



特集

認知症とともに

生きる

～認知症当事者の思い
家族の思い～

高齢障がい支援課 ☎(45)6289

認知症と診断された方は、何を思い、悩み、どんな生活をしているのでしょうか。
そして、当事者本人に寄り添う家族は、どのような気持ちで過ごしているのでしょうか。

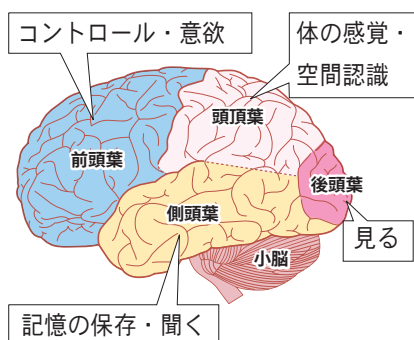
認知症の当事者の思いに耳を傾ける取り組みが、全国で始まっています。

大府市でも、当事者の方々に寄り添う小さな一歩を踏み出しています。

今回の特集では、当事者やその家族の本音から、認知症とともに生きる社会について考えます。

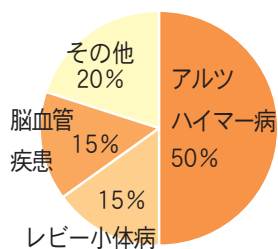
認知症とは

認知症とは、脳の細胞が壊れる病気により、物事を認識する機能が失われ、日常生活に支障を来す状態のことを指します。細胞が壊れる部位によって、記憶障がいや時間・場所・人などの認識、計算能力の低下など、症状はさまざまです。



▲脳の部位とその働き

認知症には、アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症、脳血管性認知症などがあります。



▲認知症の原因疾患

認知症の症状

認知症の症状は、中核症状と行動・心理症状に分けられます。

◆中核症状

脳の細胞が壊れることにより、直接起こる症状で、治りにくい症状とされています。

【中核症状の具体例】

- ① 記憶障がい
- ② 見当識障がい(時間・場所などの認識)
- ③ 理解・判断力の障がい

◆行動・心理症状

中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状のことです。生活環境や本人への接し方を改善することで、症状が改善する場合があります。

【行動・心理症状の具体例】

- ① 妄想・幻覚・ひとり歩き
- ② 攻撃的な言動
- ③ 排せつの混乱
- ④ 過食など食行動の混乱

大府市には約3000人

認知症の出現率は65歳以上の15%(7人に1人)と言われているが、年代が高くなるほど、出現率が上がります。大府市の65歳以上

人口から推計すると、市内の認知症高齢者は約3000人になります。

総人口 (H31年3月末)	92,414人
65歳以上人口	19,725人
認知症高齢者の推計値(※)	3,000人

※65歳以上人口の15%

▲大府市の認知症高齢者推計値

◆若年性認知症

64歳以下で発症する認知症のことをいい、出現率は人口10万人あたり24・5人、33・5人と言われています。

本人や家族が現役世代なので、仕事への影響が大きく、離職により経済的に困難な状態になるケースが多く見られるほか、親の介護が重なることもあります。子どもが成人していない場合は、本人と家族の心理的な影響も大きいため、人生設計が変わることもあります。

早期発見・早期治療

かかりつけ医に相談を

アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症などは、根本的に治すことはできませんが、適切

▶「あれ？ ちょっと変だな」は大事な認知症のサイン

認知症の初期には、次のサインがあります。

- ☐ 今日が何日か分からない。
- ☐ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立つようになる。
- ☐ 買い物の時にお札しか使わなくなる。
- ☐ 得意なはずの料理が作れなくなる。
- ☐ 慣れているはずの道に迷うことがある。
- ☐ これまで怒らなかったようなことで、怒るようになる。
- ☐ だらしくなる。
- ☐ 家族の言うことを信じなくなる。

な治療で進行を遅らせることができる場合や、認知症の症状を示している場合、治療が可能な病気の場合もあります。

早期の対応により、その後の生活の質は大きく変わりますので、早期発見・早期治療を心掛け、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。

本人の声

認知症当事者の思い

認知症の症状は人によって違い、進み具合や症状の現れ方も異なり、性格や環境などによって受け止め方もさまざまです。今回の「本人の声」が全てではありませんが、この本人の声から、認知症の当事者がどのような思いで過ごしているのか、少し思いを巡らせてみましょう。

認知症の当事者同士で自分の体験や思いを語り合う場「コスモスクラブ」。今回、座談会形式で、そのメンバーに認知症と診断された時の気持ちや生活の変化などについてインタビューしました。

診断を受けて…

「ショック」と「納得」

「認知症と分かった時の気持ちは？」「高齢の方がかかる病気だと思っていたので、もうショックです」という高橋さんの話を大きくうなずきながら聞いていた伊藤さんは、体調不良を感じて検査をしたら認知症と医師に告げられ、想定外の診断に「ウソでしょ？」とショックだったと言います。

