



## 特集

# 自分らしく笑顔で生きる

「もしも、親や身近な人、あるいは自分自身が認知症になってしまったら……」  
そんな不安を抱いたことはありませんか。認知症は誰もがなる可能性があり、「他人  
事」ではなく「自分事」として考える必要があります。

問い合わせ 長寿あんしん課

### 認知症を知る

認知症とは、脳細胞の死滅や活動低下が原因で、記憶や判断力などが衰え、日常生活への支障がおおむね6か月以上続いている状態をいいます。もともとも多いのはアルツハイマー型認知症で、全体の約50パーセントを占めています。

加齢による物忘れは昨日の夕食に何を食べたかを思い出せなくても、夕食を食べたことは覚えていきます。しかし、認知症の人は夕食を食べたことを覚えていないなど、体験したこと自体を忘れてしまいます。物忘れと認知症の大きな違いは、「物事を忘れていく」ということへの自覚があるかどうかです（表1）。

### 岡垣町の現状

町の65歳以上の高齢者のうち、約2千人が要介護認定を受けています。認知症と診断されている人はそのうちの1052人。高齢者全体で見ると10人に1人の割合で、その数は年々増加しています（図1）。

また、認知症と診断された高齢者の人数を見ると75歳以上が約9割を占めています（図2）。高齢化が進む現代社会では認知症は人が老いていくうえで避けては通れないものと考え、向き合っていく必要があります。



表1 「加齢による物忘れ」と「認知症の記憶障害」の違い

加齢による物忘れ	認知症の記憶障害
出来事の一部を忘れる	出来事のすべてを忘れる
何を食べたか思い出せない	食べたことを忘れる
約束の内容を忘れた	約束したことを忘れる
目の前の人の名前などが思い出せない	目の前の人が誰なのか分からない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある
ヒントがあれば思い出せる	ヒントがあっても思い出せない

図1 65歳以上の人口に占める認知症の人の割合

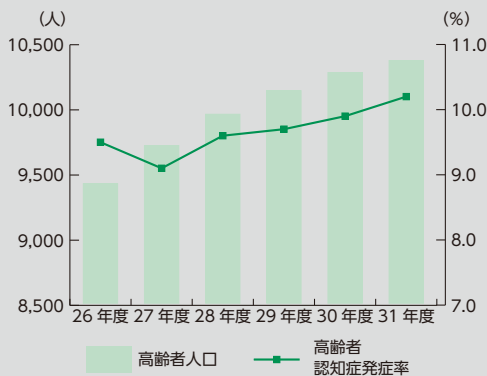
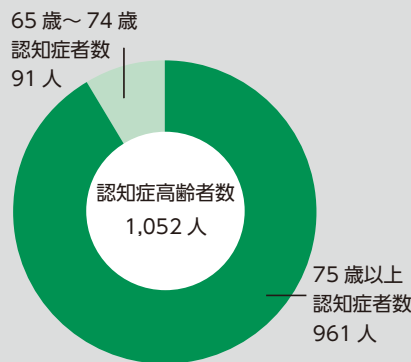


図2 認知症高齢者の人数 (平成31年4月現在)



## 「早期発見・早期治療」が自分らしく生きるための鍵

### 早期発見・早期治療が大切

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、早期発見が大切で薬により進行を遅らせることができますといわれています。また、早くから本人や家族が認知症への理解を深め、日ごろから話し合っておくことで自分らしく生きるための準備をすることができます。「最近、何かおかしいな」「ひよっとしたら……」と思ったら、で

### 周囲のサポートが必要

きるだけ早く相談窓口や医療機関に相談し、専門家のアドバイスを受けましょう。

認知症の人が住み慣れた地域で暮らしていくためには、地域全体で見守り、支える必要があります。日ごろから声を掛け合える地域づくりをしていき、認知症カフェや認知症サポーター養成講座、必要に応じて介護保険サービスや成年後見制度などを活用することで、認知症になっても自分らしく笑顔で生きていくことができます。





# 地域で支える

あなたやあなたの家族を支えるサービスや支援の輪を紹介します。

## 認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人が集まる認知症カフェ。ここでは情報交換のほか、予防に効果的といわれている頭を使うゲームや折り紙などを参加者が楽しみながら行っています。

また、カフェでは専門知識を持つスタッフから予防に適したバランスの良い食事や適度な運動などの話を聞くことができ、認知症についての相談も受け付けています。

人との会話は脳に程よい刺激を与えます。カフェにはさまざまな年代や地域から人が集まるため、積極的に利用して人と会う機会を作りましょう。誰でも参加できるほか、おいしいコーヒーやお菓子を準備しています。ぜひ一度参加してください。



