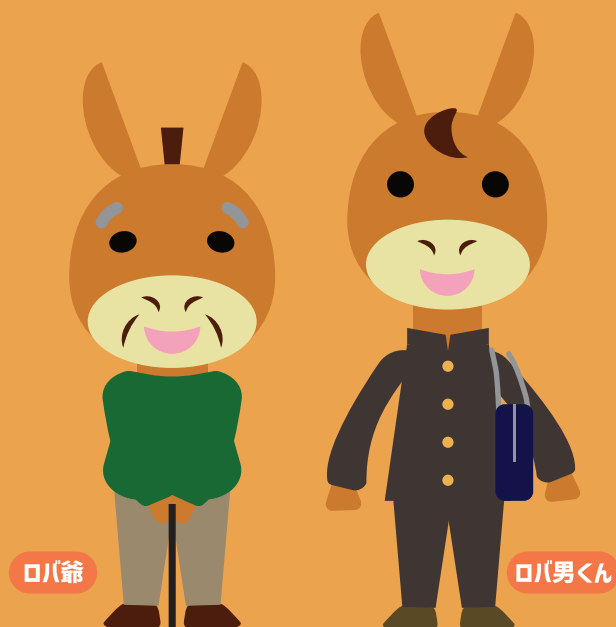




認知症になっても、 暮らしやすいまちをめざして

認めて・知って・共に暮らす・やさしい飯田



認知症って、どんな病気？

認知症は、誰にもおこる脳の病気です。

さまざまな原因で、脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったりすることで、物忘れがひどくなったり、買い物や料理・外出など、できていたことができなくなってしまい、今までのような生活ができなくなります。

「認知症」と「もの忘れ」のちがい

認知症によるもの忘れ	単なるもの忘れ
体験のすべてを忘れる。 ご飯を食べたあと、食べたこと自体を忘れる。	体験の一部を忘れる。 ご飯を食べたあと、食べたものを忘れることがある。
自覚がない。 忘れていることが、わからない。	自覚がある。 忘れていたことに自分で気が付くことができる。
親しい人やよく行く場所がわからなくなる。 家族や自宅の場所が分からなくなる。	親しい人やよく行く場所は忘れない。 毎日、一緒にいる家族や自宅の場所は忘れない。 たまに会う人の名前が出てこないことはある。
性格に変化がある。 怒りっぽくなったり、頑固になる。	性格は変わらない。 態度に変化は起こらない。
自分の今いる場所や時間がわからなくなる。 自分がどこにいるのかわからなくなったり、 昼と夜の区別がつかなくなったりする。	自分の今いる場所や時間はわかる。 自分がどこにいるのかわからなくなることはない。

認知症になる人はどんどん増えている。

そして、これからも増えていく。

現在、65 歳以上の高齢者では、7 人に 1 人程度が認知症とされています。

正常と認知症の間である認知症の前段階の人を合わせると 4 人に 1 人とされています。

これには、日本の高齢化が関係しています。

なぜかという、認知症は年をとればとるほどなりやすい病気だからです。

これからも、認知症になる人が増え続けると予想されています。

飯田市でも同じ！

飯田市でも年齢が高くなればなるほど、認知症の人は増えています。

70 代後半から増え始め、その後は、倍々と増加しています。

認知症の人が
周りにいない人は
関係ないと思いがちでも、
意外と身近な病気
ということだね。



認知症の人へ接するときのやさしさポイント！

認知症が疑われるときは、相手が安心できる接し方をすることが大切です。相手を気遣い、あたたかくフォローすることで、認知症の人でも安心して、自分のチカラを発揮することができます。家や目的地が分からず困っている様子の時は、こちらから声をかけ、認知症が疑われる場合には、警察などと連絡を取りましょう。その時は、驚かせたり、混乱させることがないようにやさしさポイントを活用しましょう！

やさしさポイント

- 01 相手に近づいて、相手の視野に入ってから、目を見て話しかけましょう。
- 02 笑顔などおだやかな表情で話しましょう。
- 03 「ゆっくり」と、「わかりやすい言葉」で話すと伝わりやすいです。
- 04 一度に多くのことを話しかけると混乱します。1つずつ話しましょう。
- 05 言葉がすぐに出てこないのも、何秒か待つ気持ちで聞きましょう。
- 06 よくわからないことを話していても、うなずいたり、相づちをうち、聞いていることを伝えましょう。
- 07 自尊心を傷つけないために、子ども扱いにならないようにしましょう。
- 08 ありえない話でも否定しないようにしましょう。
- 09 なにかするときには、言葉をかけながら、一緒にいきましょう。

ちょっと待つポイント

- 01 急に後ろから声をかける。
- 02 険しい顔や困った顔をする。
- 03 早口でいくつも質問をする。
- 04 大声を出す。
- 05 急に腕をつかんだり、体をさわる。
- 06 無言で行動する。
- 07 数人で、まわりを囲む。

下の例を
参考にしよう。



正しい対応と混乱してしまう対応

○ やさしさポイントを活用



✕ 突然、声をかけ、たくさん質問をする。



だれもがなりうる認知症。認知症になると、誰かの助けが必要です。



認知症になると脳の働きが悪くなってくるため、いろいろなことができなくなります。道に迷ってしまったり、買い物や片付けなどができなくなってしまったり。忘れることが増え、名前や場所、時間や人なども分からなくなることがあります。

そんなとき、手助けしてくれる“誰か”がいることで、その方は、自分のチカラを発揮して、安心して暮らすことができます。

認知症の人は、まわりの人の接し方で、症状が変わってきます。

認知症の人は、なにもわからないのではなく、何か自分に起きていることはわかっています。そのため、とても不安な気持ちで心配をしています。落ち込んだり、イライラしたり、怒ったりするとどんどん症状が悪くなってしまいます。

しかし、まわりの人が優しいことばをかけたり、手助けしたりして、安心できると気持ちも穏やかになり、症状が進むスピードもゆっくりになります。



できることをできる範囲で、みんなで支える。



なにか特別なことをする必要はありません。ご家族に認知症の人がいたら、正しく理解をし、できないことを責めるのではなく、できる方法や本人も家族も困らない方法を一緒に考えましょう。

また、地域にいる認知症の人を見かけたら、事故など危ないことはないか、もし困っていたら手助けできることはないか、優しく声をかけ、まわりの大人と協力して、手助けしていただけたら、この飯田は認知症の人もそうでない人も、誰もが安心して暮らせるまちになることでしょう。

相談先

飯田市役所 長寿支援課 TEL.0265-22-4511
地域包括支援センター