特集

寄り添って生きていく

～認知症の人とその家族を支えるために～

認知症は85歳以上の４人のうち１人にその症状があるといわれ、本格的な高齢化社会を生きる私たちにとって、とても関わりの深い問題になっています。

認知症の人が増えるのに従って、多くの人が認知症になった家族を介護するようになりました。

しかし、認知症の介護には、心身ともに大きな負担が伴い、それを一人で抱え込んでしまうと、家族まで共倒れになってしまうことも少なくありません。家族が勇気と明るさをもって介護を続けるため、私たちは何ができるでしょうか。

問高齢者福祉課　☎0848・67・6055

突然訪れた夫の認知症という現実

岡田典子（ふみこ）さん（中之町三丁目）が夫、秀造さんの異変に気付いたのは、秀造さんが58歳のときでした。「頭に濡れタオルを置いているようで気持ちが悪い」。仕事から帰った秀造さんが、こう違和感を訴えたのがきっかけでした。

不安になった典子さんは、すぐに秀造さんを連れ、病院を受診しました。検査の結果、医師から告げられた病名はアルツハイマー型認知症。秀造さんは、脳の神経細胞が少しずつ壊れ、脳全体が縮んでいく代表的な認知症の初期段階にありました。

典子さんは今でも、その時、医師から言われた言葉をはっきり覚えています。「介護は大変でしょうが、マラソンだと思って焦らないでください」。

慰められた半面、マラソンという言葉から途方もない距離と時間を連想したといいます。

夫の定年退職を間近に控え、突然、目の前に現れた認知症という現実。典子さんの頭は、戸惑いと不安でいっぱいになりました。

認知症の介護者は本当に孤独なマラソン走者なのでしょうか

市内で年々増加する認知症の人

家族を介護する―。もしこんな場面が人生に訪れたとしたら、あなたはどうしますか。

家族が健康なときは、思いもよらないこうした出来事は、実は私たちのすぐそばにあります。

昨年度、市の総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は30％を超えました。

高齢化率が高まっている大きな要因は、生活水準や医療技術の向上で寿命が延びたこと、生まれてくる子どもの数が減ったことの2つ。今後も高齢化率は年々上昇し、2040年には40％を超えると推計されています。

高齢者人口の増加に伴い、認知症になる人も増えています。

認知症は〝老い〟に伴う病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が壊れる、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの、社会生活や対人関係に支障が出ている状態をいいます。

現在、市内には認知症状で日常生活に支障があるとされる人が約4000人おり、その数は今後も増加する見込みです。

高齢化が進む三原市で暮らす私たちにとって、認知症はもはや他人事ではないのです。

老老介護という現実

市などが平成23年に実施した家族介護者への聞き取りの結果から、市内で介護を続ける家族の典型的な形が見えてきます。

この調査によれば、市内で要介護3～5の認定者を在宅介護している人のうち、約70％が60歳以上、約75％が女性。続柄は約40％が配偶者で、約35％が子でした。また、要介護者と同居している人は約80％を占め、このうち二人暮らしが約40％でした。

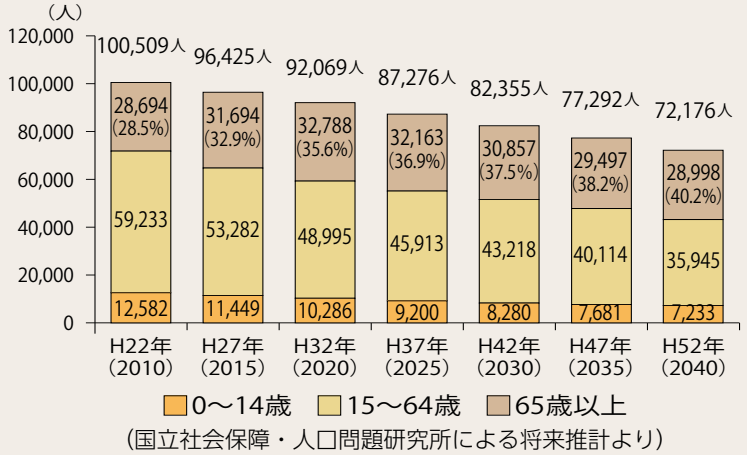
これらの数字から、高齢の女性が夫、または親を介護している姿が見えてきます。高齢者が高齢者を介護する、いわゆる〝老老介護〟が市における介護の現実です。

