認知症予防のための取り組みが広がっています！

認知症は脳の病気

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。脳が傷を受けるとかかる病気ですので、高齢の方でも若い方でもなります。

現在全国で認知症の方は１７０万人おり、65歳以上では10人に１人、85歳以上では４人に１人にその症状があると言われ、今後20年の間に倍増すると予想されています。

認知症の方は、病気によって引き起こされる記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果、周囲の人との関係が損なわれることもあります。

しかし、身近な人の理解やちょっとした手助けがあれば、住み慣れたところで穏やかに生活を続けることができます。

認知症を正しく学ぶ必要性

脳の病気による記憶障害のため、判断すること、順序立てて実行していくことが困難になってきますが、感謝する気持ちや美しいものを感じる気持ちは今までどおり保たれます。心は生きているのです。また、できなくなる悲しみや不安は本人が一番強く感じています。それを認めたくない、知られたくない、自分を守りたい、安心したいという自己防衛が働くことが、引き起こしている起因です。

そのため、本人にとっては正しいと思っていることが周囲には理解できない言動として捉えられてしまうことがあります。私たち一人ひとりが認知症という病気を知り、認知症の方を理解することが、認知症になっても安心して暮らせる村をつくることになり、また早期に発見し早期に治療ができ、予後が良くなることになり、さらには認知症の発症予防、重症化予防にもつながっていきます。

認知症を知り地域をつくる10か年

国では「認知症を知り地域をつくる10か年」と題したキャンペーンの一環として、「認知症サポーター100万人キャラバン」が始まりました。日本全国で「認知症になっても安心して暮らせるまち」を市民の手によりつくっていくことを目指しています。

安心して暮らせる村づくり計画

村でもこのキャンペーンに賛同し、認知症になっても安心して暮らせる村づくりのため、平成18年度に3か年の計画を立て、目標値を設定し実施してきました。**（表１）**

この計画では、

①認知症の正しい理解の普及啓発と認知症の良き理解者の育成

②認知症の早期発見、早期治療を目指し、具体的には認知症サポーターと認知症キャラバンメイトの育成を行っています。

表１

内　容	３か年計画の目標 ３か年の達成（実績）状況
目　的	・身近な地域（組単位）で認知症の良き理解者が育ち、近所で助け合えるネットワークができる ・認知症の正しい理解を普及・啓発するためのリーダーが各行政区ででき、村のネットワークができる ・村の診療所を拠点に認知症の早期発見、早期治療システムができる
キャラバン・メイト数	保健師３名、ケアマネージャー１名、社会福祉士１名、ほか若干名を育成
	８名のキャラバン・メイトを育成（村民３名、地域包括支援センター職員２名、社会福祉協議会職員１名、村保健師２名）
キャラバン・メイト活動支援	キャラバン・メイト養成研修の機会を設ける
	村からキャラバン・メイト養成研修への参加を推薦し、８名を育成
認知症サポーター養成講座	各団体から地区組織、身近な地域でサポーターが増え、近所で支え合える環境づくりができる
	養成講座を34回実施、736名が参加。 民生児童委員や保健推進委員、鮫川中２年生などが受講
認知症になっても安心して暮らせるネットワークづくり	認知症になっても安心して暮らせる地域づくりネットワークができる
	高齢者虐待対策推進協議会の設置や各団体で養成講座を実施
認知症予防、医療、ターミナルまで関係機関のシステムができる	村診療所を拠点に認知症の予防から治療、訓練までのシステムづくりができる
	村診療所から地域包括支援センターへケース連絡がはいるようになり、必要なサービスにつなげることができ、医療との連携が取れた。

認知症サポーターを知っていますか？

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持って、認知症の方やその家族を支援する方です。

取り組みによる成果

（1）認知症サポーターの役割

みなさんは腕にオレンジリングをつけている方を見かけたことはありませんか？

オレンジリングは「認知症を正しく理解していて、認知症の方やその家族の方のお手伝いをしますよ」という、認知症サポーターの証であり意思表示を意味します。村内でも、特に大勢の人が集まるとき（例えば住民健診など）に、オレンジリングを着けた認知症サポーターの姿を見かけることが多くなりました。

（2）認知症キャラバンメイトの役割

認知症サポーター養成講座の講師役が認知症キャラバンメイトです。

（次ページへ）

キャラバンメイト養成講座の計画立案は村が、サポーター養成講座の開催をキャラバンメイトが担い、共同で行われています。

キャラバンメイトから、認知症について理解していただきたい方を対象に自主的に働きかけ講座を開催する計画をしています。

認知症の正しい理解の普及啓発をより一層図るため、平成20年度から住民の方にもキャラバンメイトの受講を募集しています。現在、村では8名のキャラバンメイトが登録しています。

(3)認知症の理解が深まる

①認知症に関するアンケート結果から

認知症サポーター養成講座が効果的に行われたかを参考とするためアンケート調査を行いました。(図1)

アンケート結果を見ると受講前に比べ、受講後は認知症をより正しく理解できた方が増えました。

②気軽に相談窓口へ

「こんな症状がある場合には認知症なのか」「専門医療機関の情報を知りたい」「予防方法について知りたい」など、本人や家族から認知症についての相談が増えました。これは認知症についての理解が深まった結果「本人や家族が気付ける」「治療や予防ができることを知っている」など偏見なく気軽に相談できるようになってきたからだと思います。

声

認知症キャラバン・メイトから

渡辺勝次郎さん
(渡瀬字木之根在住)

