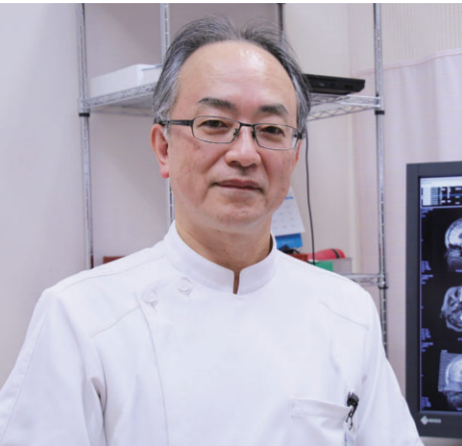


生活習慣病の予防を



医療法人新成医会
総合リハビリテーションセンターみどり病院
院長 長瀬 聡さん

「おれんじサポート中央」に認知症専門医という立場で参加しています

認知症とは

「記憶する」「物事を順序立てて行う」「人や社会と適切に関わる」などの認知機能が低下して、日常生活に支障を来す場合に「認知症」と診断されます。

認知症にはさまざまな疾患が含まれますが、その半数以上がアルツハイマー型認知症です。そのほかに、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

早期診断・早期介入が重要

一昔前までは、認知症になっても医療・介護につながらない人がたくさんいました。その結果、重症化して激しい認知症

の症状(暴言・暴力、徘徊、幻覚など)が出てしまい、本人も周囲の人も大変苦労をしました。

そうならないために、早期発見・早期介入は重要です。

早期発見をすれば、薬物治療も早期に行え、本人も自覚をもって進行予防に取り組むことができますし、自分の今後の人生を考えることもできます。

家族も、認知症の対応で非常に重要な介護についての知識を、余裕を持って増やしていくことができます。

また、早期からさまざまな職種の人が見守り体制を構築することもでき、円滑に介護保険サービスなどを利用できます。

認知症の予防法

一番におすすめするのは「生活習慣病の予防」です。生活習慣病とは糖尿病、高血圧、肥満などです。これらの予防が血管性認知症(脳卒中による認知症)やアルツハイマー型認知症の予防になることが分かってきました。

また、「軽い運動」も有効です。運動がアルツハイマー型認知症の予防につながるというデータが次々に出てきています。魚や野菜を多く取る食生活(日本食がよい)、他人との交流なども認知症の予防に有効とされています。

※絶対に認知症にならないという予防法は現段階ではありません



編集後記～取材を終えて

- 康雄さんが長女からもらって大切にしていた帽子を、「最期は私と一緒ににお墓に入れてほしいと思っている」という
- 文子さんのお話に、変わらない家族への思い、家族の絆を強く感じました。
- 認知症カフェでは、どなたが認知症の人か分からないくらい、皆さん一緒に楽しい時間を共有していました。「誰もがなるかもしれない」と皆が受け入れることが、認知症への偏見を無くし、住みやすい社会につながるのではと感じました。



加藤 文子さん(秋葉区)

夫、康雄さん(62歳の時に認知症と診断)を介護。康雄さんは平成21年6月に68歳で他界。現在は認知症の人や、介護をしている人の相談などに応じる「認知症の人と家族の会」の新潟県支部の世話人として活動。写真は康雄さんが書いた絵を紹介する文子さんの様子。

認知症の人と家族の会

当事者の方が在宅で幸せに暮らすためには、介護しているご家族が心身共に健康であることが大切です。

負担を軽減するために、介護サービスの利用に加え、家族の会で心のケアもませんか。

詳しくは [認知症の人と家族の会](#) [検索](#)



会(公社)
認知症の人と家族の会
新潟県支部副代表
(下越エリア担当)等々力さん
(☎025-269-2282)

認知症になっても安心して暮らせるまちへ

※「認知症かも?」と心配になったら、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターに相談してください

認知症初期集中支援チーム

「おれんじサポート」

認知症専門医と介護などの専門職による支援チームで、本市には地域ごとに5つのチームがあります。適切な支援につながらない認知症の人やその家族に関わり、より良い生活環境を整えることを目的に、受診や介護サービスの利用などをサポートしています。これらの支援を通じ、認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられることを目指します。