表2 岡垣町認知症カフェ一覧

	場所	日時	費用
オレンジほっとカフェ〜つながる〜	公園通り 1-7-1 (高倉苑) ☎ 282-5167	第1日曜日 13:30~16:00	100円
オレンジカフェ〜よりあい処〜	鍋田 2-1-6 (あゆみの里) ☎ 281-2223	第3日曜日 13:30~15:30	100円
オレンジカフェ天狗屋	吉木西 1-1-5 ☎ 282-9397	第2・4金曜日 13:30~15:30	200円
ふれ愛カフェ	野間南 4-7 (ふれ愛の郷) ☎ 281-5535	第2日曜日 13:00~15:30	100円
オレンジカフェひなたぼっこ	内浦 592 ☎ 282-4270	第3土曜日 13:30~15:30	200円
くつろぎCafeみかんの木	中央台 2-7-26 ☎ 282-9343	月~金曜日 (祝日除く) 10:00~16:00	100円
オレンジカフェおしゃべり会	東山田 1-18-4 ☎ 282-4797	第1火曜日 13:00~15:00	100円
グリーンカフェ	南高陽 12-6 (南高陽区公民館) ☎ 090-5733-1696	第1日曜日 13:00~15:00	200円
オレンジカフェ笑顔で丸い心	海老津駅南 2-3-10 (白谷区公民館) ☎ 282-5903	第4日曜日 11:30~14:00	100円



## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人をそっと見守り手助けするサポーターを増やすために催しています。

講座では、認知症の原因や症状、予防法などの知識と認知症の人やその家族への接し方を学ぶことができます。また、講座終了後にはサポーターの証であるオレンジリングを配布しています。

8月24日には、JA北九岡垣支店・岡垣東部支店合同で催しました。今後も住民や事業所、中学生向けに催し、認知症への地域の理解と支援の輪を広げていきます。

講座の受講を希望する人は、長寿あんしん課に問い合わせてください。





あなたの生活を守ります

## 成年後見制度

判断能力が不十分な認知症の人などが社会で不利益を受けたり、被害に遭ったりすることがないように本人に代わって財産の管理や医療・介護などの手続きを行う制度です。



### 財産の管理

- 預貯金の管理
- 税金や光熱水費などの支払い
- 不動産に関すること
- 遺産分割 など

### 医療・介護などの手続き

- 介護・福祉サービスの契約
- 施設への入退所の手続き、費用の支払い
- 医療機関の受診に関すること
- 要介護認定の申請 など



日ごろの生活や将来の暮らしに不安があるときは、制度を利用することを考えてみましょう。



認知症になるとお金の管理やさまざまな手続き、物事の判断などが難しくなります。ここでは認知症の人を不利益や被害から守る制度を紹介します。

# 権利を守る

## 本人が困らないよう、味方になって見守ります

### 成年後見人の業務

対象者を月ごとに訪問する中で困りごとがないかなどを確認し、相談を受けたときは、解決に向けてサポートします。銀行からお金を下ろして本人に渡すのはもちろん、赤字になりそうなときは本人や家族とお金の使い方を話し合うこともあります。本人が困らないよう、見守りながら味方として働いています。

### 家族としてサポートを

本人やご家族から相談以外にもさまざまな願いをされることがありますが、後見人はあくまでも本人の代理人です。例えば、病院から依頼された入退院の同意書へ家族に代わって署名することはできません。



社会福祉士  
ひらはら ちえ  
平原 智恵 さん

また、買い物や掃除といった身の回りのお世話などの直接的な支援はできないようになっています。後見人として困ったことがないようにサポートしていきますが、家族や身近な人が認知症について学び、制度やサービスを理解して上手に活用しながら、支えていくことも大切なことです。

## 困ったときに利用してほしい制度です

### 裁判所が適任者を選任

成年後見人は家庭裁判所がもっとも適任だと判断して選任した人が務めます。制度が始まった当初は家族が後見人になることが多かったのですが、最近は専門職(弁護士・司法書士・社会福祉士など)が務めることも多くなっています。

成年後見制度を利用するには印紙や診断書代などの申立費用、利用開始後には後見人への報酬が必要です。報酬金額は本人の資産に配慮して裁判所が決定しますので、安心して利用できます。

### トラブルを未然に防いで

制度の利用相談は問題が起こってから来られる人が多いので、トラブルに遭わないためにも制度を上手に活用してほしいです。

ただし、成年後見の申し立てには必要な書類も多く、一度申し立てると原則として取り下げができません。制度の詳しい内容は、町の包括支援センターや専門家に問い合わせてください。



