

認知症の人が住み慣れた地域で暮らし続けていくために

1. 「あなた」にできること

1 「認知症になりにくい生活」を心がけましょう

現在、「絶対に認知症にならない」という確実な予防方法や治療は、残念ながらありません。しかし、毎日の生活の中で次の点に気をつけることによって発症や進行のリスクをある程度抑えられるといわれています。



例えば
こんなこと!

食事

- サバ、イワシ、アジなど青魚に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）などの不飽和脂肪酸は、血栓を予防して動脈硬化を防ぎ脳内の血流を良くします。
- 緑黄色野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用が認知症予防に効果があるといわれています。
- よく噛むことで食べ過ぎによるカロリーの過剰摂取を避けましょう。歯が抜けている人ほど認知症になりやすいといわれています。

運動

- ウォーキングや水泳などの有酸素運動は血圧やコレステロールを下げる効果があるほか、脳の血流が増えて認知症になりにくくなることがわかっています。

食事や運動などで生活習慣病の予防を心がけましょう

意識して頭を使って脳の活性化を図りましょう

例えば
こんなこと!

- 新聞や本などの短い文章を声を出して読む、忘れないようにメモを取る、買い物のお釣りを暗算するなど脳の活性化を図りましょう。
- 自分の興味のあること、好きなことは続けましょう。できれば一人ではなく、家族や仲間と一緒にいきましょう。



2 「認知症の初期症状」を見過ごさないように注意しましょう

「最近、もの忘れが増えてきたかも…」と少しでも心配があれば、まず相談が必要か、チェックリストを試してみましょう。

自分のもの忘れが気になりはじめたら…

自分でチェック

- ☐ ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- ☐ 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- ☐ 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- ☐ 料理の味が変わったと家族に言われた。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ いろいろして怒りっぽくなった。
- ☐ 一人でのいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも思い当たる場合は

家族・身近な人のもの忘れが気になりはじめたら…

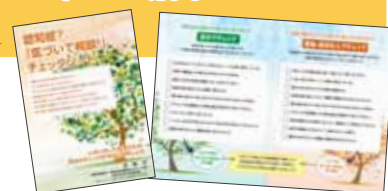
家族・身近な人でチェック

- ☐ 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- ☐ 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- ☐ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか思い当たる場合は

早めにかかりつけ医などに相談しましょう

- 認知症の原因となる病気の中には、治療により改善が期待できるものがあります。また、早くからの治療により進行を遅らせることができる場合もあります。
- 今後、認知症がどのように進んでいくのかを大まかに知ることで、これからどのような生活を送りたいかについて考えたり準備することができます。



※「認知症? 気について相談!」チェックシートより
(京都府医師会・認知症疾患医療センター
(京都府立医科大学附属病院) 監修により
平成25年11月発行)

2. 「みんな」にできること



1 知ってほしい 認知症の人とその家族のこと

① 認知症の人は「わからないこと」「できないこと」ばかりではありません

自分がこれまでとは違うことに最初に気づき、「認知症かもしれない」と不安を感じているのは本人です。周囲の人が認知症の人のできる部分は見守り、できない部分を補う「杖」となれば、自分らしい生活を送る機会が増え、おだやかに暮らすことが可能です。

② 認知症の人の家族も支援を必要としています

大切な人が認知症であることを家族として受け入れるまでには、さまざまな悩みや心の痛みが伴います。家族が葛藤の中で認知症と向き合い認知症の人を支えていくためには、家族に対しても周囲の理解や支援が必要です。息抜きや愚痴を言いあえる場所や、認知症の家族がいることを隠さず身近で手助けを求められる人間関係などがあれば、家族の負担は軽くなります。

2 守ってほしい 認知症の人への接し方「3つのポイント」

① 驚かせない

相手の視野に入ったところで話しかけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてず、ゆっくりとはっきりした口調で話しかけるように心がけましょう。



