

■「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する調査」による速報値

年	H24 年 (2012 年)	H27 年 (2015 年)	H32 年 (2020 年)	H37 年 (2025 年)	H42 年 (2030 年)	H52 年 (2040 年)	H62 年 (2050 年)	H72 年 (2060)
各年齢の認知症有病率が 一定の場合の将来推計 人数 / (率)	462 万人 15.0%	517 万人 15.7%	602 万人 17.2%	675 万人 19.0%	744 万人 20.8%	802 万人 21.4%	797 万人 21.8%	850 万人 25.3%
各年齢の認知症有病率が 上昇する場合の将来推計 人数 / (率)		525 万人 16.0%	631 万人 18.0%	730 万人 20.6%	830 万人 23.2%	953 万人 25.4%	1016 万人 27.8%	1154 万人 34.3%

平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業（九州大学 二宮教授）資料を抜粋

認知症 一人で悩んでいませんか

みんなです手を添えて

認知症の現状

日本が超高齢社会となっていることは、皆さんもご存じだと思います。内閣府の平成 27 年版高齢社会白書によれば、65 歳以上人口の割合（高齢化率）は 26・0％であり、平成 37 年には高齢化率が 30・3％に達すると予想されています。

そして、高齢化に伴い、認知症を患う方も増えています。厚生労働省の発表では、10 年後（平成 37 年）に全国で認知症を患う方の人数が 700 万人を超え、65 歳以上の高齢者の 5 人に 1 人が認知症になると言われています。本町に当てはめると、

脳は人間の活動の大半をコントロールしている司令塔です。脳がうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

その脳がさまざまな原因で障がいを起こし、日常生活をする上で支障をきたす「認知症」。

9 月は「世界アルツハイマー月間」。今月号では、増え続ける認知症に目を向けてみたいと思います。

約 1000 人が認知症を患うということになるのです。

認知症を知る

一言で認知症と言いますが、複数の種類があることをご存知ですか。

もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気で、アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがこれにあたります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなった結果、その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れて

しまう「脳血管性認知症」です。

そして、よく勘違いされることが多いのですが、加齢による「物忘れ」と「認知症」は違います。

国の対応

平成 27 年に認知症が原因で行方不明となり、全国の警察に届け出のあった人数は延べ 12208 人に上り、3 年連続で最多を更新しました。こうした事実を含めて、認知症の介護を考えると、家族の精神的・肉体的な負担は計り知れず、負担を減らすための施設入所なども、容易ではありません。

このような状況から、厚生労働省

課題は「支える仕組み」

認知症は誰にでも起こり得る病気で、国や地方自治体でもさまざまな取り組みが進められています。しかし、まだまだ認知症は正しく理解されていないようです。

町地域包括支援センターの樋渡社会福祉士に、認知症の課題について話を聞きました。

町地域包括支援センターでは保健師、社会福祉士、介護支援専門員が高齢者からの相談を数多く受けています。昨年は 473 件の相談があり、相談動機で認知症に関係した相談は 60 件でした。

認知症に関する相談の多くは、今まで出来ていたことが出来なくなったり、何度も同じ話を繰り返すなど日常生活を送る中で、「あれ、ちよつとおかしい」と家族や周囲の人が感じる機会が目立つことがきっかけです。

認知症の診断を受けるには専門医のいる「もの忘れ外来」や「精神神経科」が望ましいですが、「本人の拒否がある」「脳神経外科を受診した」など必ずしも専門医での診断を受けていない場合も多く、これらの背景には受診に際して本人や家族の心理的な抵抗が強いことが推察されます。

認知症を特別な病気ではなく、誰

にでも起こり得る身近なものとして考えられるように、一層の普及啓発活動を進めていかなければならないと考えています。

ほかの疾患同様に、認知症も早期発見・早期治療が有効ですが、周囲に相談できずに一人で頑張ったりしていつか徘徊行動や粗暴な行動が出現し、相談の際にはすでに予防よりも治療が必要な状況となっていることが多い状況です。

