

まちを目指して 認知症

お問い合わせは
長寿支援課地域包括支援センター
☎483-1151(代表)へ

を見守る応援者を育成する「認知症サポーター養成講座」の実施など、地域で支え合うまちづくりに取り組んでいます。認知症ケアパスは認知症の進行に応じていつ、どこで、どのような支援が受けられるかなどケアの流れを説明した冊子です。各地域包括支援センターで配布しています。

日頃から関わっていて顔の見える関係である地域の人だからこそできる支援があります。一人ひとりが認知症への理解を深めることが、地域全体での見守りにつながります。

ランとも RUN伴を知っていますか

「認知症の人と一緒に、誰もが暮らしやすい地域を創る」を目的にRUN伴は認知症の人や家族、支援者、一般の人が、一つのタスキをつなぎゴールを目指すイベントです。2011年に始まったRUN伴は、2019年には北海道から沖縄、さらには台湾で開催されている一大イベントで八千代市でも過去2回開催されています。

今年は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりましたが、2018年・2019年の様子をまとめた動画を配信していますので、ご覧ください。動画の再生は、右の二次元コードから。



▲さまざまな世代に認知症を広めるRUN伴。市長も参加しました

あなたのまちの地域包括支援センター

時間は、土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時

センター	住所	電話番号	担当地区
勝田台	勝田台1-16京成サンコーポ勝田台E-111	481-3515	勝田台・勝田・勝田台南
阿蘇・睦	米本団地5-33-101	488-9525	米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内・上高野の一部・桑納・麦丸・桑橋・吉橋・尾崎・島田・神久保・小池・真木野・佐山・平戸・島田台・大学町
村上	村上団地2-7-104	405-4177	村上・村上南・勝田台北・下市場・村上団地・上高野の一部
八千代台	八千代台西1-7-2山崎ビル3階B号室	481-7411	八千代台東・八千代台西・八千代台南・八千代台北
高津・緑が丘	高津団地1-13-112	489-4655	高津・高津東・緑が丘・緑が丘西・高津団地・大和田新田の一部
大和田	大和田新田312-5市役所2階	483-1151	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部

専門医の先生に聞いてみました

八千代病院 副院長
認知症疾患医療センター長
三浦 伸義先生

Qどんなタイミングで相談したらいいのでしょうか。本人に診察を拒否されたときは

家族が何か変だなと思っても、躊躇しているうちに進行してしまうことがよくあります。

初期段階では自覚がある人がほとんどで「ぼけちゃったかな」と笑い話で済ませてしまいがちですが「こんなこともできなくなっちゃった」と、混乱している自覚はあります。

進行していくと、自覚がなくなっていきます。そうなる前に1回診てもらってもいいのかなと思います。本人がいなくても状況を聴くだけでも病気、病態がわかりますので、本人が診察を拒否する場合は、まずはご家族だけで相談するのもよいと思います。

Q認知症にならない方法はありますか

認知症の9割は、脳に老廃物がたまってその影響で脳が縮んでいくんですね。この老廃物がたまることは残念ながら防ぎようがないです。

脳は血管がすごく多い臓器なので、血の巡りが悪くなると、脳の機能も下がってきます。認知症の進行を予防するには、心臓や血管を傷めないようにすることが大切です。血管を痛める

病気は何かというと、糖尿病、高脂血症、高血圧症です。これをちゃんとコントロールすると、認知症になりにくい、かつ、認知症が進行しにくいといわれていて、研究結果もあります。

いいといわれているのがゴルフやゲートボールなど仲間とわいわい行う運動です。会話をし頭を使うと血の巡りがよくなるわけですね。コミュニティに参加しておしゃべりする。デイサービスなどありますけど、それだけじゃなくお茶飲みでもいいんじゃないかと思います。

食事では、魚料理を食べるの方が肉料理を食べる人より進行が遅いといわれています。

運動・食事が生活習慣病の人にいいといわれていますが、認知症も同じで、体のメンテナンスをちゃんとするのが大切です。

Q家族や地域の人はどう接すればいいですか

何度も同じことを言われると「さっき言ったでしょ」と、何回も注意しているうちにイライラしてケンカになり、家族関係が悪くなってしまうことがよくあります。認知症の人のご家族はまずは、認知症を知ることから始めてみてください。病気や症状がわかっているならば、少し優しくなれると思います。病気のことを知り、理解をする努力をすることが大事だと思います。

地域の人も同じです。汚れた服を着たおじいさんが歩いていたら、ちょっとぼけてきたのかなど近所で見守って、ひどいようなら地域包

括支援センターに連絡するなど、知っていることのできることもあると思います。

情報は簡単に手に入る時代ですので、時間があるときに認知症サポーター養成講座や講演会に参加するなど、そういう関心や動きが広まっていけばいいと思います。

Qコミュニティが希薄な地域ではどうすればいいですか

都会の方が認知症の人が地域に住みにくいという問題はあります。田舎だと、多少徘徊しても地域の人みんな知っているから、近所の人が教えてくれたりします。都会では隣の人を知らない。改善するにはコミュニティを若いときから積極的に作っておくことです。例えばマンションの組合などの集まりはみんないやだとは思いますが、そういうことをやっていかないと、将来暮らしにくくなります。都会の人たちこそ近所付き合いを意識的にやるべきです。

特に男の人は、仕事をしなくなると、ずっと家にいてテレビ見ていることが多い。だから進行してから気付きます。女の人は料理や家事をするからミスをするので気付きやすい。男の人は退職したらスポーツ仲間や町内会に参加して、コミュニティを2つ3つ持つといいですね。

住み慣れた地域で、自分らしく住み続けられるように、今から地域コミュニティに参加することが大切です。