逆に、認知症を始めてから受け入れた佐藤さん。「私は自分で認知

症かとも思い、はつきりさせたかったのですが、一人で病院に行きました。認知症と診断され、やっぱりそうだったんだと納得しました」と当時を振り返ります。

田中さんは、異変を感じ、家族と受診したところ、脳の萎縮が見つかりました。当時は「仕方ないな。進行を遅らせたい」と思ったそうです。

認知症と診断された時の受け止め方は、人それぞれ、診断に至るまでの経過や自覚症状によって異なるようです。

細かい記憶が

失われる日々

「その後の生活の変化は？」

このメンバーは2カ月に1回、「コスモスクラブ」で顔を合わせます。伊藤さんは「みんなが集まり、楽しかったという記憶はありますが、何を話したかは覚えていません」と話し、一同「そうそう」とうなずきました。

毎日の食事、品数が減った、家族から「また同じメニュー」と言われることもあるそうです。



座談会の様子

登場人物 ※すべて仮名です。

佐藤さん(60代後半・女性)

毎日夫と喫茶店に行っている。

鈴木さん(60代前半・女性)

週1回、体操教室に通っている。

高橋さん(50代前半・女性)

塗りが大好き。

田中さん(60代前半・女性)

高校の友人と会い、食事する時がうれしい。

伊藤さん(70代前半・女性)

認知症になっても、卓球を続けている。

家族への感謝の思い

―家族との関係に変化は？

「夫がりハビリのために、自分の好きな塗り絵を買ってくれました」と高橋さんはうれしそうに話し、佐藤さんも「認知症と診断されてから、亭主関白だった夫が私を気遣ってくれるようになった」といわずらっぱく笑いました。

メンバーの家族は、一緒に喫茶店に行ったり、買い物に行ったり、ともに認知症と向き合うかのように、認知症を患ったメンバーに寄り添っています。そして、メンバーたちも家族のサポートに心から感謝しているようでした。

認知症のことを

隠す必要はない

―認知症と周囲に伝えていきますか？
「大切な友達で伝えていない人がいるので、今度伝える予定です」と田中さんは不安気な表情で話します。それを受け、伊藤さんは「ご近所さんや趣味の仲間、親戚に伝えていきます。周囲に伝えることで認知症と堂々と向き合え、活動もしやすくなり、気が楽になりました」と明るく話します。さらに伊藤さん

は「認知症と伝える前、失敗した時にひどく怒られ、つらい思いをしたこともありましたが、伝えた後は、優しく接してもらい、今は活動への参加が生きがいになっていきます」とも話します。田中さんをはじめメンバーは、伊藤さんの力強い言葉に勇気をもらいました。

一人じゃない

仲間がいる

定期的に市が開催しているコスモスクラブでは、心が和らぎ、安心することができます。田中さんは「コスモスクラブがなかったら、外に出ようと思えなかった」と語り、同じ境遇の仲間と出会い、安心して話せる場の存在が生活する上での大きな力になっています。

同じ立場の人が近くにいると、心強く感じるものです。一人では向き合うことがつらい「認知症」も、コスモスクラブでは笑いながら、自分の症状や失敗談も語り合えます。

「二人じゃない」、「仲間がいる」。佐藤さんは「みんな、コスモスクラブにきてしゃべった方がいいよ！」と新しい仲間に出会うことを楽しみにしています。

コスモスクラブへお越しください

認知症の方ご本人のつどい「コスモスクラブ」。認知症の当事者の方々が主になって、自分の体験や思いなどを語り合い、今後のより良い暮らし、暮らしやすい町について、一緒に考え、活動する場です。2カ月に一回程度開催しています。



- ▶日時 12月19日(木) 午前10時～11時半
- ▶場所 長草公民館
- ▶対象 認知症(若年性認知症を含む)の方とその家族

- ▶内容 認知症についてグループに分かれて、交流・情報交換などを行います。
- ▶料金 無料
- ▶申し込み 電話または直接高齢障がい支援課へ。

痛みの分かる 貴重な仲間とともに コスモスクラブ



▲認知症地域支援推進員
武藤葉月

始まりは「認知症と診断されたばかりです。どうしたら良いでしょう」という高齢障がい支援課窓口での相談でした。不安を抱え認知症と向き合うその人に必要なのは、同じ気持ちを共感できる人。認知症の人同士が話せる会を作りたいと考えました。

以前から関わりのあった認知症の方の家族を通して、認知症の方数人に集まってもらい、認知症の方ご本人のつどい「コスモスクラブ」が始まりました。参加者が自分の病気について、どう受け止めているか分からず、「認知症」があまりにもデリケートで、その単語に触れることもできず、言葉を選んで、遠回りした内容の座談会を毎回繰り返しました。

場に慣れ、回数を重ね、そして今、痛みの分かる貴重な仲間と認知症をテーマに、「そうそう」「私も」「分かる！」そんな会話ができるようになりました。誰かに聞いて欲しいけど、誰にも言えなかった。でもやっとと言える人と出会えたと思える場所ができました。

