

住み慣れた地域で暮らし続けるために…

正しく理解し、みんなで支える認知症

認知症は、脳の病気による記憶障害や理解・判断力の障害などのため、日常生活や社会的な活動に支障が出る状態のことです。厚生労働省の推計では、65歳以上の高齢者のうち認知症の人は、2012年時点で7人に1人。2025年には5人に1人に増加すると見込まれています。今や誰もがなる可能性があると言え、他人事ではありません。

不安や苦しみ、介護の負担などを抱える認知症の人と家族を、地域から孤立させることのないよう、認知症を正しく理解し、見守り支えていきましょう。

早期発見・早期対応が大切

早期に発見して早期に対応すれば、認知症の進行を遅らせることにもつながりますが、本人や家族が「認めたくない」「周りに知られたくない」と思うあまり、症状が進んでから病院などを受診することになりがちです。

チェック認知症

- 加齢による物忘れとは違う
- 中心となる症状は「ひどい物忘れ」（記憶障害）
 - ・ 出来事や行為の一部ではなく、全部を忘れてしまう
 - ・ 日付、時間、場所、人物などが分からなくなる
 - ・ 同じことを何度も繰り返す など



相談は 山梨県認知症コールセンターへ

経験豊富な相談員が、さまざまな悩みをお聴きします。早期発見や適切な医療・介護サービスなどに向けたアドバイスも行います。

- ・ もしかして認知症? (思い当たることがある)
- ・ 介護の悩みを聞いて! (気持ちを楽にしたい)
- ・ 利用できるサービスは?



TEL 055-222-7711 秘密厳守

【相談日時】 月～金曜日 (年末年始、祝日除く) 午後1時～5時

【相談員】 月・水曜日: 認知症高齢者の介護経験者
火・木・金曜日: 保健師・看護師など



悩みや苦しみを抱え込まないで 私たちにお電話ください。

山梨県認知症コールセンターへの電話は、私ども（公社）認知症の人と家族の会山梨県支部「あした葉の会」の会員がお受けしています。私たちが家族の会を立ち上げた昭和62年には、まだ「認知症」という言葉もなく、認知症の方とご家族は、無理解と偏見の中で大変な思いをされていました。悩みを抱えて苦しむ方をサポートしたい、そんな思いから会を発足させたのです。

気持ちを放り投げて

徐々に発症のメカニズムが解明され認知症は脳の病気によるもので誰も



認知症コールセンター相談員
(公社) 認知症の人と家族の会山梨県支部「あした葉の会」名誉会長
平井出 設子さん

がなる可能性があるという理解も進みましたが、介護者の負担、不安はとても大きなものです。

私は「話す＝放す」とよく言っています。これは話すことによつて、心のわだかまりを二時的にでも放り投げてほしいということなのです。介護の仕方が分からない、介護がつかないなど、さまざまな悩みを抱え込まずに、どうぞお電話ください。経験と知識を持った会員が親身になって聴かせていただきます。

地域に小さな寄り添いを

介護者を支え、認知症の方を守るためには、地域の協力も不可欠です。そこで私どもは「おかえりマーク」を考案しました。徘徊は命の危険につながるケースもあります。徘徊行動を取る方の一刻も早い保護のために、見守りの輪が広がることに期待しております。

認知症の方とご家族が安心して暮らせる社会となるように、「言葉で寄り添う」、「目で寄り添う」（アイコンタクト）など、小さな寄り添いを地域みんなで大切にしていただきたいと思ひます。

家族が認知症になったらと考えてみて!

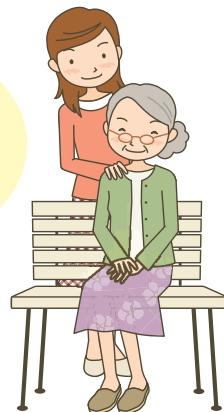
理解し、みんなで見守り支える

認知症の人は、ある日突然、何も分からなくなるわけではありません。周囲のサポートがあれば生活を維持することができます。記憶は無くなっても、喜怒哀楽は残っています。その感情を大切にし、自尊心を傷つけないようにしましょう。

認知症のことを知り、自分の住む地域にもその症状を持った人がいることを理解し、見守り、気軽に優しく声を掛ける。そんな「地域とのつながり」が、認知症の人と家族の孤立を防ぎ、住み慣れた地域での心穏やかな生活につながっていきます。

認知症の人と接するとき大切なこと

- ・驚かせない(優しく自然な声掛け)
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない
(説得より納得=受け止めて肯定する)



「おかえりマーク」普及の取り組み

行方不明になった認知症の人が「無事に家に帰れますように」との願いを込めて、「あした葉の会」が作成したワッペン。徘徊していた人がマークによって発見されるケースが相次ぎ、県も普及に力を入れています。



上の布をめくると名前や連絡先を書く欄がある。
必要な方は、あした葉の会事務局へ
TEL 055-227-6040

認知症、みんなで支えよう
県制作CM



CM 支える山梨

検索

【お問い合わせ】 長寿社会課 TEL 055-223-1450 FAX 055-223-1469

やまなし認知症

検索