

—認知症特集—  
あなたが私を忘れても。



# 認知症の「今」を知る

全国各地で増加する認知症相談。それは福生も例外ではありません。まずは認知症について正しい知識と予防の術を知りましょう。

## 地域に求められる認知症への理解

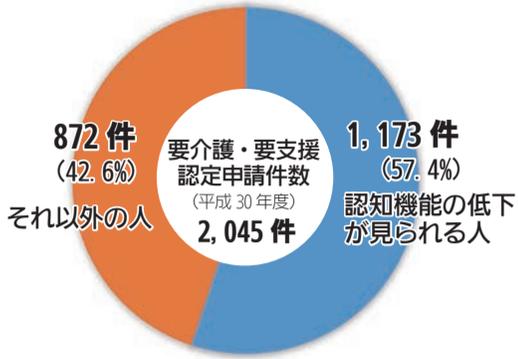
**認** 知症とは、さまざまな病  
気により記憶や判断力に  
支障が生じる状態の総称です。

「今日の日付や曜日が分から  
ない」「何かを忘れていた自覚  
がない」などの症状が特徴であ  
る認知症。その発症率は高齢に  
なるほど高い傾向にあります。

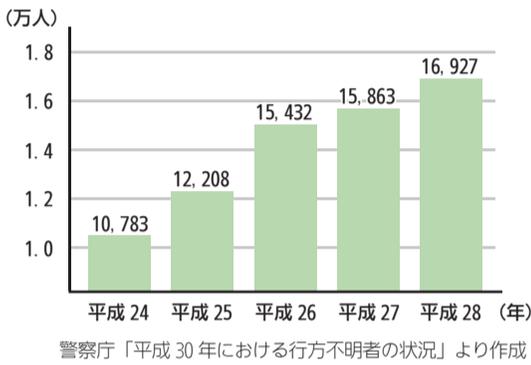
**要介護・要支援認定申請者のうち  
2人に1人が認知機能の低下**

福生市の人口は57,975  
人（平成31年3月31日現在）、  
その内65歳以上の人口は14,  
962人（高齢比率25.8%）  
と4人に1人が65歳以上である

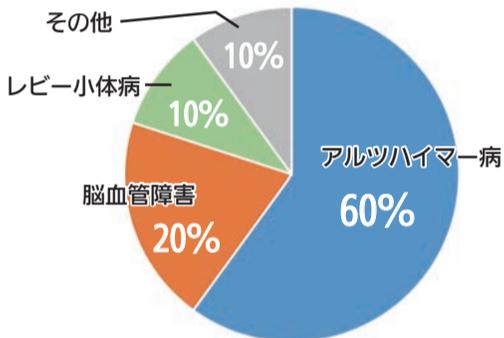
【資料1】介護保険から見る認知症者の割合



【資料2】全国認知症行方不明者数の推移



【資料3】認知症の原因となる病気



出典：東京都福祉保健局「知って安心認知症」より

認知症による主な症状の一つ  
である「徘徊」。早朝・深夜な  
ど時間帯を問わず、寝巻のまま、

**全国で増加する徘徊者数  
地域の理解で事故を未然に防ぐ**

超高齢社会を迎えています。  
高齢化が進むにつれ、介護保  
険の申請件数も増えています。

平成30年度の要介護・要支援認  
定申請件数（新規、更新、区分  
変更等）では、2,045件の  
うち、その半数以上の方に認知  
機能の低下が見られることから

も、人口の高齢化と認知症の関  
連性が分かります（資料1）。

これらの病気は脳の神経細胞  
の数を徐々に減少させていきま  
すが、根本的な治療法はまだ

さまざまです（資料3）。

認知症は、原因となる病気に  
よって症状が異なり、「アルツ  
ハイマー病」をはじめ、「レビー  
小体病」など原因となる病気は

**認知症は治療が難しい**

中には裸足で外を歩き回ること  
もありますが、本人には理由も  
目的もあるため、周囲の注意に  
よって止めることは困難です。

徘徊による認知症行方不明者  
数は全国規模で年々増加傾向に  
あり（資料2）、いつ大きな事故  
につながるかわからないことか  
ら、地域全体で認知症への理解  
を深めていく必要があります。

中には裸足で外を歩き回ること  
もありますが、本人には理由も  
目的もあるため、周囲の注意に  
よって止めることは困難です。

## Opinion

### 認知症には事前の予防と地域の連携が大切です

#### ▼認知症には予防法がありますか？

認知症は「脳内血管の老化による脳細胞の障害」と「脳細胞から排出されるさまざまな廃棄物の蓄積による、脳細胞間ネットワークの連絡障害」を主因として発症するとされています。そのため認知症予防には、脳の動脈硬化を起こさないようにすることに加えて、脳内の廃棄物を蓄積しないためにも、食事や睡眠、運動など生活習慣全般にわたる改善が必要です。

特に糖尿病は認知症発症リスクを高めると言われており、適正な管理が望まれます。そのほか、高脂血症、高血圧、難聴、さらには社会からの孤立など、認知症を促進する多様な要因があることが分かってきました。これらからも認知症予防のために、規則正しく活発な生活を心がけてください。また、脳の活性化には体と頭を同時に動かす運動（例：みんなで運動しながら、楽しくしりとりをする等）も効果的です。

最近では、自治体の認知症予防教室でもこのような運動を取り入れ始めています。ご自身の身体機能や認知機能の低下の兆しに気づききっかけにもなりますので、ぜひ利用してください。

