



カフェいっぱい亭の様子

02 新しい認知症観 認知症になっても、できることはある

新しい認知症観とは、「認知症になると何もできなくなる」のではなく、認知症になっても、一人ひとりにできることや、やりたいことがあり、周囲の理解や支えがあれば、住み慣れた地域で希望を持って自分らしく暮らし続けられるという考え方です。

古い認知症観	新しい認知症観
① 他人ごと、なりたくない、目をそらす	① 自分ごと、お互いさま、向き合う
② 認知症だとなにもわからなくなる	② わかること、できることがたくさんある
③ (判断できないから) まわりの人が決める	③ 本人が決める、決められるようにサポート
④ おかしな言動で周りが困る	④ 本人が一番困っている
⑤ 地域で暮らすのは無理	⑤ 地域の一員として暮らし、活躍
⑥ 認知症になると恥ずかしい、隠す	⑥ 認知症でも自分は自分、自然体でオープン
⑦ 認知症になったら終わり、あきらめる	⑦ できることはたくさんある、希望をもって



認知症

認知症の方の家族から「生活と介護との両立が難しい」といった相談を受けることがあります。

認知症の方やその家族が安心して暮らすためには、本人や家族の状況にあったサービスを上手く利用することに加え、認知症について理解し、自然に関わることができるようになることが大切だと思っています。

「認知症の○○さん」と捉えるのではなく、「○○さんに認知症がひついた」と考えることで、認知症という言葉に引きずられることなく、その人自身を見ることができると思っています。

もし、地域で困っている様子の方を見かけたときは、あいさつ程度の声かけから始めてみてください。「何かお手伝いさせていただくことはありますか」と声をかけることも、相手が安心するきっかけになります。混乱している様子があっても、頭ごなしに否定せず、まずは話しに耳を傾ける

認知症を自分ごととして捉え、地域で支え合う



認知症は、だれにでもなる可能性があります。だからこそ、決して他人ごとではなく、自分ごととして考えてもらいたいと思います。

認知症について知り、予防や健康づくりに取り組み、認知症の方への接し方を考える。それは、認知症の方のためだけではなく、私たち自身の日々の生活を見つめ直すきっかけにもなります。

年齢を重ねるとともにだれもが向き合う可能性のあることだからこそ、早いうちから正しい知識を持ち、少しずつ意識を積み重ねていくことが大切です。

また、早期に受診することは、これからの生活について考え、準備するための期間にもなり、本人や家族の気持ちにも余裕が生まれます。「少しおかしいな」と感じることがあれば、早めにかかりつけ医などへ相談していただけだと思います。

認知症の発症や進行のリスクを減らすには？

認知症の原因の約3分の2を占めるアルツハイマー型認知症は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連があると考えられています。

現在、認知症を完全に予防する方法はありませんが、日ごろの生活習慣を見直すことで、認知症の発症や進行のリスクを減らすことにつながります。

できるだけ早い段階、40〜50歳代から、次のポイントを意識して生活すると、より大きな効果が期待できます。

①積極的に体を動かす

ウォーキングや体操、ストレッチなど、自分にあった運動を継続しましょう。

②バランスのよい食事を摂る

肉や魚、乳製品などのたんぱく質を取り入れ、バランスのよい食事を心がけましょう。

③生活リズムを整える

食事、睡眠のリズムを一定に保ち、規則正しい生活を送りましょう。

④人との交流を大切にす

地域の活動や趣味などを通して人と関わる機会を持ちましょう。また、聴力の低下を感じたら早めに対処しましょう。

認知症サポーター養成講座を開催しています

町社会福祉協議会では、認知症について正しく理解し、本人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座を開催しています。

講座では、認知症の症状や本人への接し方、家族への支援などを学ぶことができ、特別な資格は必要ありません。認知症を知り、地域でできる支え合いを考えてみませんか。▼開催日や場所など、詳しくは、紀宝町社会福祉協議会（☎32-0957）までお問い合わせください。

Interview 家族の声

一人の人として尊重することが大切



紀宝町在住 男性(80代)

認知症の妻と一緒に暮らしています。認知症になったからといって、何もできなくなるわけではありません。一人の人間として尊重し、決めつけたり、見下すような言い方をしたりしないことが大切だと思っています。できることは本人に任せ、必要なところは家族が支えています。

また、近所の方々が妻のことを理解し、一人で外出した際には知らせてくださるなど、日ごろから温かく見守っていただいています。そうした地域の支えは、家族にとっても大きな安心につながっています。

家族だけで抱え込まず、地域のみなさんと支え合いながら、本人がその人らしく安心して暮らせる環境をつくるのが大切だと思います。

認知症カフェ 利用してみませんか

町社会福祉協議会では、認知症の人を介護している方同士の交流や心配ごとの相談、情報交換の場として、以下のとおり認知症カフェなどを開催しています。介護について一人で抱え込まず、気軽に話せる場として、ぜひご参加ください。

◆カフェいっぱい亭

【日 時】 毎月第3水曜日
午後1時30分～3時
【場 所】 鵜殿地域交流センター
【参加費】 100円
※事前に申し込みが必要です
※時間内は出入り自由です

◆カフェみどりのやね

【日 時】 毎月第2水曜日
午後1時30分～3時
【場 所】 神内福祉センター
【参加費】 100円
※事前に申し込みが必要です

◆認知症介護者のつどい

【日 時】 毎月第2木曜日
午後1時30分～3時
【場 所】 紀宝町福祉センター
【参加費】 無料
※事前申し込みは不要です
※時間内は出入り自由です

▶申し込みなど詳しくは、紀宝町社会福祉協議会（☎32-0957）までお問い合わせください。

紀宝町社会福祉協議会

のぼりたて たかゆき 登立 隆之 さん

Comment

紀宝町の認知症地域支援推進員として活動しています。さまざまな取り組みを通じ、だれもが自分らしく暮らしやすいまちを目指しています。