❖❖❖

夫婦で過ごす穏やかな老後を思い描いていたとき、体力や記憶力に自信がなくなり、自分自身の健康が不安になってきたとき。突然、ゴールの見えないマラソンを走らなくてはいけなくなったら―。

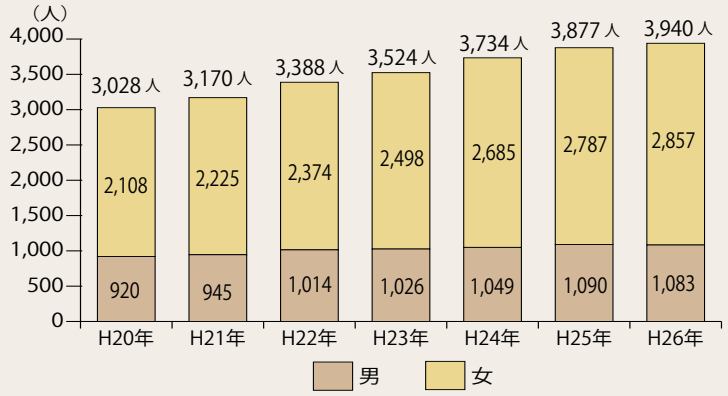
あなたは一人きりで走り続けることができますか。

市の人口と高齢化率の推移の予測
～高齢化率は25年後に40％を超える見込みです～



（国立社会保障・人口問題研究所による将来推計より）

市内の認知症状がある高齢者数の推移
～男女ともに年々増加する傾向があります～



※主治医意見書で判定基準Ⅱａ（介護認定を受け、日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られる）の人を対象に集計したもの。

一人で悩まないで。助けてくれる人はすぐそばにいます

もしも家族が認知症になったら―。

多くの人は、大切な人が病気になったことに戸惑い、混乱し、介護の苦労がいつまで続くのかという不安に、押しつぶされそうになってしまいます。

「本人の人格まで否定されそうだから」「恥ずかしいから隠したい」と、周囲の人に打ち明けるのをためらう人もいるかもしれません。

しかし、このような思いを自分だけで処理しようとすると、精神的に追い込まれ、うつ状態になったり、心身のバランスを崩して体調不良になったりすることもあります。

市内には、悩みや困っている事を気軽に相談できる場所があります。一人で抱え込まないで、まず周りに打ち明けてみてください。ドアはいつも開かれています。

家族介護者が交流し、励まし合える場所 家族の会

家族を支援する全国組織

「認知症の人と家族の会」は昭和55年、認知症の人を介護する家族同士の励まし合いから始まりました。発足以来、多くの認知症の人と家族を支えながら、社会に認知症を正しく理解してもらおうと活動を続けています。現在では各都道府県に支部があり、全国に約1万1000人の会員がいます。

市内には三原・本郷・久井・大和の各地区に会があり、認知症の人やその家族が定期的に集まっています。悩みの相談や情報交換などを通じて交流するだけでなく、専門家を講師に招いて研修会や施設見学を行い、認知症や介護について知識と理解を深めています。

同じ悩みを持っているからこそ

市内で最も大きい三原地区の会には現在、約60人が在籍し、月1回の仲よし会、隔月1回の研修会などを開いています。

参加者からは「他にも大変な思いをしている人がいると知り、前向きに考えられるようになった」「先輩の話から、認知症がどのように進行していくかが分かり、ゆとりをもって準備できた」などの声が聞かれます。

