

# 知ろう！ 支えよう！ 認知症



認知症サポーター養成講座(1月22日)

認知症は誰にも起こりうる病気です。認知症になると、生活する上で支障が出てきて、本人は大きな苦しみと悲しみを抱くことになり、サポートする家族にも大きな負担がかかります。

認知症の症状は人により異なりますが、周りの人の助けがあればよくなるものもあります。本人や家族が地域で安心して笑顔で生活し続けられるよう、市内で行われているサポート体制をご紹介します。



オレンジリング

## 認知症とは

認知症は脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。原因によって、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などに分けられます。

症状として、記憶が抜け落ちたり、時間や場所が分からなくなる、簡単な計算などもできなくなることや、日時や場所が分からず家に戻れなくなったりすることがあります。

## 早期診断・早期治療が大事

認知症は、薬で進行を遅らせることができるものや、手術で改善する場合があります。「もしかして？」と感じたときは、早めに相談することが大切です。

また、本人だけでなく、家族など周りの人が、ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

## 正しい理解を

今まで通りできることもあり、喜びや悲しみなどの感情や、本人のプライドも保たれています。

認知症の人への対応には、病気により認知機能が低下していることを正しく理解し、思いやりを持って接することが必要です。

## 認知症サポーター養成講座

市では、認知症について正しい理解を広めるために認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。

講座は約1時間で費用は無料。受講者には認知症サポーターの証として、**オレンジリング**を配布します。これまでに、約5千人の市民の方が受講されました。出前講座も行っていますので、興味のある方は地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。



# 認知症予防や啓発のための取り組み

## 認知症サポーターステップアップ研修会

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、さらに理解を深め、地域の認知症の人やその家族への支援活動のきっかけづくりとなるよう研修会を開催します。ぜひご参加ください。

- ① 2月22日(水) 午後2時～ ひまわり館
- ② 2月24日(金) 午後2時～ 穎娃文化会館
- ③ 2月26日(日) 午後2時～ 知覧文化会館

## 認知症カフェ・介護家族のつどい

認知症の人とその家族がつどい、日頃の思いについて、お茶を飲みながら語らう「場」を提供します。3月は、認知症予防料理&郷土料理を食生活改善推進員と一緒に作ります。認知症予防に効果的な料理が知りたい、認知症の人との会話が弾むような郷土料理が知りたいという介護家族の方、ぜひご参加ください。定員は各会場20人です。開催日の1週間前までに各地域包括支援センターへお申し込みください。

- ① 3月9日(木) 穎娃保健センター
- ② 3月15日(水) 知覧保健センター
- ③ 3月17日(金) 川辺保健センター

時間：午前10時～午後1時

参加費：200円

持参するもの：エプロン、三角巾、米カップ1/2



## 認知症お役立ちガイド (認知症ケアパス)

認知症の進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを表に示したものです。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 認知症予防教室

脳力トレーニングや運動、人との交流を通じて、認知症予防に有効な健康教室を行います。

## 認知症初期集中支援事業

認知症高齢者の早期診断・早期対応に向けた支援体制として、「認知症初期集中支援チーム」を発足し、支援が必要な方をチーム員が訪問し、困りごとに応じた医療・介護サービスを調整するなどして、認知症の人とその家族の生活を支えます。

## 南九州市徘徊 SOS ネットワーク事業

認知症の方が徘徊で行方不明になったときに、できるだけ早く保護できるよう、事前に本人に関する情報を登録する仕組みです。もし行方不明になった場合には、本人の情報が警察署、消防署などの関係機関へいち早く伝わります。

## 相談先

### 南薩地区

#### ★認知症疾患医療センター

ウエルフェア九州病院

0993-72-4747

### 南九州市

#### ★認知症専門医療機関

こだま病院

0993-56-4111

南九州さくら病院

0993-84-1311

#### ★地域包括支援センター

川辺 0993-56-1111

知覧 0993-83-2511

穎娃 0993-36-1111



大迫 茂子 さん  
(穎娃町別府)

1月22日に行われた「認知症サポーター養成講座」を受けました。鹿児島市の寸劇もあり、症状や接し方を楽しく分かりやすく学ぶことができました。

私自身、認知症の義母を介護した経験があります。食事をして10分もたたないうちに「まだ食べていない」と言いに来た義母に、「じゃあ、おかずを持ってくるね」と少しだけ持つて行き、落ち着いたこともありました。幸いにも当時、ヘルパーの勉強に参加したことがあったので、認知症への対応の基本である「叱らず穏やかに」を実践でき、最後まで良好な関係でいることができました。

認知症の方の行動を「病気だから」と理解し割り切ることができれば、介護のつらさも軽くなると思います。そのためにも、勉強が大事！特に若い人たちに認知症のことについて知ってもらいたいですね。

厚生労働省の調査では65歳以上の方で7人に1人が認知症といわれており、今や珍しくない病気で、メディアでもたくさん取り上げられています。しかし、認知症になると何もできなくなるという間違ったとらえ方も根強く残っています。自分や身内に「もしかしたら」と思うことがあっても隠してしまい、相談や対応が遅れることも多々あります。

正しい理解のために開催している認知症サポーター養成講座を受講してくださった方からは、「認知症の方のプライドを傷つけないように声をかけたい」とか、「優しく声をかけて話し相手になりたい」など思いやりのある感想を多くいただいています。

認知症への理解者も増えてきています。困った時は一人で抱えず、まずはご相談ください。



有蘭 裕子 さん  
(南九州市役所  
長寿介護課  
地域包括支援係)