② 急がせない

認知症の人は、せかされたり複数の問いかけに同時に答えることが苦手です。相手の反応を伺いながら、ゆっくり話を聴き、本人のしたいことを確認し行動を見守りましょう。



③ 自尊心を傷つけない

認知症になっても「嬉しい」とか「嫌だ」などといった感情を伴う記憶は残っています。また、昔の経験から学んだ記憶は忘れにくいといわれています。

「できない」部分だけに目を向けた対応は本人が辛い気持ちになります。その人の感情や人生経験を尊重した対応を心がけましょう。



認知症についてもっと知りたい人へ～「認知症あんしんサポーター養成講座」～

認知症の人とその家族を地域で支えるため、市では認知症の人を見守る「認知症あんしんサポーター養成講座」を実施しています。

講座を受講すると「認知症あんしんサポーター」の証であるオレンジ色のリストバンド（オレンジリング）[写真]が渡されます。認知症になってもわたしたちの京都が安心して暮らせるまちであるために、あなたも「認知症あんしんサポーター」になりませんか？



▶ 詳しくは京都市長寿すこやかセンター(TEL 075-354-8741)にお問い合わせください

地域で支える取組もはじまっています

左京区では…「高齢者にやさしい店」(左京区役所)

平成21年度から左京区地域ケア連絡協議会※と左京区役所とが連携し、区内の商店・金融機関などを対象に「高齢者にやさしい店」事業を展開しています。「認知症あんしんサポーター養成講座」を受講し登録申請したお店を「高齢者にやさしい店」と登録し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。登録店舗は200店を超えました(平成25年12月現在)。

※ 区内で生活する高齢者等を支援するため、医療・介護・福祉・行政をはじめとする関係機関により組織されています。



このステッカーが目印です

南区では…「認知症あんしん相談窓口」(南区認知症サポートネットワーク)

平成23年度から「認知症の方やその家族が安心して自宅で暮らし続けることができる南区づくり」を目指し、行政や区内の介護保険施設・事業所等で組織されたネットワークです。その取組の一つに、区内の介護保険施設やサービス事業所などが身近な相談窓口になる「認知症あんしん相談窓口」があり現在71箇所の事業所で実施しています(平成25年12月現在)。



このステッカーが目印です

3 やってみてほしい さりげない気配り

何か特別なことをする必要はありません。できることから始めてみませんか。

① 温かい目で見守ることからはじめましょう

特に何かをしなくても、「向かいのおばあさん、最近見かけないなあ」とか「隣のおじいさん、今日は元気がなかったなあ」とご近所の方を気にかけることが支援につながるときもあります。顔なじみの間柄なら挨拶をするのもよいですね。

また、認知症の人を介護する家族は「近所に迷惑をかけているのでは」という思いを持っている場合もあります。「大変ですね。お互いさまですからお気づかいなく」といったひとことやねぎらいの言葉をかけるだけで、家族の気持ちはぐっと楽になるものです。

② 気になる人を見かけたら思い切って声をかけてみましょう

困っている様子の人を見かけたら、「何かお手伝いすることはありますか」と声かけを。たとえ素っ気ない返答をされたり、断られたとしても理解者がいることは伝えられます。まずは勇気を出して接してみましょう。

また、直接声をかけることはできなくても、「困っている様子の人がいる」と他の人に助けを求めることができれば、それは立派な支援です。

こんなとき、こんな場所で困っている人があるかもしれません

道で

「あの人、なんだか不安そうに歩いているなあ？」

慣れている場所でも、夜道や通行止めなど、ちょっとしたことで道がわからなくなることがあります。外出した目的を忘れてしまってウロウロしたり、家を出たまま戻れなくなる人もいます。

例えば
こんなこと!

できるかもしれない気配り

- 「どちらに行かれますか」「お困りですか」と声をかける。
- 汗をかいたり、息がはずんでいるときには休憩を促す。
- 必要に応じて、家族、警察、高齢サポート（地域包括支援センター）などに連絡する。



駅の改札口で

「あの人、さっきからキョロキョロしているけど どうしたのかなあ？」

切符の買い方がわからずに困っているのかもしれないし、自動改札の通り方がわからずに戸惑っているのかもしれません。

例えば
こんなこと!

できるかもしれない気配り

- 「どうしましたか」と声をかける。
- 駅員さんに、困っている様子の人がいることを伝える。

