

オレンジロードつなげ隊

中丹西

認知症～ひとりで悩んでいませんか？

第5号 平成29年9月1日発行



# オレンジロードつなげ隊だより

【事務局】京都市中丹西保健所 企画調整室 中丹西地域包括ケア推進ネット 〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91 TEL.0773-22-5744

こんにちは！ **オレンジロードつなげ隊**です！  
認知症の人を理解し、支援していくためにはどうすれば良いのでしょうか？  
高齢化社会を迎えた今、誰もが認知症にかかわる時代に入っています。  
優しさと思いやりを持って、地域で協力し、見守ることや、認知症への理解を広めることにより、認知症になっても安心して生活できるまちづくりにつなげていきましょう！



認知症のことをたくさんの人に知ってもらうため、現在40名の隊員で活動しています。



このシンボルマークには、優しい眼差しで、広く長く見守るという思いが込められています。  
詳しくはオレンジロードつなげ隊ホームページ  
<http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/orengeroad.html>



## “若い世代に伝えたい!!”～認知症の病気を正しく理解しよう～

### §0. はじまり～認知症について～



「最近元気がないけど、どうしたん？」



「実はね、うちの  
おじいちゃんがすぐ約束を忘れてたり、  
話をしてもその話の内容を  
忘れてたりして…。おじいちゃんだから  
仕方ないのかな～??」



「突然ですが、  
老人の物忘れ＝認知症って思っていないか？」

「えーっ。違うの？  
認知症ってただの物忘れじゃないの??」



「そうだよ!ただの物忘れとは違うんだよ。  
認知症って…実は脳の病気なんだよ」

「脳の病気なの!?じゃあ、ただのもの忘れと  
認知症ってどこが違うの？」



### §1. もの忘れと認知症の違い

#### 加齢によるもの忘れ

- ・もの忘れを自覚している
- ・体験したことの一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出す
- ・日常生活に支障はない
- ・判断力は低下しない



#### 認知症によるもの忘れ

- ・もの忘れの自覚がない
- ・体験したこと自体を忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない
- ・日常に支障がある
- ・判断力が低下する



「このように、もの忘れと認知症は  
違うんだよ。」

「そうなんだね。じゃあ、  
うちのおじいちゃんもしかしたら  
認知症かもしれないね…。」



「認知症になったらどうなるの？」



### §2. 認知症になると、どうなるの？



この人は誰??



ここはどこ?  
帰り道が  
わからへん。



簡単な計算が  
できない…



これは捨てるんか?  
片付けの仕方が  
わからへん。



「このように、自分が“わからない”  
“できない”事が増え、なにより自分が  
病気だという意識がなく認知症の人は  
不安な気持ちになるんだよ。」



「自分だけが取り残される気持ちに  
なったりしてやっぱり不安だよな…。」



「わたしたちに、何か出来ることは  
ないのかな？」



「では、次回までに出来る事について  
みんなで考えてみよう!」

## ～ 隊員の紹介～



**高橋 悦子** 所属名 認知症型 デイサービスセンター 庵

こんにちは!!デイサービス庵で相談員として勤務しています。オレンジロードつなげ隊のメンバーとして、啓発活動、寸劇、ビデオ作製に参加させて頂き、日々私自身の学びとして取り組んでいます。いかにわかりやすく認知症を皆さんに伝えられるかが課題です。昨今、新聞、雑誌、テレビ等に認知症の言葉が目にとまります。私だけでしょうか?認知症にはこの食材が良いと聞けばメモを取り実践しています。明日は我が身と思案しつつも楽しい日々を送るように、そしてなにより、御本人様、御家族様の方に支援できる言葉がけに努めて行きたいと思っています。

**中巻 典子** 所属名 みわの里

私は介護職として早や17年がたち、今はデイサービスの相談員として現場に訪問にと忙しくとびまわっています。

みわの里では認知症予防に「みわ里カフェ」を施設内外で開催しています。認知症についての話をしたり、介護についての悩みを聞いたり...「よい話を聞けてよい時間がもてました。また来て下さいよ。」と声をかけていただく事もあり、認知症を知ってもらう為のきっかけ作りの一つになっていると感じています。

認知症の方が住みなれた地域で自分らしく暮らせる為の居場所ができるよう今後も活動に参加できればと思っています。

～平成29年度の主な活動を紹介します～

## 9/21 世界アルツハイマーデー



福知山城をオレンジ色にライトアップします。今年も神秘的に輝く福知山城をご覧ください。

9/20(水)16:30～17:00  
イオン福知山店様前にて啓発をします。

## 地域で支える認知症公開講座 入場料無料

【日 時】平成29年 **10月1日(日)**  
13時30分～16時(受付13時～)

【開催場所】ハピネスふくちやま 4F

第1部 ドキュメンタリー映画  
「徘徊～ママリン87歳の夏」

第2部 パネルディスカッション(リレートーク)  
コーディネーター:西垣内科医院(認知症サポート医) 西垣哲哉氏

**◆地域包括支援センター** 高齢者の暮らしを地域でサポートするための公的な相談窓口として、高齢者本人の方はもちろんのこと、家族や地域住民の悩み相談を、地域包括支援センターが中心となり、介護だけでなく福祉・健康・医療など様々な分野から適切な機関と連携して解決します。

名 称	電話番号(0773)	名 称	電話番号(0773)
桃映・南陵地域包括支援センター	24-7073	六人部・三和地域包括支援センター	58-2120
成和地域包括支援センター	34-0559	川口・夜久野地域包括支援センター	37-1108
日新地域包括支援センター	45-3227	北陵・大江地域包括支援センター	56-1106

## 認知症豆知識

～代表的な認知症の種類と症状について～



### 【アルツハイマー型認知症】

認知症の中で1番多いとされており、男性よりも女性に多く見られます。主な症状として、体験そのものが記憶出来ず、思い出す事が出来ない“物忘れ”・大事な物が『無くなった、盗られた』と家族を責めたりする“物盗られ妄想”・外へ出てウロウロする“徘徊”・お風呂に入らないなどの“介護拒否”などが見られます。



### 【脳血管性認知症】

アルツハイマー型認知症に次いで、患者が多いと言われ、女性よりも男性の方が多く発症しています。脳の血管の病気(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など)が原因でおこる認知症の為、病気が再発する事も多く、急に認知症状が悪化する場合があるので注意が必要です。



### 【レビー小体型認知症】

この認知症も男性の発症率が高く、女性の2倍と言われ、特徴的な症状が、幻視や妄想です。初期の段階で物忘れよりも、本格的な幻視が見られる場合があります。誰か・何かがいる場所に向かって話しかけている事もあります。

パーキンソン病(手足の震え・動作が遅くなる・筋肉のこぼり・歩行障害など)と間違われる事もあるほど、似た症状が出てきます。



### 【前頭側頭型認知症】

アルツハイマー型と比べると、患者数が少なく、若い人でも発症する認知症です。前頭側頭型認知症の名称のとおり、前頭葉は物を考えたりする中枢的な役割を持ち、また側頭葉は、言葉を理解したり記憶したり出来る場所で、聴覚や嗅覚も司っています。症状としては、物忘れはあまり見られず、反対に我慢や思いやりなどの社会性を失い、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。また、相手の言葉に対してオウム返しをしたり、言葉が中々出てこないため、会話が苦手になり、黙ってしまう場合もあります。

**早期の診断・治療が大切です!!**