9月は「しこちゅ～認知症を知る強化月間」です

光あふれるまちへ
―私たちと認知症

ひとつの「光」

高橋弘子さん78歳―私と認知症

カメラマンの「はいちーず」に、素敵な笑顔で応えてくれた弘子さん。アルツハイマー型認知症と診断されたのは1年8か月前。今日もお気に入りのベンチでデイサービスの送迎車を待っている。

弘子さんと私たち地域包括支援センター（以下「包括」）の出会いは令和元年11月。弘子さんが参加する貯筋体操の参加者から寄せられた、一本の電話が始まりだった。

「最近弘子さんの様子がおかしい」。

自宅を訪問した包括の職員を、夫である純正（すみまさ）さんが迎えてくれた。「コロナで自宅にいることが増え、物忘れが増えてきている」と話す純正さんに、職員が勧めたのは「もの忘れチェック体験」と「もの忘れ相談」だった。もの忘れ相談で勧められた専門医を受診したところ「アルツハイマー型認知症」と診断された。翌年11月のことだった。

診断された時の心境を弘子さんは「どうっちゃしょうがない。病院へ行っても治るか治らんか分からんから、自分の好きなことをしたらいいと思った。自分の生活が変わるとは思わなかった」と微笑みながら振り返る。

実際弘子さんは、休まずデイサービスに通い、自宅ではできる家事を続け、新しいことにも挑戦しながら毎日笑顔で過ごしている。

認知症と診断された方の中には、ショックや怒り、落胆、さまざまな不安を感じる人も多くいる。だが弘子さんは、いつも明るく前向きであり、周囲を笑顔にさせてくれる。その明るさと温かさは、まるで「光のよう」だと私たちは思う。

認知症

認知症は、脳や身体の病気が原因で記憶や判断力などが衰え、生活に支障が出る状態のことです。

若い世代が発症する「若年性認知症」も増えていますが、一般的には加齢とともに発症する可能性が高くなります。

現在市内には、65歳以上の高齢者が約2万8千人います。そのうちの約14％、4千人の方に、日常生活に支障をきたすような認知症の症状があると考えられています（介護保険認定データを基に算出）。

認知症は、特別な人に起こる特別な出来事ではなく、年をとれば誰にでも起こる可能性のある、身近な病気です。完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な治療や対処をすれば、その人らしい暮らしを長く続けることができます。

包括では、認知症に関する情報をまとめた「認知症みんなで支えていきマップ」を作成しています。ぜひご覧ください。

高橋純正さん83歳―私と妻と認知症

弘子さんの後ろで微笑むのは夫の純正さん。弘子さんをデイサービスへ送り出した後、畑で野菜を作ることが日課。そして夕方には、デイサービスから帰ってくる弘子さんを、このベンチに座って待っている。

ふたつの「光」

「あ」あ、これから認知症というものと付き合っていくんだなと思った」。診断を受けた時のことをそう振り返ってくれたのは、夫の純正さん。純正さん自身、正しい診断を受けたことで、認知症である弘子さんを受け入れることができた。

認知症と診断され、不安はなかったのか問うと「自分だったら『どうしよう。みんなに迷惑をかける』という気持ちになる。だけど、妻は性格的に不安になることなく、前向きに生活している。妻が幸せならそれでいいと思った」と答えてくれた。その隣で「私は能天気じゃけんえんよ。寝たら終わり。お父さんがいるから大丈夫」と大笑いする弘子さん。

だが、認知症と診断されてからの1年は大変だったそうだ。「内服薬は自分で管理できず、飲まない日もあれば、次の日には薬が全部なくなっている日もあった。今も日々の生活の中で同じことを何度も聞いてくるし、夕食が2回出てくるといったことは日常茶飯事」と苦笑い。しかし、認知症である弘子さんのペースに合わせていくうちに、最近ではようやく生活リズムをつかめたような気がすると言う。

純正さんは自分のことを、弘子さんの「パートナー」と呼ぶ。認知症と共に生きるために、お互いがかけがえのない存在なのだろう。

ふたつめの「光」は、一番近くで温かく弘子さんを照らす「パートナー」だった。

こんな症状ありませんか？

- 同じ物ばかり買う
- 何度も同じことを繰り返す
- 取り繕い、場合わせをする
- 一つの用事をしている間にほかの用事を忘れる
- 意欲がなく、新しいことへの関心がない
- 身だしなみを気にしない