「同じ立場だからこそ、本音で話ができ、お互いに励まし合える場。介護から離れて息抜きもできるので、気軽な気持ちで参加してほしい」と世話人代表の川北和子さん。多くの参加者が明日の介護につながる笑顔と勇気をもらっています。

心身ともに元気を回復できる場にもなっている家族の会の研修会

「いつでも相談してください」と話す代表者の川北和子さん

問い合わせ先

●三原市認知症の人と家族の会
（社会福祉協議会内 ☎0848・63・0570）

●家族介護者のつどい「かたつむりの会」
（社会福祉協議会本郷地域センター内 ☎0848・86・3607）

●久井認知症の人を支える家族のつどい「どんぐりの会」
（社会福祉協議会久井地域センター内 ☎0847・32・7101）

●大和認知症の人を支える家族の会「えがおの会」
（社会福祉協議会大和地域センター内 ☎0847・34・1214）

認知症や介護について さまざまな相談ができる心強い窓口 高齢者相談センター

家族から介護についての相談に乗る高齢者相談センターどりぃむの片江敏之さん

介護の専門家が常駐する相談窓口

高齢者相談センターは、市が運営を委託している高齢者向けの相談機関です。現在、市内には地域ごとに5カ所のセンターがあります。

センターには主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師など、専門的な知識を持った職員が常駐し、高齢者が住み慣れた場所で安心して暮らしていけるよう、本人やその家族が抱えている心配事や悩みなどに対応しています。

介護や福祉、医療などの問題については、適切なサービスや制度の利用につなげたり、専門機関を紹介したりすることで、解決の支援をしています。

増えている認知症についての相談

市東部地域を担当する高齢者相談センターどりぃむ（中之町六丁目）では最近、認知症やその症状が疑われる人を家族に持つ人からの相談が増えています。

内容は「親のもの忘れがひどく、認知症かもしれない」「夫の介護で夜も寝られず、疲れてきた」など。生活の問題については介護保険を申請してサービスの利用を提案したり、精神的な面では家族の会などを紹介し、仲間づくりを勧めたりして支援しています。

対応に当たる介護支援専門員の片江敏之さんは、「家族の皆さんは『これからどうなるのだろう』と大きな不安を抱えています。どんな事でも気軽に相談してください」と話します。

