

広報 **きたもと**

きつと、もつと、きたもとが好きになる 旬な話題をお届け!

12月
2016 No.946

特集面

広がれ!

繋がれ!

オレンジの輪

～地域でつつむ、認知症～

Contents

- 認知症の人の気持ちを知ろう
- 相談員にお話を聞いてみよう
- 認知症の人との望ましい接し方
- 市の支援を活用してみよう

オレンジカフェ／地域包括支援センター／各種催しの紹介

撮影協力：児童館に遊びに来ていたしほちゃんと
そのおばあちゃんの正江さん

※写真個人と内容は関係ありません

広がれ！ 繋がれ！ オレンジの輪

～地域でつつむ、認知症～



突然、家族が「認知症」になったら、どうしますか？
認知症は、85歳以上では4人に1人にその症状があると
いわれています。一方、64歳以下で発症する若年性認知症
もあり、若い世代でも認知症になることがあります。
「自分には関係ない」と思わず、一緒に考えてみませんか？
正しい知識をもち、認知症の人や家族を、地域みんなで
支えましょう。

オレンジリング 認知症の人や家族を温かく見守る、認知症サポーターの目印です。温かさを感じさせるオレンジ色は「手助けします」という意味をもつといわれています。

オレンジカフェ※で
相談を受けている
岡本先生に
お話を伺いました。



岡本 浩之さん
(北本心ノ診療所 心療内科・精神科)

誰でも歳をとれば物忘れなどが出てきますが、認知症はその進みが速く、時間や場所などがわからなくなる場合があります。初期であれば、症状の改善も期待でき、早期の治療により症状の進行を遅らせることもできますので、異変を感じたら早めに相談することをおすすめします。

現在介護されている方は、全部自分のせいと抱え込み、介護が生活の全てと思ってしまう方が多いです。オレンジカフェでちょっとお茶を飲んで、息抜きの間を過ごすだけでもいいです。

相談員にお話を聞いてみよう

※オレンジカフェについて詳しくは⑤ページをご覧ください。

あれ？と思ったら
声に出して相談を

オレンジカフェを運営する
北本市地域包括支援センターの
お二人に、お話を伺いました。



柴田仁美さん
(東センター)

服部百合子さん
(西センター)

認知症の 人の 気持ちを 知ろう



不安を感じる

これまでと違うことに、まず気づくのは本人です。もの忘れや失敗が増え「この先自分はようになっていくのだろう」「家族に迷惑をかけているのでは」などの不安を感じるようになります。



落ち込む

それまでできたことができなくなり、気分が沈んでうつ状態になることがあります。趣味をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなることで、引きこもりがちな生活になってしまいます。



怒りっぽくなる

何か失敗したときに、どうしていいかわからず混乱し、イライラしやすくなったり、不機嫌になったりすることがあります。ときには声を荒げたり、つい手を出してしまうことがあります。

認知症は病気になる前から、認知症になる前も後も、その人であることには変わりありません。ですから、特につきあいを要する必要はありませんが、認知症の人には、正しい理解に基づく対応が必要になります。認知症の人自身も変化に戸惑い、困っています。認知症の人の尊厳を守り、適切なサポートをするために、まずは、認知症の人がどんな気持ちなのか、考えてみましょう。

認知症の人との望ましい接し方

みんなで一緒に考えてみよう

認知症の人への対応の心得 3つの《ない》

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会
「認知症を学び地域で支えよう」

具体的な対応の7つのポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声をかけない
- ⑤ 相手に視線を合わせてやさしい口調で
- ⑥ おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知機能が低下することで、いろいろなことが分からなくなっているようにも、その人らしさや感情がなくなっているわけではありません。認知症の人自身も苦しく悲しい思いをしているのです。
周囲の人の適切な接し方により、認知症は進行を遅らせることができる場合があります。認知症のサインと思われる症状ごとに、接し方を一緒に考えてみましょう。



おばあちゃん心配だなあ

ケースごとの望ましい接し方を一緒に学んでくれる
暮部先生としほちゃん

ケース3 鞆を持って、靴をはいて…? 2つ以上のことができない。



複雑なことが
できなくなりますが
理解・判断力の
障害

一度にたくさんのこと言われたらびっくりするよね。1つずつなら分かりやすいね!

「鞆を持って、靴を履いて、出かけましょう」ではなく、「鞆を持ちましょう」「靴を履きましょう」「出かけましょう」と1つずつ声かけすることで、できるようになります。

ケース1 財布がなくなった! 家族が盗んだと疑ったりする。



もの忘れが
頻繁になります
記憶障害

なくしたと思って、困ってるんだもんね。一緒に探そう! 見つけて一緒に喜べたら嬉しいね!

