



## 認知症を 地域で支えるために

急速な高齢社会の進行に伴い、平成24年の推計によると、全国の認知症高齢者の数は462万人で、軽度認知障害の高齢者400万人を合わせると、4人に1人が認知症とその予備軍であることが分かりました。

しかし、家族が認知症であることを知られたくないなど、認知症に対する理解は、まだ十分とはいえず、誤解や偏見なども少なくありません。

認知症は、年をとれば誰でもかかる可能性のある身近な病気であり、決して他人事ではなく、自分のこと、家族のこととして考えておく必要があります。そのためには、まず認知症を病気として正しく理解し、かわる方法について知ることが大切です。

**認知症になると、  
これまでできていたことが  
徐々にできなくなり  
ます**

- ・同じことを何度も話す
- ・同じものを何度も買う
- ・身だしなみを整えられない
- ・慣れた道具の使い方が分からなくなる
- ・道に迷い、家に帰れなくなる
- ・など認知症の人は、自分に何か異変が起きている状況に、不安や孤独を感じ、大きなストレスを抱えています。

**どんな行動にも理由があります**

認知症の症状により、周囲が驚くような行動をとることも少なくありません。その時は、決して驚いた態度を見せたり、慌てて本人を叱ってしまうのではなく、まずは本人がどのような思いでいるのか、今どのようなかわりをすれば良いのか考えてみましょう。

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

**認知症の人への対応の心得**

また、認知症になると、生活上困難なことが増えてきます。悲しい、嬉しいなどの感情はずつと残るため、きつい言葉や対応により傷つき混乱してしまいますが、逆に優しく接すると穏やかでいることができます。

このように周囲の人が認知症について正しく理解した上で、出来る能力を生かしたり、役割をつくるなど、本人の希望やペースに合わせ、気持ちに寄り添うような対応が望まれます。

**地域のつながりを持ちましょう**

認知症の介護は、長期にわたる事が多く、家族だけで支えることは困難です。社会的サービスを利用するとともに、助けて欲しいことや困ったことを、地域でお互いに声を掛け合い話ができるつながりができていけば、認知症の人や家族の不安は少なくなるでしょう。

もし家族が認知症になったら、どうしますか。もしあなたが認知症になったら、どのようにして欲しいですか。

誰もが、一日でも長く住み慣れた地域で暮らしていきたいと願っています。いつか自分が認知症になっても過ごしやすいまちである

ために、認知症サポーター養成講座や講演会などに参加して認知症を正しく理解し、日頃から地域でつながり合える関係づくりに、積極的に取り組んでいきましょう。

### 高齢者の相談窓口

名称	住所	電話
竹原市地域包括支援センター	中央三丁目 13-5 ふくしの駅	22-5494
在宅介護支援センターせとうち	港町四丁目 4-42	22-9670
在宅介護支援センターむなこし	吉名町 793	25-1966
在宅介護支援センターゆさか	西野町 184	29-2201
在宅介護支援センターせいけい	忠海中町三丁目 16-1	26-0500

※地域包括センターについて、14 ページで紹介しています。