一人や夫婦だけで暮らす高齢者、家族で介護をしている人などにとって、心強い味方になっています。

市内５カ所の高齢者相談センター

東部 どりぃむ
（中之町六丁目31番1号 ☎0848・61・4410）

南部 三恵苑
（城町三丁目7番1号 ☎0848・63・6775）

中央 三原市医師会
（宮浦一丁目15番16号 ☎0848・63・7100）

西部 大空
（下北方一丁目6番5号 ☎0848・86・2450）

北部 はーもにー
（久井町和草1906番地1 ☎0847・32・5007）

※各センターには担当地域があります。詳しくは高齢者福祉課（☎0848・67・6055）まで問い合わせてください。

認知症カフェがオープンしました

認知症の人やその家族が、安心して過ごせる認知症カフェが始まりました。一緒にゆったりとした時間を過ごしませんか。

●三原病院内（中之町六丁目） 毎月第１金曜日
●梅菅園グループホーム内（下北方二丁目） 毎月第４火曜日
●久井保健福祉センター内（久井町和草） 毎月第２火曜日

※日時や内容、対象者など、詳しくは高齢者福祉課（☎0848・67・6055）に問い合わせください。

認知症の人やその家族が安心して暮らせる三原市をめざして

私たちにできる事―。

想像してみてください。大切な友人、仲良くしてきた近所の人が認知症になったら。そして、その家族が介護で疲れ果てていたら。

認知症の人が自分の住み慣れた地域で安心して暮らしていくため、家族が勇気と明るさを持って介護を続けるため、そばにいる私たちにはできる事があります。

毎日元気に過ごす中宗綾子さん（左）も菰下武子さんの訪問を楽しみにしています

高齢者を温かく包み込む地域の目 地域の見守り活動

温かな見守りで結ぶ地域の絆

「おはよう。今朝はすいぶん冷えたねぇ」。久井町小林で地域の見守り活動をする菰下（こもした）武子さんが訪ねたのは、近くで一人暮しをする中宗綾子さん。縁側に座り、畑で大きく育つ大根の話で盛り上がります。「来てもらえるのが張りになる。これからも元気でおらんといけんね」と話す中宗さんは、菰下さんの訪問をいつも心待ちにしています。

いま、一人暮らしの高齢者やその家族を、地域ぐるみで見守り、支援する取り組みが広がっています。この見守りサポート推進事業は、社会福祉協議会が主体となり、自治会や町内会、民生委員、福祉関係機関が連携し、地域の高齢者を見守る活動。支えるのは、見守りサポーターと呼ばれる、自宅を訪問したり、外で見掛けたときに声を掛けたりする地域の人たちです。

積み重ねでできた信頼関係

菰下さんが活動する久井町の中野地区は平成20年、他の地域に先駆けて活動を始めました。

きっかけは、地域で一人や夫婦だけで暮らす高齢者が増え、自宅に閉じこもりがちになってきたこと。「住民同士のつながりが希薄になり、このままでは高齢者が孤立してしまう」。事業への参加を決めた民生委員の木山實男さんは、こう振り返ります。

中野地区では現在、17人のサポーターで約100人の高齢者を見守っています。見守りの状況は、民生委員、福祉施設へと橋渡しされ、必要があれば専門機関が訪問するという連絡体制が整えられています。

最近では、ますます高齢化が進み、見守られる人の中には認知症の症状がある人も増えてきました。「サポーターと見守られる人の信頼関係ができているので、人には相談しにくい認知症の話などもできているようです」と木山さん。これまでの活動の積み重ねが、実を結んでいます。

高齢者が住み慣れた場所で暮らしていくために―。温かな見守りが地域の安心感を高めています。

民生委員の木山實男さん（中央）を中心に地域の連携が進んでいます

認知症の人とその家族を救えるのは あなたかもしれません 認知症サポーター養成講座

市をあげた取り組みが進んでいます

延べ8936人―。市の人口の約11人に1人に当たるこの人数は、昨年度までに市内で認知症サポーターを養成する講座を受けた人の数です。

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。友人や家族に講座で学んだことを伝える、本人や家族の気持ちを少しでも理解するよう努めるなど、取り組みは人それぞれ。受講者はできる範囲で活動を続けています。

講座は、専門の研修を受けた講師と市が協働で実施しています。内容は、認知症についての基礎知識とサポーターとして何ができるかなど。受講した人には、支援者の証しとしてオレンジ色のブレスレットを着けてもらい、サポーターがいる店舗や事業所は「認知症の人にもやさしいお店」として登録しています。

市では平成19年度から講座を開始し、目標を上回るペースでサポーターが増えています。認知症の人を見守る大きなオレンジ色の輪が、まちを優しく包んでいます。

10人以上の団体から申し込みがあれば、無料で講師を派遣しています。開催を希望する月の1カ月前までに、高齢者福祉課（☎0848・67・6055）まで問い合わせてください。

広がるサポーターの輪

認知症の人にやさしい企業へ
しまなみ信用金庫

しまなみ信用金庫では現在、全職員の約85％が認知症サポーター養成講座を受講し、地域社会への貢献、金融機関として利用者の財産を守る業務の一環として、認知症の人とその家族を支援する取り組みを続けています。

同金庫は平成22年から、組織をあげて職場でのサポーター養成に取り組み始めました。現在では講座を新人研修のメニューに組み入れ、認知症を正しく理解できる職員の育成を進めています。

