特集

他人事じゃない。認知症

問い合わせ　中央地域包括支援センター　☎ 072(755)7581

全国的に認知症の発症者が増加の一途をたどり、いつ自分や家族が、友人や知人が認知症になるか分かりません。当事者もその周囲の人も安心して暮らせるように、認知症を「自分ごと」として正しく理解しましょう。

誰でもなりえる病

認知症。誰でもなりえる脳の病気です。厚生労働省によると、日本では約600万人以上が認知症を発症しており、近い将来、高齢者の5人に1人がなると言われています。また、川西市で把握している在宅の認知症の人は、現在約5000人です。

認知症は一人で抱え込まず、周りに協力を求めることや、市や地域の支援を活用することが大切です。今回の特集では、認知症を正しく理解し、「自分ごと」として考えるきっかけとなるよう、当事者や支える人の声、企業の取り組みを紹介します。

「認知症対策アクションプラン」策定に向けて準備

市は、当事者と家族へのインタビューや、地域で活動する団体などからアンケート、意見交換を実施。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、令和6年度から開始する「認知症対策アクションプラン」の策定に向けて現在準備を進めています。

当事者の声

周りの人からの指摘で認知症と発覚

受け入れ、周りと共有する

市南部在住　Kさん（右）と姉のOさん（左）

2年ほど前、知人から渡されたものを受け取ったことを忘れたことがありました。しかも2回も。その時に知人が、認知症かもしれないと思ったそうです。そのことを伝えられて、自覚がなかったので私も姉もびっくり。その後、病院で認知症だと診断されました。今までは他人事のように感じていた認知症。時間が経つにつれて、受け入れられるようになりました。

しばらく経って、今までと同じようには生きてはいけないと。できることから始めようと1日の予定を忘れないようにカレンダーに記入しています。姉妹間で予定を共有することで姉も安心しますから。

姉や地域包括支援センター、地域の皆さんに支えられて生きていると日々実感しています。認知症と診断されて2年が経ちますが、幸い戸締まりや買い物など身の回りのことはできています。近所でおせっかいと言われるくらい小さなことでも手伝ったりしながら、人とのつながりを大切に生活していきたいです。

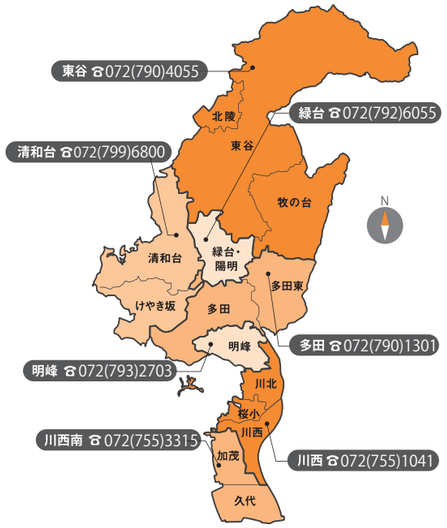
市の支援や地域のサービスを利用する

身近な場所を活用

日常生活で不安に思っていることや、情報交換、医療や介護の専門職への相談など、認知症の予防や緩和に向けて早い時期から、各地域の支援やサービスを活用してみましょう。

地域包括支援センター

認知症をはじめとする高齢者の総合相談窓口。皆さんの「したいこと」「できるようになりたいこと」を大切にしながら関係機関と連携して支援します。



Voice

周囲の理解が不可欠

市中央地域包括支援センター
認知症地域支援推進員
田上 美由紀

市では、各地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置し、認知症の初期段階からの相談を受け、医療・介護関係者などと連携して支援しています。

また、周りの人が正しく理解するために、認知症サポーター養成講座などの普及啓発活動にも取り組んでいます。

自分や身近な人が認知症になったとき、「どのように接して欲しいか」「どのような支援があればうれしいか」など自分ごととして考えることが大切。誰もが住み慣れた地域で暮らし続けるために、周りの人や地域の皆さんの理解が不可欠です。

認知症カフェ

認知症の当事者やその家族だけではなく、誰でも気軽に参加できる憩いの場。地区福祉委員やコミュニティ協議会、薬局などが実施しています。地域の交流の場としてだけではなく、医療や介護の専門職へ相談できます。詳しくは市ホームページへ。

カフェ名	開催日	場所
マリーゴールドカフェ15	毎月15日	大和第２自治会館
ふらっと・♭	毎月第３㈭	プラザひがしたに
オレンジカフェ	毎週㈪～㈮	居場所いこい（緑台６－１－79）
「和」カフェ	毎月第３㈰	清和台第１自治会館
ひとやすみカフェ	毎月第４㈬	トナリエ清和台 café muku
ももちゃん カフェ	毎月第２㈪	交流会館「けやき」
オランジュ多田	毎月第３㈫	多田公民館
おれんじのわ	偶数月第４㈪	多田東会館
ものわすれカフェ	①毎月第２㈬ ②年３回	①萩原会館 ②メガネの三城 川西中央店
健康ひろば	㈯午後（不定期）	OASIS Town キセラ川西・プラザ薬局
カフェわっか（若年性認知症）	毎月第４㈬	キセラ川西プラザ
ファーマカフェ	毎月第４㈯	アステ市民プラザ
南花屋敷の風「月見草クラブ」	毎月第１・３㈫	田川宅（南花屋敷４－７－10）

Check!