■連絡・相談先

お住まいの地域にある「地域包括支援センター」へ相談してください。

3月リニューアル

認知症安心ガイドブック

認知症の症状のこと、介護サービス・支援についての情報などがまとめられています。新たに軽度認知障がい情報や認知症を抱える本人のメッセージなどを盛り込みました。3月以降に区役所などで配布する予定です。



「つどい」の様子

圏地域包括ケア推進課 (☎025-226-1281)

あなたもなれる

認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人と家族をさりげなく見守り、支える「応援者」です。特別なことをする必要はなく、できる範囲の支援をします。

■認知症サポーター養成講座 サポーターになるには、認知症の症状や、認知症の人との接し方を学ぶ講座の受講が必要です。受講者にはサポーターの証・オレンジリング=写真=をお渡しします。 ※講師を派遣

時間60～90分 圏地域・学校・企業など10人以上の団体 無料 開催希望日30日前までに区役所健康福祉課



「おめさん、ばか元気だね!」と言われるくらい、物忘れの症状は軽快したんです。ところが、その後仕事で使う機械の使い方が分からなくなったり、言葉がうまく出なくなったりしてきて、62歳の時に認知症と診断されました。

最初は気付かない
認知症の初期の症状は、本人だけでなく家族でも気付かないかもしれません。今思えば、50代後半から症状が出始めていたんだと思いますが、私たちが飲酒が原因だとばかり思っていました。周囲の人の「ちよと様子がおかしいよ」といった声に耳を傾けて、早く病院に行くことが大切だと思います。



康雄さんが入院中に描いた花の絵

認知症と診断されて
お酒の飲み過ぎや物忘れなど、夫の行動の原因が認知症だと分かり、「そつだったのか」と診断を受け入れることができませんでした。

周囲の協力と理解に感謝
私は周囲の人に症状を話しておきました。症状が悪化し、夫が自宅と仕事場を理由なく行き来してしまふようになっても、近所の人や顔見知りの人が「あの辺にいたよ」「疲れてたみてだすけ車に乗ってきたよ」と助けてくれたことは今でも感謝しています。

経験を生かし支える側に
夫が亡くなった後、認知症の介護家族の力になりたいと思いい「認知症の人と家族の会」の世話人として活動を始めました。会では、介護の悩み相談をしたり、情報交換をしたりする「つどい」を毎月開

「おれんじサポート中央」に認知症専門医という立場で参加しています

間、介護で苦労したこともたくさんありましたが、うれしかったこともありました。通院途中のファミリーレストランで二人でよくお昼を食べていました。元気な時は仕事優先で日中一人外出なんてできなかったから、なんだかデートみたいで、とてもおいしそうに食べるんですよ。あと、入院中に夫が何年かぶりに絵を描いた時も。若い頃の夫を思い出して、この時

もとてもうれしかったですね。介護をしています。介護家族に「また来たい」と思ってもらえるように、初めて来た人の名前と顔をしっかりと覚えて、次に来たときには「また来てくれてありがとう」と声掛けできるようにしています。

「つらいのは私だけじゃない。今日は来てよかった」と参加された人に言われるとうれしいですね。

認知症カフェ

オレンジカフェ ぶらむの神田さんに聞きました。
(亀田地区コミュニティセンターで開催)(介護支援専門員)



ぶらむではクリスマス会、ピアノ演奏会などの楽しめるイベントのほか、1カ月置きに認知症の勉強会も行っています。

ぶらむでは認知症かどうかといった確認はしません。カフェをきっかけに、認知症があってもなくても気に掛け合い、困ったときに



カフェで新しい友達ができました。カフェが出掛ける理由にもなっていますね。(取材日はぶらむのクリスマス会でした)

「お互いさまだよ」と支え合える、より身近な関係づくりができるといいなと思います。また、カフェを通じて認知症に対する偏見を無くして、認知症かどうかを気にしない「意識のバリアフリー化」が進めばと願っています。新しい場所に行こうと決心することは大変かもしれませんが。認知症と診断されたら、なおさらです。でも大丈夫ですよ。勇気を持って遊びに来てください。 圏オレンジカフェぶらむ・神田 (☎090-4946-1816)

オレンジカフェぶらむなど、市内の認知症カフェについて詳しくはHPから

[認知症カフェ](#) [検索](#)