司法書士  
ひらはら よしのり  
平原 嘉章 さん



# 認知症?と思ったら チェックしてみましょう



(大友式認知症予測テスト-認知症予防財団 HP より抜粋)

- ① 同じ話を無意識のうちに繰り返す
- ② 知っている人の名前が思い出せない
- ③ 物のしまい場所を忘れる
- ④ 漢字を忘れる
- ⑤ 今しようとしていることを忘れる
- ⑥ 器具の使用説明書を読むのが面倒
- ⑦ 理由もないのに気がふさぐ
- ⑧ 身だしなみに無関心である
- ⑨ 外出がおっくうだ
- ⑩ 物(財布など)が見当たらないのを他人のせいにする

<input type="checkbox"/>	ほとんどない	0点
<input type="checkbox"/>	ときどきある	1点
<input type="checkbox"/>	よくある	2点
<b>合計</b>		<b>点</b>
<hr/>		
①から⑩の合計を計算		
● 0～8点(正常) 老化現象の範囲内。点数が高い人は疲労やストレスが原因のときもあります。		
● 9～13点(要注意) 家族に再チェックしてもらいましょう。認知症予防策を生活に取り入れて。		
● 14～20点(要診断) 初期症状の可能性もあります。専門医などに相談してください。		

※このチェックリストはおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

認知症は、さまざまな原因で引き起こされる症状です。徐々に進行するものもありますが、治療をすることで改善が見込めるものもあります。初期症状を見逃さず早い段階で相談し、適切な治療と日々の生活に認知症予防を取り入れる

## 気付きのポイント

もの忘れ外来では、本人やご家族からの認知症に関する相談を受け付けています。お話を聞きながら、「加齢による物忘れなのか」「認知症なのか」または「別の病気が隠れているのではないか」などのいろいろな可能性を考えながら診察しています。

## 心配になったら受診を

## ひとごと 「他人事」ではない認知症

認知症に関する困りごとがあれば、もの忘れ外来や地域の相談窓口にご相談ください。本人や家族だけで抱え込まずに、同じ悩みを持つ人の集まりに参加するのも良いでしょう。支えてくれる人は地域にいます。困りごとを解決するためにはどうすれば良いかをみんなで一緒に考えていきましょう。

## いつでも相談してください

ことで、進行を遅らせられる可能性があります。普段の様子を知る身近な人が「何かおかしい」と気付くこと、地域全体で早く見つけるという意識を持つことが早期発見のポイントです。

おかがき病院  
もの忘れ外来  
てせん ひろふみ  
手銭 宏文 医師







■町内のもの忘れ外来がある医療機関 (表 3-1)

病院 (所在地)	電話番号
遠賀中間医師会おかがき病院 (大字手野 145 番地)	282-0181
高倉クリニック (公園通り 1-7-1)	282-0081
堤病院 (鍋田 2-1-1)	282-1234

■県が指定する認知症専門医療機関 (表 3-2)

病院 (所在地)	電話番号
医療法人光風会 宗像病院 (宗像市光岡 130 番地)	0940-36-2775
産業医科大学病院認知症センター (北九州市八幡西区医生ヶ丘 1-1)	691-7666

町内では3つの病院に「もの忘れ外来」が設置されていて、診察を通して医師が助言を行っています(表3-1)。また、近隣の市にも県が指定する認知症専門医療機関が2つあります(表3-2)。認知症と診断されることには不安があるかもしれませんが、早期発見・早期治療が進行を遅らせるための鍵です。自分らしく笑顔で生きていくためにも早めに受診しましょう。

不安に思ったときは  
早めに受診してください

# 私たちに相談を

受診するときは  
必ず電話で予約しましょう



## ひとりで悩まないで

自分や家族が認知症かもしれないと悩んだとき、なかなか人には相談しにくいものです。しかし、ひとりで悩んでも何も解決しません。まずは電話などで気軽に相談してください。

施設名	電話番号
岡垣町長寿あんしん課地域包括支援係 (地域包括支援センター)	282-1211
岡垣町高齢者相談センター	282-5167
岡垣町東部高齢者相談センター	282-5103

## 認知症サポートブック

町の施設や町内のもの忘れ外来の3か所、認知症カフェで「認知症サポートブック」を配布しています。認知症の症状や認知症の人との適切な接し方、進行段階ごとに受けられるさまざまなサービスの内容など、地域で認知症の人を支えるための助けとなる内容を掲載しています。



## 私たちがサポートします

長寿あんしん課に高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」があります。

「身近な人が認知症かも」「本人が病院に行きたがらない」「認知症について知りたい」などの相談も受け付けています。認知症になっても笑顔で自分らしく、いつまでも安心して暮らしていけるように皆さんと一緒に考え、解決に向けてサポートしていきます。