また、ゴミ出しができなくなった、悪質商法の被害にあった、外出して自宅に戻れなくなった（徘徊）など問題はより深刻に、複雑にもなっています。

今後、一層進むことが見込まれる

■「物忘れ」と「認知症」の違い

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる (食事のメニュー)	すべてを忘れる (食事をしたこと自体)
物忘れ	自覚がある	自覚がない
探し物	努力して探す	誰かが盗ったなど、他人のせいにする
日常生活	支障がない	支障がある
症状の進行	極めて徐々に進行する	進行する

政府広報オンラインを一部抜粋

では、認知症を患う方の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、関係府省庁と共同して平成 27 年 1 月に「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」を策定しました。

今後は、プランに基づいて認知症高齢者などにやさしい地域づくりを目指すこととなりますが、これらを実現するためには行政だけではなく、関係機関・団体や地域住民などが連携し、それぞれの役割を果たしていくことが求められています。

人口減少による、介護従事者などの支え手不足と増える認知症高齢者を介護保険サービスや介護予防事業だけで支えていくことは難しいことから、近所の方の声掛けや見守りなど住み慣れた地域での生活をどのように進めていくのか、さらには予防から早期発見・治療、サービスの利用までの一連の流れの中で認知症の方やその家族を支える仕組みを、町内会・自治会などの地域でどのように構築していくかが、大きな課題となっています。

【栗山町地域包括支援センター】

町保健福祉課内
☎ 72255



今年度より配置された認知症地域支援推進員
(左から河合保健師、樋渡社会福祉士、大場介護支援専門員)

インタビュー 高齢者のやる気が刺激になる

脳の健康教室に関わって5カ月経ちますが、初めての経験なので運営面でも受講者とのやり取りでも反省することが多いです。ただ、やる気のある方が受講されているので、助けられながら頑張っています。人生の大先輩から教わることも多いです、何より年をとっても学ぼうとする意欲、意識的に行動する姿勢に感心しています。私もやらなければならないと思っています。この教室は、脳の活性化に役立つだけでなく、受講者や施設利用者との交流という面でもとても良い取り組みだと思います。まだまだ学んでいくことがたくさんありますので、今後も学習サポーターを続けていきたいと思っています。

学習サポーター
腰本 江里沙さん

昨年、学習サポーターとして登録し、今年から脳の健康教室の運営に携わる。町の事業や世代間交流に関わり、住みよいまちづくりのために尽力している。



「読み書き」と「計算」で脳を元気に！

いきいき交流プラザに集まった高齢者が、学習サポーターの合図に合わせて、簡単な計算や数字版に数字を並べています。65歳以上の方が参加して行われている「脳の健康教室」の一角です。

この教室は平成25年度から栗山会場、平成26年度から継立会場で行われるようになり、これまで約1500人（延べ人数）が受講しています。週1回、学習サポーター1人が2人の受講生に対して学習支援をしていることから、「とても楽しく学べる」と好評です。

出会の場、高齢者の生きがいの場として

「声に出して読むこと」「簡単な計算をリズム良く答えること」「数字を並べる手作業で集中力を高めること」により脳を活性化させる「脳の健康教室」。教室を終えても「続けたい」という方々による



脳の健康教室「楽しく」認知症予防



り自主サークルも立ち上がったっています。また、学習サポーターの支援による「モデル地域」での脳の健康教室も行われています。

このように「脳の健康教室」は、認知症予防としての「脳の健康維持」だけではなく、学びを通じた世代間交流や仲間づくりなど、出会の場、高齢者の生きがいの場として大いに役立っています。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識、予防方法などを養成講座で学び、認知症の方やその家族を温かく見守り応援する人のことです。

本町では、平成20年度から合計25回の養成講座を開催し、現在までに835人の認知症サポーターを養成してきました。地域の老人クラブでの実施のほか、空知商工信用組合栗山支店や栗山中学校、栗山高等学校で実施するなど、企業や若年層への普及・啓発の取り組みも行ってきました。

