広げよう 認知症支え合いの輪

家族と地域の支えで、認知症になってもいきいきと…。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう「認知症支え合いの輪」を広げていきましょう。認知症の人を介護する家族と、地域で支える人の声をお届けします。
■問い合わせ＝市地域包括支援センター（内線 281）

知る 誰にでも起こり得る 認知症

人は誰でも年を重ねると脳の働きが衰え、新しいことを覚えられなくなったり、物をどこに置いたか忘れて探したりすることがあります。日常生活に支障のない物忘れは生理的な老化現象ですが、日常生活に支障が出てくる場合は「認知症」の疑いがあります。

認知症の初期段階では次の症状が見られます。

- 意欲がなくなる
- 時間や場所が分からない
- 人柄が変わる
- 不安が強くなる

本人だけではなかなか気付かず、家族から指摘されても認めたくないこともあるでしょう。「何となくおかしいな？　以前と違うな」と感じるなど心配があれば、市地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみましょう。

物忘れの違いの例

■老化によるもの忘れ
- 物忘れの自覚がある
- 体験の一部を忘れる
- 日にちを多少間違えても、人、場所などは覚えている
- ヒントがあれば思い出すことができる

■認知症による物忘れ
- 物忘れの自覚がない
- 体験の全部を忘れる
- 日時、人、場所などが分からなくなる
- ヒントがあっても、思い出すことができない

認知症サポート医が解説 Q&A 認知症の早期対策と家族の関わり方

認知症サポート医　さくらクリニック
阿部　佐倉　医師（56）

本市の認知症施策の中心となって活動する認知症サポート医の阿部佐倉先生に聞きました。

Q なぜ早期受診が必要なのですか？

A 認知症のような症状が表れても、別の病気の場合があるからです。例えば、正常圧水頭症や、慢性硬膜下血腫などの場合は外科的な処置で良くなることがあり、甲状腺ホルモンの異常の場合は内科的な治療で良くなることもあります。うつ病など認知症とよく似た症状の病気もあるので、まずは正しい診断を受けることが大切です。

Q 認知症の進行を抑えるためには？

A 生活習慣を改善し、脳の機能低下を抑えること、認知症の進行を緩和させる薬を使用すること、周囲の感情がうつらないよう穏やかな生活を送ることなどで進行を抑えることができます。

Q ストレスが症状を悪化させることはありますか？

A 人間の最大のストレスは喪失体験です。その喪失感から困惑し、精神的に不安定な状態になります。認知症になっても感情はある程度保たれていますが、家族の批判的な態度や、家族が当事者に巻き込まれる環境にあると悪化の原因となります。本人が気分よく過ごせるよう、その人らしい生活を長く送ることができるよう、周囲の適切な支援や関わり方が大切です。

毎日、利用者全員に声を掛け「笑顔の介護」を実践

キラリ輝く奥州人 35

みんなの笑顔を引き出す寄り添った介護を

阿部　真奈美　さん（40歳）
＝前沢区古城字姥沢＝

前沢区の前沢スポーツセンターに隣接するデイサービスセンターまえさわ苑。阿部真奈美さんは一人一人に笑顔で声を掛けながら、介護を行う。

両親が共働きで祖父母に育てられた真奈美さんは大のおじいちゃん・おばあちゃんっ子。特に、がんなどの病気と闘いながら懸命に生き、真奈美さんを可愛がってくれた祖母が大好きだった。

高校卒業後、短大進学のため実家を離れた真奈美さん。5年後に実家に戻ると、祖母は日常生活に家族の手助けが必要なほど弱っていた。それまで介護とは無縁だった真奈美さんは「祖母にできなかった分まで、祖父や皆さんのお手伝いをしたい」と前を向く。

「利用する皆さんの笑顔が一番」と仕事への充実感を語る真奈美さん。今日もはつらつと、笑顔の輪を広げていく。

あべ・まなみ◎昭和50年、前沢区古城生まれ。まえさわ苑デイサービスセンターに介護福祉士として勤務。同居の祖父がデイサービスを利用しており、職員と家族双方の立場から介護について向き合う

〈今月の表紙〉

奥州ころもがわ祭り（同実行委員会主催）が8月21日、衣川区の古戸商店街特設会場で開催されました。市内の夏祭りを締めくくるこの祭りは、同区の夏の風物詩となっており、恒例の「お石様行列」や32回目を迎えた「弁慶綱引き大会」、新衣川音頭の「流し踊りパレード」など、多彩な催しが繰り広げられました。

写真は、古戸子供会による「子供みこし」の一こまです。ことし一番の暑さに負けじと、掛け声を上げてみこしを揺らす子どもたち。晩夏の日差しに汗と笑顔が輝いていました。【関連記事：14・15ページ】

広報おうしゅう
Public Relations Magazine
Oshu City
Vol.127
2016
9

CONTENTS

2　キラリ輝く奥州人
3　【特集】広げよう 認知症支え合いの輪
8　おもっちニュースレター
10　第2次市行財政改革・平成27年度取り組み結果
11　江刺愛宕小学校周辺へ「ゾーン30」を導入します
12　国民健康保険証更新のお知らせ
13　百歳おめでとう
　　姉妹都市との青少年交換交流事業を実施しました
14　奥州の夏祭り グラフ
16　ＩＬＣ希望のひかり
17　大使の横顔　Ｏｓｈｕ Ａｍｂａｓｓａｄｏｒ
18　まちの話題
19　市政ズームイン
20　夢トーク
　　青春讃歌
21　雨の日も晴れの日も
　　市長コラム「おうしゅう羅針盤」
22　我が家のアイドル
　　子ども喜ぶ人気メニュー
23　おうしゅう こさんぽ
　　姉妹都市 掛川だより
24　情報あらかると
28　奥州遺産

地域の個性が
ひかり輝く
自治と協働のまち
奥州市