また、市内にある全7店舗が、市の「認知症の人にもやさしいお店」に登録されています。

「認知症の人の気持ちが理解できるように、普段の接客以上に丁寧で分かりやすい応対を心掛けています」

本店営業部
田原綾子さん

若い私たちにもできること
県立総合技術高等学校

総合技術高校では、授業の中で認知症サポーター養成講座を受講しています。

10月20日、人間福祉科の３年生39人が講座を受講しました。保育や介護など福祉分野の進路を希望する生徒たちは、認知症について正しく理解しようと、真剣に講座を受けました。

介護する家族の気持ちを綴ったビデオを見て、涙ぐむ生徒の姿も見られました。

「認知症の人も私たちと同じ感情があります。誰でも“笑顔のもと”になれるので、私も誰かの“笑顔のもと”になりたいです」

人間福祉科3年
平田杏奈さん

人間福祉科3年
是安香歩さん

「忘れてしまうという恐怖と闘う人を支えることも必要ですが、家族への精神的なサポートも大切だと改めて考えました」

大切なのは家族へのケアです

―― 医療法人 阪田医院　医師　阪田英世さんに聞く ――

周りの人が正しい理解を

家族が認知症になると、誰しも戸惑い、混乱し、傷つきます。

認知症が他の病気と最も違うのは、家族へのケアが非常に大切であることです。介護する家族に余裕がないと、それが本人の症状悪化や虐待などにつながる恐れもあります。余裕を持つためには、周囲の人からの支援が欠かせません。

認知症の人を家族にもつ人への聞き取り調査では、認知症を疑いながらも、初めて病院を受診するまでに9カ月半もかかっているという結果が出ています。

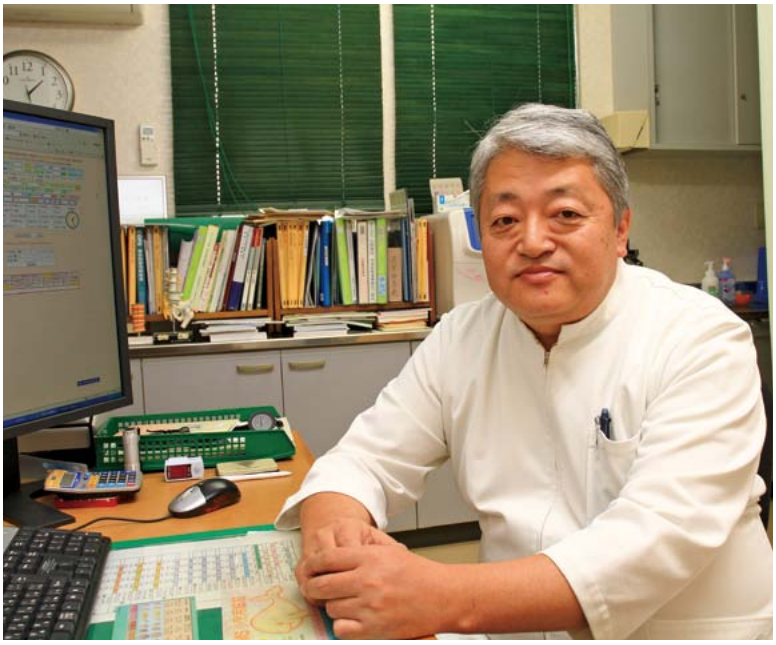
家族が言い出しにくかったり、本人が受診を拒んだりすることが主な原因ですが、問題をその人たちだけで解決するのは難しいことです。周りの人が認知症を正しく理解し、相談しやすい環境をつくってあげることが大切です。

安心できる場所で暮らしていくために

認知症の症状を悪化させる大きな要因は、〝不安〟だといわれています。認知症の人にとって、住み慣れた家や地域で暮らすのが良いとされているのは、そこが最も不安の少ない場所だからです。