講座を希望する団体などに、講師の派遣をしています。少ない人数でも構いませんので、お気軽にお問い合わせください。



認知症を支援する目印
「オレンジ・リング」



【連絡先・問い合わせ】
町地域包括支援センター ☎ 73-2255

インタビュー 周りの人で支えることが重要

人は誰でも、「自分らしく生きたい」「人から愛されたい、大切にされたい」と願っています。認知症を患ってもそれは同じです。自分らしく生きるためには、家族や地域など周りの人たちのサポートが必要です。今年1月のオレンジカフェで認知症の講話をした際、参加された男性から「友人が認知症になってから距離を置いていたけれど、しっかりと友人として付き合っていきたいと思った」という感想をいただきました。安心できる人がそばにいてくれるだけで不安な気持ちは軽減します。認知症になっても、周りの人の愛と理解で、みんなが安心して暮らしていけるようになればと思います。

認知症介護指導者
渡部 百合子さん

介護老人保健施設ガーデンハウスくりやまに勤務し、現在は看護科長として活躍。また、北海道認知症介護指導者の一人として、認知症の方やその家族にとって暮らしやすい社会づくりのために尽力している。



地域の憩いの場として

町内の介護老人保健施設ガーデンハウスくりやま、これまで、認知症の方やその家族、地域住民などがふれあう「オレンジカフェ」が開かれています。

この取り組みは、認知症への理解を促し、情報交換や交流を図ろうと、町の「認知症カフェ運営委託事業」として、同施設を運営する社会福祉法人愛全会が実施。

8月17日に行われたオレンジカフェでは、始めに「認知症と熱中症」をテーマに寸劇が行われました。「認知症を患っている方には、どうして適切な水分摂取が必要かをわかりやすく伝えることが大事」であることなど、説明を交えながら劇は進められ、参加者は熱心に聞き入っていました。その後、施設のロビーでカフェタイム。保健師や指導員と談笑しながら、寸劇の感想や相談事などを話していました。



気軽に来てほしい

ガーデンハウスくりやまの藤田政典事務部長は「昨年の11月からこの取り組みをしており、毎回20人程度が来てくれています。まだ、認知症を患っている方やご家族の参加は少ないですが、さまざまな職種の職員が関わっているの、いろいろなサポートができます。ぜひ、気軽に来てもらいたいですね」と話します。

同施設では、今後も継続してカフェを開催し、地域の憩いの場としての定着を目指します。

【今後の開催】

○日程（予定）

9月21日、10月19日、11月16日、12月21日、1月18日、2月15日、3月15日（毎月第3水曜日）

○時間 午後1時30分～

○場所・問い合わせ

ガーデンハウスくりやま

☎ 73-2600



くりやまもの忘れフォーラム



くりやまもの忘れフォーラムは、全国的に関心が高まっている認知症について学ぼうと平成26年度から行われ、町、空知南部医師会、栗山歯科医会などが共催して、年3回開かれています。

道内外から大学教授や音楽療法士などを講師に招き、「認知症～早期発見・早期対応の大切さ」や「認知症と音楽療法」など、さまざまな内容の講演を通して、認知症への理解を呼び掛けています。

今年度は、7月30日に「認知症予防につながる暮らしのヒント」と題して、名古屋掖済会病院認知症チームの長瀬亜岐診療看護師が講演。今年度は、あと2回のフォーラム開催を予定しています。

認知症への理解は深まっていると言われますが、今も偏見があり、頭の病気なので周りには言えないという面があります。また、認知症を恥ずかしいと思う風潮もあり、相談することをつためらうケースも多いです。特に、小さな自治体ほど「周りに知れ渡ってしまう」ということで地元では相談しないという話を聞きます。これは、まだまだ周囲に「認知症」と言える状況になっていないということですから、声に出して言えるように体制や環境をつくっていくことが必要だと思います。認知症を患っている方やその家族は、周り

