

特集1

認知症の人に やさしいまちをめざして

高齢化が進む日本において、認知症高齢者の数は年々増加することが見込まれています。岡谷市も例外ではありません。今や、認知症は、だれもが関わる可能性のある身近な病気なのです。そのような社会状況を受け、自治体の認知症に関する取り組みには、「認知症の人やその家族の視点」を取り入れ、認知症の人にやさしい地域づくりを推進することが求められています。今月は、実際の当事者の声をお伝えしながら、市の取り組みについてご紹介します。



岡谷市における認知症患者数予測値の推移

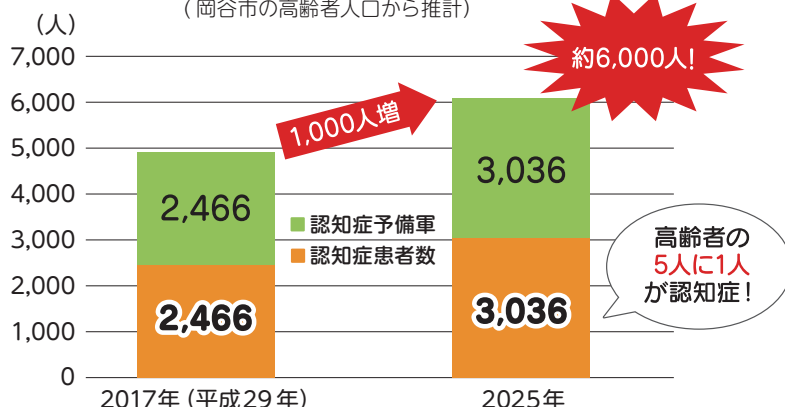
団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になるといわれ、岡谷市の認知症患者・認知症予備軍(MCI※)は、約6,000人になると推測されます。それだけ身近であり、だれもがなる可能性のある病気だからこそ、「もし、自分が認知症になったらどう暮らしていきたいか」「地域のみなさんにどう支えて欲しいのか」を、一人ひとり考えてみませんか？

※認知症予備軍＝「MCI（軽度認知障害）」とは？

認知機能（記憶すること、自分で決め実行する能力など）のうち、1つの機能に問題があるものの、日常生活には支障がない状態のこと。認知症の一步手前の段階といえます。

岡谷市の認知症患者数予測値の推移

（岡谷市の高齢者人口から推計）



認知症の人や家族の声

認知症になっても、できる限り、住み慣れた地域でその人らしい生活が続けられるよう支援するには、**認知症を理解し、本人や家族の思いを知ることが重要**です。認知症の人が地域で活躍しているようすや、介護に携わっている家族の声を紹介します。

「ぐらんまんカフェ」の取り組み

市内の諏訪湖畔にある宅老所に併設され、ふだんは一般のカフェとして営業する「engawaかふえ食堂」。

定休となる毎週火曜日に、お昼限定で「ぐらんまんカフェ」を開催しています。「ぐらんまんカフェ」は、認知症などで介護が必要な人が、自分の得意なことを生かして社会参加することを目的に、真心を込めた食事の提供と接客を行っています。

【開催日時】

毎週火曜日 正午～午後1時30分(30食限定)



参加者の声



料理の作り手側として参加しているAさん(80代女性)は、毎週ここに来るのを楽しみにしています。なぜなら、「仕事を終えたあと、昼食をスタッフや参加者と大ぜいで食べられるのが、うれしいから」。若いころ、製糸工場で働いていたAさんは、同僚みんなと大人数で食べる食事が楽しみだったのですが、現在は、ご主人とのふたり暮らしで、ふだんの食事でもふたりだけ。でも、ここに来れば大人数で食事ができます。認知症を患っていても、料理はテキパキ、お話しもイキイキとしていました。30席ほどの店内は、ほどよく賑わっていて、常連客の姿も…。とてもやりがいのある仕事場のようです。

スタッフの声



宅老所 和が家 管理者

田實 陽さん

お客さんからお金をいただく料理を作るので、利用者さんも最初は緊張していたようですが、次第にここに来ることが楽しみになり、生活にハリが出たといってくれています。認知症の人であっても、できることが必ずあるので、わたしたちはその人の得手不得手を把握し、できることをしていただき、できたときの達成感を共有しています。認知症の人が地域で暮らしやすくするためには、周囲の人の認知症への正しい理解と、居場所作りが大切だと思います。

認知症になると**何もかもできなくなるわけではありません**。一人ひとりの苦手なことを理解し、その人のペースに合わせて手助けすれば、**できることは、まだまだたくさんあります**。「どんなことを思っているのか、考えているのか」、**本人の思いに寄り添いながらサポートすることが大切**です。

