



他人事だと思いませんか？

国の調査では、令和7年の認知症の高齢者数は約471万人、認知症の前段階である軽度認知障害（MC I）の高齢者数は約564万人と推計され、高齢者の約3.5人に1人が認知症またはその予備群と言える状況です。当市の高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）は令和6年9月末現在28.5%で、今後高齢化の進展に伴い認知症の人数も増えていくことが見込まれています。

認知症は誰もがなり得る病気で、一人一人が自分ごととして理解することが大切です。本特集では、認知症当事者の家族の思いに耳を傾けながら、医師や地域の取り組みを通じて、支え合うまちづくりのヒントを探ります。

■問い合わせ…長寿介護課 ☎0197-72-8221

当事者の家族へ Interview

家族の思い

4年前に認知症の診断を受けた妻・Aさん（68歳）と2人で暮らしている夫・Bさん（74歳）に、その当時の思いなどを伺いました。

認知症に気付くまで

5年前から妻に些細な変化が見られるようになり、同じ話を繰り返したり、急にきつい口調になったりする。など、普段の優しい性格とは異なる様子に戸惑いを覚えました。

そして4年前、医師から認知症と診断されました。夫婦で旅行することが好きで、これからもっと出かけたいと思っていたので、診断されたときは大きなショックで気持ちが沈みました。

周囲とのつながり

診断後は、自分で認知症について理解を深めるようになりました。ある日の新聞記事で「若年性認知症家族の会」を見つけ、意を決して連絡したことをきっかけに、市や地域の認知症カフェ、関係施設などを知り、夫婦で少しずつ足を運ぶようになりました。

認知症カフェや地域の相談会などに行くと、妻の表情が和らぎ、笑顔が増えるようになり、私も自分も認知症地域支援推進員や認知症を理解してくれる人に悩みを相談できるようになり、気持ちが楽になりました。

当時は、妻の認知症のことを言いたくないと思っていました。今は周囲に伝えることは大切だと思っています。一人で抱え込まずに、周りの相談できる人に悩みを打ち明け、社会から孤立しないことが大切だと感じています。

支え合える社会

認知症についての理解者が増え、認知症の人やその家族、地域の人などが気軽に集まって、つながりを持つ場所がますます増えていくと嬉しいです。認知症を理解してもらえ、人や相談できる場所が、家族にとって心の拠り所になります。

医師へ Interview

早期発見・治療、サポート

認知症とは

認知症は誰もがなり得る脳の病気で、さまざまな原因で記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出ている状態を指します。加齢とともにリスクが高まるため高齢者に多いですが、若年齢でも発症する可能性があります。

社会的なつながりや口腔ケアなどで認知症予防

認知症を予防する（発症や進行を遅らせる）ためには、「社会的なつながり」と正しい生活習慣が不可欠です。地域のコミュニティなどに参加すると、人と関わることで脳が活性化され、認知機能を高めることができます。食生活や運動、睡眠も重要で、規則正しい生活を送り、タバコや深酒を控えることが予防になります。また、仕事や農作業、読書なども脳が活性化されます。

最近では、「口腔ケア」も注目されています。口腔内の細菌が増えると血液を巡って脳にダメージを与える可能性があるため、歯磨きや定期健診などで口腔内の健康を保ちましょう。

早期発見・治療、サポート

本人が自身で認知症になったと判断することは難しいので、家族や地域の人から小さな変化に気付くことが大切です。現状では、認知症の進行を完全に止める治療はありませんが、進行を遅らせることは可能です。かかりつけ医や専門医の早めの受診をお勧めします。そのためにも、本人や家族が周囲の人に認知症であることをカミングアウトでき、周囲の人がサポートできる社会の形成が大切になってきます。



自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

自分でチェックすることで、認知症の兆候に早期に気付き、早期治療につなげることができます。チェック項目1～10の合計点数が20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性がありますので、かかりつけ医や専門の医療機関、相談窓口にご相談してみましょう。 ※結果はおおよその目安で、医学的な診断に代わる物ではありません。 ※体調不良時は点数が高くなる可能性があります。

正しい知識を備えて、早期発見・治療を行い、地域で支え合うことが理想ですね！



いわぶち脳神経クリニック 岩淵 崇 院長

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○を付けてください。

| | | | | | 合計 | 点 | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|------------|-----------|------------|----|------------------------------|----|----|----|----|
| | チェック項目 | まったく ない | ときど きある | 頻繁に ある | いつも そうだ | | | | | | |
| 1 | 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りますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 6 | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人できますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 2 | 5分前に聞いた話を思い出せなことがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 7 | 一人で買い物に行けますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 3 | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 8 | バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 4 | 今日が何月何日かわからないときがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 9 | 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 5 | 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 10 | 電話番号を調べ、電話をかけることができますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和6年9月発行）※チェックリストの無断転載を禁じます。