「ほら、あったでしょ!」とガミガミ言ったり、否定してはいけません。一緒に探して、本人に見つけてもらうように誘導しましょう。

ケース4 同じ食材が冷蔵庫にたくさん!



計画どおりに
できなくなりますが
実行機能障害

「炊飯器のスイッチ入れた?」「今日のおみそ汁は大根だよ!」って、声をかけてみよう。

買って来たことを忘れて、別の食材で料理を作ってしまう場合がありますが、家族の声かけがあれば、計画どおりに料理を作ることができます。

ケース2 家に帰る! 家にいるのに、家に帰ろうとする。



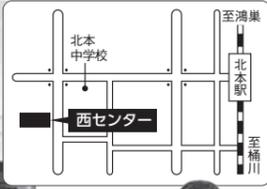
時間や場所の
感覚が薄れます
見当識障害

一緒にお茶飲もうって、誘ってみようかな。それでもお出かけしたいなら、一緒にお出かけしよう!

一度受けとめてあげて、家に帰ることから、別の話題に移してみよう。それでも家に帰りたがる場合は、一緒に出かけて、歩いて気分転換をしてみましょう。

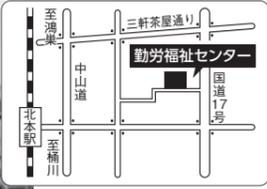
介護予防と 安心介護を支援 地域包括支援センター

西センター

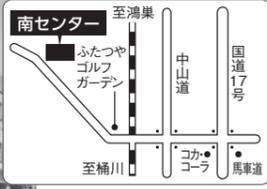
本町6-232
いこいの家内
☎591-3495

東センター

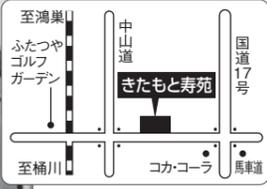
宮内1-120
勤労福祉センター内
☎591-0211

南センター

下石戸下511-1
北本共済医院内
☎598-7003

きたもと寿苑

二ツ家3-113-3
きたもと寿苑内
☎590-1000

【開設時間】月曜日～土曜日（国民の祝日を除く）8:30～17:15
 ※東センターは第4月曜日は公民館の休館日のため、電話相談のみの受付となります。
 ☆緊急時等の電話相談は24時間いつでもご利用いただけます ☆来所される場合は事前に電話でお知らせください

介護者が集える 各種催し

認知症サポーター養成講座

認知症の原因、症状、対応などの基礎知識を学びます。受講者には認知症サポーターの目印である「オレンジリング」等が配布されます。



認知症の人の家族の集い

介護に役立つ情報を得たり、介護の悩みや体験を話したりしながら、介護者のリフレッシュを目的に交流を行います。



認知症介護教室

認知症に詳しい講師による講話や、認知症の人を介護する人同士のグループディスカッションを通して、介護への理解を深めます。



問 高齢介護課高齢者福祉担当 ☎594-5539

市の支援を
活用して
みよう

認知症の相談や介護者の交流の場として、市内に4つの地域包括支援センター※や、オレンジカフェを開設しています。家族や本人だけでなく、地域の人なら誰でもご利用いただけます。

また、認知症について知っていただくために、認知症サポーター養成講座※や認知症についての出前講座などを行っています。気軽に高齢介護課や北本市地域包括支援センターへご相談ください。

※詳しくはオレンジリング

気軽に誰でも立ち寄れる

オレンジカフェ きたもと

週2回
開催



12月のスケジュール

◎…相談窓口開設

●高崎線から東側

- 7日☎ 勤労福祉センター◎
- 14日☎ 中丸公民館
- 21日☎ 北部公民館
- 27日☎ 南部公民館◎

●高崎線から西側

- 1日☎ 文化センター
- 8日☎ 西部公民館
- 15日☎ コミュニティセンター◎
- 22日☎ 学習センター◎

- ★認知症に詳しい専門医等が相談窓口を開設します。
- ★カフェ開催時間は10:00～12:00です。
- ★カフェへの出入りは自由です。事前のお申し込み等は必要ありません。

オレンジカフェは、認知症の人や家族、地域の人、専門職の人など、どなたでもお越しいただける集いの場です。なんでも話せる息抜きの場として、情報交換の場として、地域の人との交流の場として、気軽に立ち寄っていただくことを活用ください。