ただ、自分の住む地域で不安のない環境をつくるのは、高齢になり、認知症になってからでは遅いのです。若くて元気なころから地域と積極的に関わり、近所の人たちと良い関係を保っておくことが大切です。

地域の人には、本人や家族が抱える負担を、地域でカバーするという気持ちが必要です。それは、医師や介護の専門家でもなく、本人や家族の事を昔から知っている地域の人にしかできないことです。



医師の阪田英世さんは、認知症についての相談があると、まず家族を気遣っています

医療と介護、家族の連携で適切な支援

認知症の医療や介護は格段に進歩しています。しかし、現実には介護スタッフが適切な介護について医師に相談しにくかったり、医師は患者が家でどんなようすなのか分からなかったりといった問題も起きています。

このため、県医師会では本人の情報を共有する仕組みとして認知症地域連携パス（手帳）の普及を進めています。

認知症地域連携パス

手帳は医師、介護スタッフ、家族などの間で回覧され、飲んでいる薬や受けている介護サービス、家庭での状態などが書き込まれます。本人に関わる人が一冊の手帳を通じて情報を共有し、統一された支援を提供するのがねらいです。

手帳は、認知症と診断されたら、専門医療機関でもらえるはずなので、家族の人は気になっている事などを書き込み、かかりつけ医や介護スタッフに見てもらってください。

利用してください　市の家族介護支援制度

市では、認知症の人などを家族で介護している人を支援する各種サービスを提供しています。詳しくは、高齢者福祉課（☎0848・67・6055）まで問い合わせてください。

【家族介護教室】

介護方法や介護予防、介護者の健康づくりなどについて、知識と技術を習得する教室を開催しています。

対象者　高齢者を介護している家族や近隣の援助者など

参加費　無料

【家族介護用品の支給】

常時介護を必要とする高齢者を自宅で介護している家族に対して、介護用品の購入を支援するため、助成券を交付しています。

対象者　要介護３～５に認定された高齢者を自宅で介護している同居の家族

※要介護者と介護者が市民税非課税世帯の場合に限ります。

※申請書には担当のケアマネジャーなどの意見が必要です。

支給額

・要介護３の場合　月額3,000円分

・要介護４または５の場合　月額6,000円分

対象品目　紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーなど

【家族介護交流事業（元気回復事業）】

宿泊や日帰り旅行、施設見学など、介護者の交流会を実施し、介護で疲れている家族に心身の元気回復の場を提供しています。

対象者　介護保険の認定を受けている高齢者を自宅で介護している家族

利用料　事業内容によって一部負担金が必要

寄り添ってくれる人がいたから―

感謝の気持ちを続く人への励ましに

夫、秀造さんが亡くなってから1年4カ月。いま、岡田典子さんは17年間の介護生活を、感謝の気持ちとともに振り返っています。

秀造さんが認知症になってから、典子さんは寄り添ってくれるたくさんの人に支えられ、介護を続けました。家族の会の仲間、高齢者相談センターや施設のスタッフ、医師―。近所の人や職場の上司にも早めに相談し、秀造さんは周囲のサポートを受けながら、町内会の行事に参加し、仕事も定年になるまで続けることができました。

認知症の人にとって、社会の一員として必要とされることは、生きていく大きな励みなのです。

典子さんは「認知症は本人にとって恥ずかしいことだから、周りに相談しにくいと言う人がいます。だけど、私には隠すことの方が、夫の人生を否定しているよう思えた」と言います。周りの人が認知症を正しく理解していれば、典子さんのように楽な気持ちで周囲に相談できる人は増えるはずです。

典子さんはいま、「恩返しの気持ちから」と家族の会に参加し、先輩として現役の家族介護者を支えています。

認知症の介護は、決して独りぼっちで走るマラソンではありません。このまちには、疲れたら肩をかし、倒れたら手を差し伸べてくれる心強い伴走者がいるのです。

岡田典子さんはいま、家族の会などで後輩を助ける側に回っています