介護者の声

家族が認知症と診断され、始まった介護。
そこには、家族に、自分に、向き合った日々がありました。

妻と、自分と。合う形は人それぞれ 認知症の介護に正解はない



佐竹勲さん(若草町在住)



▲認知症カフェで談笑する佐竹夫婦

私

の妻は、平成22年10月にアルツハイマー型認知症と診断されました。当時は妻が認知症であることを周囲に言うことにためらいがあり、とても言い出すことができませんでした。

認知症と診断されてからも、国内外に旅行に行ったり、夫婦でボウリング教室、卓球クラブに入り、楽しんだりしました。卓球クラブでは良い友人に恵まれ、症状がかなり進行するまで通い続けました。

ある時、妻が足を骨折し、それが認知症の症状が進行した大きな転換期になりました。骨は入院治療で無事に回復しましたが、活動量の少ない入院の日々は認知症の

症状を進行させてしまいました。

それを機に、デイサービスを週2日から始めました。最初、施設に預けることは、自分が楽をしたいただけなのではないかと抵抗がありました。しかし、それはとんでもない私の思い違いで、実際に通い始めると、妻はとても楽しく過ごしていました。

私は楽をすることで、自分に余裕が生まれ、思い詰めず、妻にとっても良い介護ができるようになるのだと実感しました。

認知症の介護に正解はありません。自分が介護で学んだ経験が、一人でも多くの介護で悩まれている方に伝わるといいなと思います。

言

ったことを覚えていない。母が認知症だと感じた瞬間でした。気分の浮き沈みが激しく、やけを起こすなど、認知症の症状が出始めた頃、病院に行きたがらない母を説得し病院に連れて行くと、アルツハイマー型認知症と診断されました。穏やかだった母の変った様子に「あーやっぱりそうだったんだ」と思いました。

ある日、母が叔母に「啓ちゃんが生下手に私のお金を使って困っている」と話していました。そんな事実はなく、母の被害妄想。叔母は理解のある方なので、私に寄り添って、かばってくれました。

そんな母が叔母に「この靴、啓ちゃんが買ってくれたんだよ」とうれしそうに話したことがありました。もう覚えていないと思っていました。もう覚えていてくれたことにとっても感動しました。

絵を描くことが好きな私は今、母をモチーフとしたグッズや4コマ漫画などを制作しています。趣味や日々を楽しみながら、在宅で母を見ています。

介護は自分一人でするものではありません。周囲・介護職員の方の支えがあり、今があります。肩の力を抜いて介護に向き合っているのです。そして、自分自身も楽しむことが大切です。



村瀬啓子さん(若草町在住)



▲啓子さんが描いた4コマ漫画など

肩の力を抜いて、介護に向き合う
介護は自分一人でするものではありません

その他の認知症サポート体制

▶ 介護家族交流会



介護者のための交流の場

認知症の方を介護している方を対象とした、介護者による介護者のための交流会です。日ごろの悩み、本人への接し方、介護サービスの利用などの情報交換を行っています。



- ▶ 日時 毎月第2㊫
午後1時半～3時半
- ▶ 場所 ふれ愛サポートセンター
スピカ
- ▶ 料金 100円(お茶代)
- ▶ 申し込み 直接会場へ。

気軽に参加できる交流の場

認知症カフェとは、認知症の方、そのご家族、地域の方など、どなたでも気軽に参加できる交流の場です。市内6カ所で開催されており、内容はカフェにより異なりますが、認知症に関する情報提供や認知症予防に関するレクリエーション、専門職による相談、茶話会などです。場所などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



◀ おおぶ・あったか認知症カフェ



いつでも相談を受け付けています

▶ 高齢者相談支援センター

「家族が認知症かもしれない」「認知症と診断されたけど、どうしたら良いかわからない」「介護サービスを利用したい」などの相談は、直接、市高齢者相談支援センターへ。

● 相談窓口

JR東海道線の西側地域在住の方 ☎(45)5445
JR東海道線の東側地域在住の方 ☎(48)1051

▶ 県若年性認知症総合支援センター

(認知症介護研究・研修大府センター内)

64歳以下で発症した若年性認知症について、若年性認知症の特性に配慮した医療・福祉・就労などの総合的な支援を行っています。

● 相談窓口 ☎(45)6207(午前10時～午後3時)

特集を終えて

認知症の偏見を
なくしたい

過去にも広報おおぶで認知症特集を行っていますが、今回は初めて、認知症の当事者や認知症の方を支える家族の声を直接届けることができました。認知症への理解の深まりを感じつつ、同時にいまだに顔や名前を紙面に出せない理由として、「偏見」が根強く残る現実も受け止める必要があります。

認知症は特別な病気ではありません。性格や環境なども、症状に影響を及ぼしますので、認知症といってもひとくくりにはできません。認知症と診断された方を認知症の人という目で見るとはなく、一人の人として、相手の人格、人生を尊重しつつ、少しでも病気の特性に配慮してお付き合いをしてください。

高齢障がい支援課

神取愛