私は定年退職し、自由に使える時間ができたので、何か社会に恩返しがしたいと思い、20年度認知症キャラバンメイト養成研修会に参加しました。

研修を受けてみると、認知症は誰でもなり、高齢者が増えると、認知症の人も増えるとのことでした。

物忘れが多くなってきた最近の自分のことを考え、何か今から対策をとらなければと思いました。このとき村の保健師さんから次のことを伺いました。

認知症の予防の公式　①閉じこもらない（交流）②運動③野菜と魚中心の食事④休息（30分以内の昼寝）

この時にタイミングよく広報に「脳いきいき教室」のことが載っていたので早速応募しました。

週一回、７人のメンバーとファシリテーター２人が集まり、１週間の各自のウォーキングの実施状況を発表しました。お互いに切磋琢磨しあうと歩くことが楽しい習慣となり、万歩計を着け忘れたりすると、損をしたような気になりました。また、知らなかった人たちとも、何度かお会いしているうちに、親しくなり、お弁当持ちで、遠くのウォーキングコースに行くこともあり、また食生活の改善、健康維持などを相談する間柄になりました。９月からは月１回自主的に集まり楽しみながら、この教室を継続しました。

認知症サポーターから

齋須　寛一さん
(赤坂中野字新宿在住)

「左手にしているオレンジのリングは何ですか」とよく聞かれます。聞かれると私は、「このリングは認知症のサポーターであることの目印です」と答えます。また、「自分が認知症にならないためのおまじないにしています」と答えています。

一昨年、中野地区集落センターで開かれた認知症サポーター養成講座に出席し、一時間半程度の講習を受けオレンジリングをいただきました。いただいたその時から左手につけ、以来一度もリングを外したことがありません。リングをつけ始めてから今までに、二度同じリングをつけている人と会いました。その時はお互いにリングを見て暗黙に了解し合いました。

認知症サポーターの養成は平成17年から始まり、受講人数も増えてきているようですが、私が知る限りではその認知度はまだまだ低いようです。認知症への理解を深めるためにも一人でも多くサポーターを養成する必要があると思います。

オレンジリング

相談窓口から

前田社会福祉士(左)、鈴木保健師

村地域包括支援センター
☎29-1233

一昨年８月と昨年８月の相談件数を比較すると２倍になりました。電話相談が５倍、訪問件数が２倍になりました。

本人や家族、関連機関・ボランティアなどの関係者、主治医などの医療機関からの相談件数も増加しています。認知症を含め、困ったことの相談窓口の敷居を低くして、気軽に相談できることを心がけています。また、医療機関や関係者、地域のボランティアなどとの連携もしやすくなりました。

認知症の理解が深まり、共通の言葉で話せるようになってきました。

今後の安心して暮らせる村づくり計画

国は平成37年の鮫川村の認知症高齢者見込み人数は１５８人と見込んでいます。村では、１人の認知症の方を２人のサポーターが支援する計画を立て、３年間のサポーター養成目標人数を３１６人としました。その結果、高齢者、介護者となるお嫁さん世代、中学生や高校生のお孫さん世代、民生委員、保健推進員、傾聴ボランティア、介護家族などが養成講座を受講し、７３６人の認知症サポーターが誕生しました。この人数は、１人の認知症の方を５人のサポーターで支援できる村になったことを意味します。

今後は、認知症の方とその家族の支援、また認知症の早期発見ができるために、**１世帯に１人の「認知症の良き理解者＝サポーター」誕生**を目指します。

認知症を私たちの身近なこととして受け止め、認知症についての理解を今後も深めていきましょう。

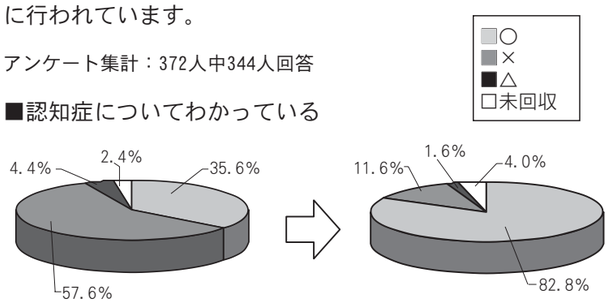
図１

認知症に関するアンケート集計結果

このアンケートは、「認知症サポーター養成講座」に参加した方を対象に、講座が効果的に実施されたかを確認するために行われています。

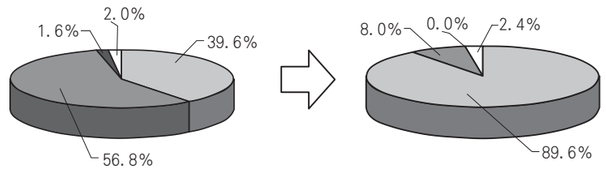
アンケート集計：372人中344人回答

■認知症についてわかっている



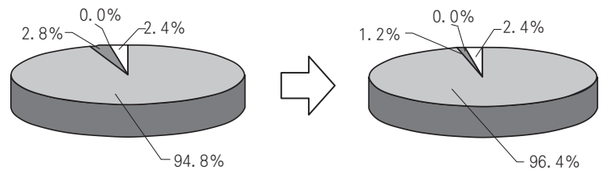
認知症について分かっていると答えた人は、講座開始前は35.6%だったが、受講後は82.8%に増えた。

■認知症サポーターを知っている



認知症サポーターを知っている人は、講座開始前は39.6%だったが、受講後は89.6%に増えた。

■認知症になっても地域で支えあう必要がある



認知症になっても地域で支えあう必要があると思っていると答えた人は94.8%だったが、受講後は96.4%に増えた。

脳いきいき教室第１期生が卒業しました

ウォーキングを通じて認知症予防を図ることを目的とした「脳いきいき教室」の閉講式が昨年九月十日、村農村体験交流施設「山王の里」で行われ、第一期生七名が卒業しました。

第一期生は、平成二十年九月から十か月間、脳の使い方を学習し、実践しながら認知症予防について学びました。

今後は、引き続き自主活動を行い、認知症予防と体の健康づくりを目指します。