



小規模多機能ホームでエプロンを洗濯しているAさん

「仕事中、気がついたら同じ書類がたくさん増えていておかしいなと思い始めました」と話すのは58歳のときに若年性認知症と診断されたAさん（64）。最初は旦那さんが亡くなったばかりだったことや職場が遠くなったことによるストレスのせいかなと思っていました。しかし、徐々に記憶力が悪くなって事務系の仕事ができなくなり、退職せざるを得なくなりました。

「認知症だとはっきり言われたときはショックで受け入れられなかったです」とAさんは当時を振り返ります。

「他の人が経験できない世界を味わっています。これからどうやって生きていくのか、という不安はありますが、周りの人が絶対いるので、まずは声をあげてほしい。声をあげることができない人がいる場合は周りの人が気づいて代弁してほしい」と力強く語るAさんの顔はいきいきとしていました。

認知症だとは
思いもよらなかった

認知症を受け入れ、
特徴を理解する

認知症と向き合い、楽しみを見つける

んな世界が待っているのか楽しみで」と明るく話します。ホームのお年寄りの中で目標となる人を見つけたり、同じ認知症の人と認知症テストの点数を競い合うなど、自ら楽しみを見つけ過ぎしています。

困ったことがあれば、
周りに声をかけて

今をこんなにも楽しく過ごせているのは、支援者や職場の人など良い人にたくさん巡り合えたからだと言います。

「認知症になったからと言って落ち込む必要はありません。隠したくなる気持ちもわかりますが、助けてくれる人が絶対いるので、まずは声をあげてほしい。声をあげることができない人がいる場合は周りの人が気づいて代弁してほしい」と力強く語るAさんの顔はいきいきとしていました。

認知症が疑われるサイン

- ☒ 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。
- ☒ 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある。
- ☒ 慣れた道でも迷うことがある。
- ☐ 薬の飲み忘れが増えた。
- ☐ 料理や掃除等の家事を段取りよくできなくなった。

※これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

早期発見・早期受診によるメリット

- 1 原因がわかることで、治療や対処ができる。

認知症の中には早めに治療すれば治せる病気もあります。
※脳腫瘍、慢性硬膜下血腫など

- 2 進行を遅らせることができる場合がある。

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを受けることで今の状態を維持・改善し、進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

- 3 今後の生活のための準備ができる。

病気の進行に合わせ、介護保険などの社会支援をどう受けるかなど今後の生活に向けて計画を立てられます。症状が軽い間であれば、自分で自分の生活を工夫して行うことができます。

特集

いつまでもいきいき暮らせるまちに

誰もがなりうる認知症

認知症とは、脳の障害によって「記憶する」「時間、場所、人などを確認する」などの能力が低下し、日常生活が難しくなる状態のことをいいます。

「約束したこと自体忘れてしまった」「歩き慣れた道なのに帰り方がわからない」など、認知症は原因となる病気によって、さまざまな症状があります。

平成30年3月31日現在、浦添市の※認知症高齢者は約2600人で、要介護認定を受けている人のうち81.3%を占めています。また、認知症は高齢者だけの病気ではなく、働き盛りの年代でもなることがあり、若いからといって決して他人事ではありません。

国では認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、平成27年「認知症施策推進総合戦略」（新オレンジプラン）を策定し、当事者だけではなく、地域で認知症の人やその家族を温かく見守る社会を目指しています。そのためには一人一人が認知症について正しく理解し、家族や地域の人が日頃からつながりを持ち、いつもと様子が違うと感じたら、声をかけ合える地域づくりが大切です。

今回は認知症になっても住み慣れたこのまちで、いきいき暮らしていくためにはどうしたらいいか考えます。

※要介護認定における認知症高齢者の日常生活自立度ランクⅡ以上



認知症カフェで笑いヨガを楽しむみなさん

気になる人は

病院や地域包括支援センター（P.4）などの専門機関に相談してみましょう！