安心して暮らせるまちづくり ～認知症バリアフリーの取り組み～

市内には、認知症を理解し、周囲とつながり、関わり続けられる場所があります。また、認知症の人をサポートする活動も展開されています。

チームオレンジすまいる

チームオレンジは認知症の本人とその家族、認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みです。この日は、チームの一員である専修大学北上福祉教育専門学校の学生が市内の介護施設を訪問。利用者さんの思いに耳を傾けていました。



認知症カフェ「ふらっと」

認知症の本人やその家族、地域の人々が気軽に集まり「ふらっと」な関係（同じ立場）で、日々の悩みや認知症について語り合い、理解を深めます。開催日や開催場所は市の広報紙などをご覧ください。



認知症サポーター養成講座

地域や職場、学校などで認知症の基礎知識やサポーターとして何ができるかなどを学ぶ講座です。認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではなく、認知症を理解した認知症の人への「応援者」です。ちょっとした手助けができれば、認知症の人やその家族が安心して暮らすことができます。



専修大学北上高校3年生のステップアップ講座



企業での認知症地域支援推進員による講座



二子小学校での人型ロボット「Pepper」による孫世代のための認知症講座

ロバ隊長の製作

認知症サポーター養成講座の修了者が集まって、ロバ隊長（認知症サポーター養成キャラバン）のキャラクターを製作しています。作品は養成講座受講者に配られ、認知症の理解促進や啓発活動に役立てられています。



地域包括支援センター北上中央「ろばの会」の活動



養成講座の受講者にロバ隊長を贈呈

推進員へ Interview

認知症の人やその家族の暮らしを支える

認知症地域支援推進員とは

私たち認知症地域支援推進員は、地域包括支援センターを拠点に、認知症に関する相談を受けたり、認知症になっても暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。認知症サポーター養成講座や認知症カフェなどを開催して、地域全体で認知症に対する正しい知識を共有し、理解者を増やす活動をしています。

気軽に「相談ください」

同センターは、介護、福祉、健康、医療などさまざまな相談も受け付けています。家族のことを相談したい、「こ」相談したら良いか分からないなど、困りごとを気軽に「相談ください」。

「こ」を大切に話そう

認知症の相談が多いのは「本人とどう接すればいいのかわからない」までサポートしたらいの「こ」だった家族からの質問です。私たちはまず、「じっくりと話を聞く」を大切にしています。悩みを話して

「相談してよかった」と言われることが多です。

認知症になったからといって、急に全てが分からなくなる訳ではありません。本人の「今できることや、やりたいこと」などの思いを大切に、希望を持って暮らすことができます。そばにいる人たちは「気にかけるながらも今まで通り」に話をしたり、一緒にお茶を飲んだりなど、変わらない付き合いが本人にとって最大のサポートになります。

手を差し伸べ合える社会を目指して

認知症は、その人の人生を否定するものではありません。お互いに尊重し合うことで、認知症の人とも穏やかに暮らすことができると思います。認知症は誰もがなり得る病気だからと、家族や周囲の人が「さ」になったときに、自然と手を差し伸べ合える、そんなまちを皆でつくっていきましょう。



地域包括支援センター
認知症地域支援推進員の皆さん

地域住民が互に見守り、困っている人に自然と手を差し伸べられるまちを皆さんでつくっていきましょう！

▼ 気になることがあれば、かかりつけ医や脳の状態を診断できる医療機関、下記の地域包括支援センターなどに相談してみましょう！

| 担当地区 | 名称 | 住所 | 電話番号 |
|-------------------|------------------|-----------------------------|--------------|
| 黒沢尻東・黒沢尻西 | 地域包括支援センター 本通り | 本通り四丁目10-11 | 0197-72-7254 |
| 黒沢尻北・飯豊 | 地域包括支援センター いいとよ | 村崎野17-115-3 | 0197-62-4100 |
| 相去・鬼柳 | 地域包括支援センター 北上中央 | 大堤西二丁目6-5 | 0197-72-6178 |
| 立花・二子・更木・黒岩・口内・稲瀬 | 地域包括支援センター 展勝地 | 立花10-36-1 | 0197-61-0225 |
| 江釣子・和賀 | 地域包括支援センター わっこ | 上江釣子17-117-1(江釣子庁舎内) | 0197-77-5055 |
| | 地域包括支援センター わっこのわ | 和賀町横川目10-20-3(和賀町総合福祉センター内) | 0197-62-3247 |
| 全地区 | 市福祉部長寿介護課 | 芳町1-1(市本庁舎内) | 0197-72-8221 |

▼ 認知症サポーター養成講座の受講者へのインタビュー



㈱メディケアエコネット
松橋 健一 さん

高齢者と関わる機会が多いことから、社員で受講しました。これまで以上に困っている人の声に耳を傾け、学んだことを生かして、サポートしていきます。

困っている人がいたら目を見て「大丈夫ですか？」と優しく声をかけたいと思いました。一人で難しいときは、周りの人と協力して、助けてあげたいです。



二子小学校4年
の原 希羽 さん