#### ▼地域連携型認知症疾患医療センターとは？

現在、地域連携型認知症疾患医療センターでは、認知症の診断や加療のほか、認知症の方が住み慣れた生活環境で、少しでも長く自立した暮らしが続けられるよう、介護・福祉サービス事業所と連携して、認知症の方とそのご家族の全人的ケアを支援しています。

例えば一人暮らしの認知症の方は、早期から生活に支障が生じる場合が多く、できることを支えながら、地域包括支援センターや、市の職員、ケアマネジャー、ヘルパー、訪問看護ステーションなど多方面と連携し、地域全体で個々の生活の支援体制作りを行っています。

一人で悩まず、まずはお近くの医療機関にご相談ください。



たまき かずひろ  
**玉木 一弘氏** 福生クリニック院長

## — 認知症イベント情報 —

### ▼家族介護者の交流会

日常の介護の苦労話をみんなで共有できる場です。  
【日時】12月3日(火)午前10時～正午  
【場所】市役所第一棟2階会議室※直接どうぞ  
【対象】現在介護中の方、介護経験者や関心のある方  
【主催】介護福祉課地域包括支援センター係  
【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

### ▼認知症公開講座「認知症とともに生きる」

第2サンシャインピア施設長・佐々木和仁氏が家族介護者の立場で語る講演と、お年寄りリスペクト隊による寸劇「ばあば大好き」の2部構成です。  
【日時】12月21日(土)午前10時～正午  
【場所】もくせい会館3階  
【定員】先着100人  
【申込み】電話で介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537 へ。



家族や周りの人が気づく「日常生活の中での違和感」が早期発見につながります。しかし家族の場合、多少の様子の変化であれば、「気にしすぎかな」と考えてしまうかもしれません。少しでも変化を感じ取れた場合、すぐにかかりつけ医や介護福祉課地域包括支援センター係など専門家へご相談ください。

**早期発見のポイントは  
家族や周囲による気づき**

発見されていません。現状では、薬によって症状の進行を遅らせることが対応策であることから、早期発見・早期治療が重要です。



# 認知症とともに生きるとは

大切な家族だからこそ寄り添いたい思いとは裏腹に、厳しい介護の現実。突然訪れる認知症介護に介護者は何を思うのでしょうか。

## 最愛の母のために嘘をつく辛さ

**母** が認知症かと思ったのは「物忘れ」がきっかけでした。母の自宅を訪ねたある日、「お茶碗がなくなった」と相談された私は、まさか認知症の初期症状だと思わず「気のせいだよ」の一言。その後も母からの相談は絶えず、時には「調理器具を近所の人に盗まれた」と話すようになったこともあり、かかりつけ医を受診したところ、アルツハイマー病と診断されました。

ていませんでしたが、介護生活が始まると状況は一変しました。

### 我慢と葛藤の連続 母と喧嘩を繰り返す日々

母はとにかく何でも隠してしまいます。服でも、通帳でも、食べ物でも。ある日、母をデイサービスに送り出そうと玄関に行くと母の靴が見当たらず、家中を探してタンスの引き出しから出てきたこともありました。認知症は一度発症すると症状が改善することはありません。物忘れから始まった母も、次第に暴力的な行動を取るようになり、すぐにかんしゃくを起こして物を投げたり、デイサービスに通うことも嫌がるようになりました。

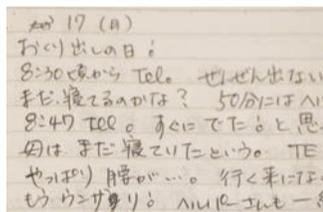
私自身、何度も母と喧嘩を繰り返すようになり、喧嘩の後には、いつも自己嫌悪に陥ります。それでも本人は翌日になると忘れていて、また同じ事の繰り返しです。

そんな日々の介護で心の余裕がなくなっていたところ、母が交通事故に遭ったと連絡を受け、慌てて病院へ行くこと、大腿骨を骨折し、ベッドの上に横たわる母の姿が



ささもと ちづこ  
笹本千津子さん

**プロフィール** 市内在住の笹本千津子さん。青梅市に在住する母親の認知症発覚後、福生で青梅を往復する在宅介護を経験。



↑介護生活中、笹本さんが綴っていたノートには、デイサービスに通わなくなった母に対する苦悩が書かれていました。

ありました。

入院中の母は「いつになったら家に帰れるかな」が口癖になり、そのたびに私も「元気がなくなったら帰れるよ」と答えていました。しかし、入院生活の中で認知症の症状はますます悪化し、徘徊を防止するために手足をベッドに縛られている母の姿を見て、施設への入居を決断しました。ただ、家に帰ることを楽しみにリハビリを頑張っている母へ「もう家には帰れない」とは言えないので、「元気になったら帰れるよ」と嘘をつくしかありません。本人のためとはいえ、一生嘘をついていくことも、とても辛いことです。

認知症介護は我慢や葛藤の連続で、精神的に追い込まれてしまいます。「いっそのこと、私が先に死んで楽になりたい」と本気で考えたことも…。それでも同じ介護経験を持つ親友が、毎日のように私の相談に乗ってくれたことで心の負担が軽くなり、介護を続けてこれました。

## 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!



「ひょっとして認知症かな？」  
気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。  
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト	最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック②	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑥	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
1人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑧	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点  点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

出典：東京都福祉保健局「知って安心認知症」より