このような様子が見られた場合は、早めにかかりつけ医や包括に相談しましょう。早期発見は、周りの方の気付きがとても大切です。

なお、なかなか病院受診ができない方やご家族のために、包括では専門医による「もの忘れ相談」（無料）を行っています。お気軽にお問い合わせください。

つながる「光」

しこちゅ～ロバ隊／あまなつカフェ ―私たちと認知症

今年６月、しこちゅ～ロバ隊（写真左の３人）とともに「あまなつカフェ」がオープンした。名前にもなっている甘夏は、純正さんが自宅で育てている。

現在、弘子さんと純正さんは、認知症に関する活動に積極的に参加している。

「認知症を理解するために色んなイベントに参加したことが始まりだったが、参加する中で人と出会う楽しみを知った。妻が認知症であると分かったからこそのつながり、出会いは宝物だと思う」と純正さんは話す。

その宝物の一つが、認知症サポーターだ。弘子さんと純正さんが生活する地域には、認知症の方とその家族を見守るだけでなく、さまざまな認知症の取り組みに協力していく「しこちゅ～ロバ隊」が活動を広げている。そしてこの夏には、認知症カフェ「あまなつカフェ」がオープンした。

しこちゅ～ロバ隊の3人は「地域の中に心配な方がおられるが、そういう方に対して、一人ではできることが限られる。たくさんのことはできないけれど、地域のみんなで見守っていくことができればいいな」と話す。

あまなつカフェ代表の戸田亜矢子さん（写真右から3人目）は「本人や家族が気軽に地域に出て行けるよう、そしてみんなで一緒に笑って、モヤモヤを吹き飛ばせるような場所にしたい」と話す。

気付けば、いくつもの「光」がつながり、地域を明るく照らしていた。

認知症サポーター

認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいたら、そっと見守り手助けをする応援者です。

サポーターであふれる地域を目指し、包括では「認知症サポーター養成講座」を実施しています。友人や職場など数人単位からの受講申込が可能です。

しこちゅ～ロバ隊

「認知症サポータースステップアップ講座」を受講し、認知症サポーターとして地域で活動したいと希望する方たち。現在46名が登録しています。

認知症カフェ

認知症の本人や家族、地域住民など、誰もが気軽に集える場所です。本人・家族やしこちゅ～ロバ隊、包括などが協力して活動しています。現在、市内に3つのカフェがあります。

カフェでは、参加者同士の交流や専門職による相談、コーヒーの提供、認知症予防の運動などさまざまな取り組みを行っています。

これからの生活について、弘子さんは「今のままがいいかな。今の生活が楽しい。ゆる～くいきたい」と話す。

純正さんは「認知症を治すことはできないが、生活面で改善できることはある。そのためにはやっぱり支えてくれるパートナーが必要。それは家族だけでなく地域の人でもいい。支えてくれる人がいたら、認知症の方の生活は変わっていく。ただ、認知症に対する偏見や、人に知られたくないと考える人は少なくない。周囲の人に理解してもらえるように、認知症についての体験を人に伝えていくことが必要かなと思う」と話してくれた。

さいごに

誰もがなる可能性のある認知症。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年には、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。

高齢者夫婦世帯や独居世帯が増える中、家族だけで認知症の方を支えていくには限界があります。認知症は早期発見・早期対応がとても大切です。早い段階で相談したことで、必要な医療や介護につながり、地域で生活を続けていく人たちを、私たちは多く見てきました。どんなに小さなことでも構いません。一人で抱え込まず、まずは私たち地域包括支援センターにご相談ください。

私たちが弘子さん純正さんと出会ってもうすぐ3年になります。認知症と診断されてからも共に地域で生活する2人は、支える側支えられる側の枠を超えたパートナーとしての姿であり、その姿は認知症の方だけでなく全ての人の「光」です。

この「光」が街中にあふれるよう、私たちは認知症の方のパートナーとして、一緒に歩んでいきたいと考えています。

私たちは 包括 認知症チーム です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員がチームとなって、医療・介護・健康など、多方面から生活をサポートしています。

中でも認知症地域支援推進員（認知症チーム）は、「認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせるまち」を目指し、さまざまな活動に取り組んでいます。

問い合わせ先 28・6147

寸劇などで認知症が理解できる「認知症サポーター養成講座」

誰でも参加できる「認知症カフェ」。「あまなつカフェ」ではジャムづくりを実施

認知症の方や家族が集い語らう「本人ミーティング」。夏祭りなどのイベントもある