活動、
社会貢献活動などに参画したりする
ことが、市全体の活性化にもつながり
ます。

さまざまな課題はありますが、関
係機関や団体との連携をさらに強め、
誰もが迎える高齢期を心身ともに健
康で、安心してその人らしく笑顔で暮
らすことができる「元気とやすらぎの
さとやま文化都市」の創造に全力で取
り組んでいきます。