認知症の人や家族が集える「認知症カフェ」

7月現在、市内2か所で認知症カフェが運営されています。

ほっとカフェ 毎月第3火曜日 午後2時30分～4時

「ぐらんまんまカフェ」と同じ場所で、毎月第3火曜日に開催している「ほっとカフェ」では、みんなでお茶とお菓子をいただきながらおしゃべりしたり、相談会、勉強会などの活動が行われています。この日は、ぐらんまんまカフェ開設3周年ということで、これまでの取り組みをスライドで振り返り、スタッフ、利用者、家族、福祉関係者などで意見交換が行われていました。過去の失敗談に会場が笑いに包まれるなど、終始なごみムード。文字通り、いるだけでほっとする場所のようです。



●このほか、「オレンジカフェ小井川」（参加は小井川区の人限定）が今年3月から始まりました。詳しくは「認知症あんしんガイド」をご覧ください。

認知症カフェとは？

認知症の人、その家族だけでなく、誰でも参加できる集いの場です。認知症になるとさまざまな不安から家に閉じこもりがちになり、社会との接点が少なくなること、症状の進行が加速する恐れがあります。ゆっくりとお茶などを飲みながら思いを話したり、相談することで、不安の軽減・仲間づくりなどをめざしています。



問合せ…宅老所 和が家 ☎24-3708

認知症の人の家族の声

実際に認知症の奥さんを長年介護している、『あざみの会』会員のM.A.さんに、介護するなかで感じたこと、地域で認知症の人を支えるということについてお聞きしました。

家族の声



(社)認知症の人と家族の会
長野県支部 諏訪地区会
「あざみの会」会員

M. A.さん
(岡谷市在住)

妻の介護を始めて12年ほどになります。そのうちの約2年間は徘徊していたので、地域の人からの連絡がありがたかったです。妻が認知症であることを隠さず、わたしの連絡先を知らせておいたことが、地域の協力で結びつきました。一方で、警察に捜索願を出すには、以前は届け出のたびに妻に関する細かな情報を伝えなくてはなりません。これからは事前登録できるそうなので、捜索がスムーズになりますね。

今後は、より広域で情報共有できる体制に取り組んでいただきたいですし、市が発行する「介護保険なんでも読本」などの資料は、だれにでもわかりやすい内容になるといいですね。より介護者の目線で動ける行政や医療を期待しています。

※『あざみの会』

認知症の家族を介護している人同士が自由に話をしたり、情報交換できる場所です。

開催日時…毎月第1水曜日 午後2時～3時 ※月により変更する場合があります。

場所・問合せ…あざみ胃腸科クリニック(下諏訪町) ☎28-0505



「認知症あんしんガイド」を発行しています

認知症を発症し、症状が進行していくなかで、いつ、どこで、どのような医療・介護・支援が受けられるのかを示した冊子を発行しています。

昨年度末に、認知症の人の声や認知症の人への接し方などを取り入れた、第2版を作成しました。7月から順次全戸配布予定ですので、ご活用ください。



岡谷市の認知症に対する取り組み

市では、さまざまな認知症に関する取り組みを実施しています。今回はその一部をご紹介します。

岡谷市認知症初期集中支援チーム

医療や介護の専門職であるチーム員が、認知症の人（疑いのある人）やその家族を訪問し、困りごとや心配ごとを確認します。病院受診や介護保険サービスの利用など、主治医と連携しながら、本人や家族の状態に合わせてサポートします。



問合せ・相談 ● 地域包括支援センター（介護福祉課内）
☎23-2336（直通）

【対象】

40歳以上で、自宅で生活している認知症の人や認知症の疑いのある人で、次の①～③に該当する人

- ① 認知症の診断を受けていない、または医療を中断している人
- ② 医療サービスや介護サービスを利用していない人
- ③ サービスは利用しているが、認知症による症状が強く、どのような対応をしてよいのか悩み困っている人（家族）

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。特別何かをする人というよりは、物忘れで困った人と出会ったときに「どうしました？」とやさしく声をかけよう、という気持ちでいることが認知症サポーターの役割です。



認知症サポーターになるには…

「認知症サポーター養成講座」（約90分）を受講してください。講師が地域や職場、学校などへ伺います。受講者は少人数でも構いません。興味のある人は介護福祉課までお問い合わせください。

あったか見守りネットワーク事業

市と岡谷警察署が連携し、行方不明になる心配のある高齢者の写真や特徴など必要な情報を、家族などから事前に登録申請してもらい、その情報を警察と共有することで、初動体制の強化や行方不明者の早期発見・早期保護につなげ、家族を支援します。ぜひご利用ください。

登録・申し込み方法は…

介護福祉課窓口で受け付けます。
※申請には、申請者の印鑑と登録対象者の写真（顔・全身）が必要です。

事前登録／情報共有

市への申請後、警察署に情報提供します



登録申請書・印鑑・写真



介護福祉課に登録

情報提供・共有



行方不明時

捜索依頼を受け、事前登録情報を確認のうえ、早期捜索に着手します



捜索依頼



確認

登録情報（申請書・写真）



捜索



今回、この特集でご紹介したのは施策の一部です。詳しくは「認知症あんしんガイド」をご覧ください。か、介護福祉課までお問い合わせください。

問合せ ● 介護福祉課（内線1279）