認知症早期発見のめやす

当てはまる内容が多く、気になる人は地域包括支援センターへ

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある
- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える
- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫（おっくう）がりいやがる

※医学的な診断基準ではありません。

出典：「（公社）認知症の人と家族の会」ホームページから一部抜粋。

News Topics

市内各地で認知症の啓発イベントが行われています。これを機にイベントに参加して、「認知症」について正しく理解しませんか。

認知症を知ろう

9月9日(土) 午前10時ー正午

場所 **トナリエ清和台**

問い合わせ
清和台地域包括支援センター ☎072(799)6800

清和台地域包括支援センターが、認知症に関する掲示、認知症講座、クイズ、「かわにし希望の木」の展示などを実施。

もっと知ろう もっと語ろう認知症

9月19日(火)～29日(金)

場所 **市役所1階**

問い合わせ
中央地域包括支援センター ☎072(755)7581

市が、認知症に関する掲示、「かわにし希望の木」の展示、認知症の啓発パンフレットの配布などを実施。

市民医療フォーラム

「どうする認知症」知って得するつながりノート

11月11日(土)

午後2時ー4時半（開場 午後1時半）

場所 **みつなかホール**

問い合わせ
市医師会 ☎072(759)6950

市医師会が、「認知症とその最新治療」をテーマに大阪大学大学院医学系研究科精神医学教室准教授の吉山顕次さんによる基調講演と、認知症当事者や市医師会、川西市によるパネルディスカッションを開催。

他にも、大阪大学と市医師会、川西市・猪名川町で作成した「つながりノート」の活用方法について紹介します。申し込みなど、詳しくは広報誌10月号に掲載します。

市長メッセージ

当事者も家族も安心できる体制を構築

市長 越田 謙治郎

「認知症になっても、幸せでありたい」これは、ぜいたくな望みなのでしょうか。

認知症は人生の尊厳に関わる課題でもあり、多くの場合、家族にとっても大きな負担となっていることが現実です。

政治や行政の役割は、一人一人の力では解決できない課題に向き合うことです。

誰にでも起こりえる恐れがあるからこそ、市政における課題として認識しています。

市内では、「認知症サポーター養成講座」や「認知症カフェ」など、市や市民の皆さん、市内の企業が率先して認知症対策に取り組んでいます。

東谷地区の「認知症カフェ」に実際に訪れた際、地域での寄り添った取り組みを実感しました。

現在、令和6年度に行う「認知症対策アクションプラン」を策定中です。認知症の早期発見から、ご家族の支援まで一貫した支援策を検討していきたいと考えています。

もちろん、行政だけではなく、地域や医療・介護の専門家などとも連携し、住み慣れた川西で暮らし続けられるよう、引き続き支援します。

認知症になっても、地域の中で幸せに暮らしていけるという、決してぜいたくではない願いを日常生活の中で誰もが実現できるよう、今後も取り組んでいきます。

企業ならではの視点でサポート

日常生活の中で気付く

市内の企業も認知症の理解・啓発の取り組みを積極的に実施

行政や地域団体ではない、企業ならではの視点で高齢者の生活を支えています

①川西阪急で行われた認知症啓発イベントの様子。認知症に関するクイズが出題され多くの人が参加した②気軽に専門的な相談ができた③参加者の声を集めた「かわにし希望の木」の展示や認知症の記憶障がいをバーチャルリアリティ（VR）体験できた

川西阪急で従業員向けの講座や顧客向けのイベントを開催

日々の接客で意識して声を掛ける

㈱阪急阪神百貨店 川西阪急
森 康代さん

以前から、売り場で認知症という身近な課題を感じる場面が多々ありました。そこで令和3年12月から、従業員向けに認知症サポーター養成講座をスタート。ご高齢のお客さまへ意識してお声掛けするなど、安心して足を運んでいただけるよう努めています。

また、8月に市と協働して売り場で認知症啓発イベントを開催。参加者に話を聞くと「実は…」と身近に認知症かもしれない人がいるなど、不安を抱えた人が多いと感じました。一人で悩んでいる人を相談窓口につなげたり、イベントを通じて考えが変わったという声を聞けたりした時は、よかったと思いました。

今後も従業員の認知症への理解を広げるとともに、顧客向けのイベントなどを積極的に行っていきたいです。

Interview

高齢者などへ配食サービスを行う企業にも話を聞きました

毎日顔を見るから様子が分かる

いこいの配食サービス
大漉 潤平さん

認知症の人が増加する中、当社で介護現場の経験がある社員が少なかったことから、利用者さまに安心してもらうための適切な対応が必要だと感じました。そこで、地域包括支援センターに相談。認知症サポーター養成講座を知り、昨年の夏に、社員が受講することから始めました。もちろん、受講したからといって全てに対応できる訳ではありません。相手の気持ちや考えに寄り添い、尊重・理解することの大切さを改めて感じました。

お弁当を利用者さまに届け、毎日顔を見て様子を確認することが、地域に根ざす当社の役割。今後も、家族や関係者と連携し、安心して生活するために支えていきたいです。