「認知症」と声に出して言える環境づくりが必要



北海道認知症の人の
支える家族の会
事務局長 西村 敏子さん

に理解されないと行動できません。声に出すことができれば一歩前に進んでいけると思います。

北海道認知症の人の支える家族の会では、電話相談のほか、介護する家族が集まってお互いの悩みを話し合い、交流を深めることを目的とした「介護者のつどい」などを開催しています。電話相談は、昨年度で約500件にのぼり年々増加しています。また、介護者のつどいは月2回開催していますが、1回に20人ほど集まったことがあり、参加者のさまざまな悩みを聞くこともありました。参加者の中には、笑って帰って

「北海道認知症コールセンター・家族の会」電話相談

土・日・祝日・年末年始を除く毎日、介護経験者が相談にお答えします。また、医療・介護・福祉の専門家のアドバイスが可能で、来所相談もできます。
(受付時間) 10:00～15:00

【住所】札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7内
【連絡先】☎: 011-204-6006

今後、増加が見込まれる「認知症」。認知症の方が住み慣れた地域で生活を続けるためには、地域の方が温かい気持ちで見守りながら、認知症の方の視点に立って支援することがとても重要です。

そのためには、包括的な支援・サービス提供体制の構築を目指す「地域包括ケアシステム」が必要であり、本町も「地域包括支援センター」を中心に取り組みを進めていきます。

認知症の方が安心して暮らせるまちづくりが、将来、認知症になっても、安心して暮らせる町になるために。

認知症への関心と理解を

認知症が増え続ける中で、私たちに何ができるのか―。

認知症の早期診断・早期対応のサポートをする「北海道認知症サポート医」である梶整形外科医院の梶院長と、認知症の方とその家族を支援し、福祉の向上を目指して活動している「北海道認知症の人を支える家族の会」の西村事務局長にお話を伺いました。

認知症は「早期発見・治療」がとても重要



北海道認知症サポート医
梶整形外科医院
院長 梶 良行さん

認知症は怖い病気と思っている方が多いようですが、そのようなことはなく、薬などで進行を遅らせることが可能な場合もあります。

また、同じことを何回も言うケースや、今日が何日かわからないといった症状があった時に「認知症」と決めつけてしまう場合もあるようですが、「慢性硬膜下血腫」や「正常圧水頭症」など何か違う病気の場合も少なくありません。私もそういった患者さんを診察したことがありますから、「いつもと様子が違う」と感じたなら早めに医療機関で診断を受け、早期に診てもらい、治療を開

始することが重要だと思います。

しかし、本人や周りの人が「おや？」と思ってもなかなか行動することができないのが現状です。そのような場合は、今年度から取り組む「認知症初期集中支援チーム」の活用や町地域包括支援センターなどに相談することをお勧めします。

高齢になるほど発症率が高くなるといわれる認知症。私は「長生きしたことの勲章」ではないかと思っています。認知症を恐れず、みんなで支え合っていくことが大事なのではないでしょうか。

認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が家族の訴えなどにより認知症が疑われる方や認知症を患っている方およびその家族を訪問し、初期の支援を包括的・集中的に行い、自立生活のサポートを行うチームで、市町村の地域支援事業（必須事業）となっている。主な事業内容は①認知症初期集中支援の実施②普及啓発推進事業③「認知症初期集中支援チーム検討委員会」の設置などで、認知症の方やその家族への支援内容の検討や医療機関などとの連携による必要な支援を行う。本町では当初、平成30年を目途に取り組む予定であったが、早期の対応が必要と判断し、今年度から取り組む。

一人で悩まないで

大切な家族の中や、隣近所の方が患うこともある「認知症」。決して特殊な病気ではありません。

認知症を患ったら「何もわからなくなる」「家族に迷惑をかける」「大切な思い出を忘れてしまう」など、一人で悩むことがあるかもしれません。

しかし、認知症の情報は過去とは比べものにならないくらいあり、環境整備も進み、勉強する機会もたくさんできています。

みんなで支え合う