

# 認知症を正しく理解しましょう

平成16年、それまでの「痴呆<sup>ちほう</sup>」という言葉が侮辱的表現であり、病気そのものを正しく表わしていないため「認知症<sup>にんちしやう</sup>」に変更されました。認知症は「自然な老化」ではなく「脳の病気」です。様々な原因で脳細胞が死んだり、うまく働かなくなったりしたため、色々な障がいが出てきて日常生活に支障が出ている状態を言います。

## 認知症の種類

認知症を引き起こす代表的な病気として、脳細胞がゆっくり死んでいく「アルツハイマー型認知症」や、脳梗塞<sup>にんちしやう</sup>などで酸素や栄養が届かず脳細胞が死んでしまう「脳血管性認知症」があります。

認知症は、早期に発見し適切な治療やケアを受ければ、症状の軽減や、悪化をある程度防ぐことができます。しかし、発見が遅れ、誤った対応が続くと、本人だけでなく家族も苦しい思いをすることが多くなります。

## 必要なのは、温かいコミュニケーション

認知症になり記憶障害が進む一方で感情やプライドは保たれるため、不安・焦燥感を感じやすくなります。しかし美しさを感じる心は保たれます。うまく自分の思いを伝えることが難しくなるため、周囲の人の接し方が重要になります。

### 《認知症の方への接し方》

- ※話をよく聴き、笑顔でうなずく
- ※怒らない・否定しない・寂しくさせない
- ※ゆっくり、ひとつづつ話す

認知症になっても、適切なケアにより、その人らしさは最後まで残ります。認知症は誰もがかかりうる病気です。誤解や偏見を失くし、認知症の方や家族を地域で支え、安心して生涯を送ることができる社会をつくりましょう。



介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。  
 〓 地域包括支援センター ☎ (22)0193 〓 (22)0292  
 市役所別館1階 JR近江今津駅西側

## 高島市内でも取り組みが広がっています

高島市では、認知症への理解を深め、適切な関わりができることで認知症の方や介護される方が安心して生活いただけるよう取り組んでいます。

### ▼キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座の開催

平成21年度は地域・中学校・銀行や農協・商工会で開催しました。サポーター数3,112人（2月15日現在）

### ▼家族介護教室の開催・家族会への支援

認知症の基礎知識やケアの学習、日頃の悩みについて専門家を交えて意見交換しました。

### ▼認知症ケアネットの開催

医師、介護スタッフ、保健所、市が定期的集まり、認知症の方の診療やケア・生活していく上での問題点やその改善策について話し合っています。

地域包括支援センターや各保健センターでは認知症や介護に関する様々な相談を受けています。お気軽にご相談ください。

## ブロッコリ倶楽部 ～脳力アップ教室～

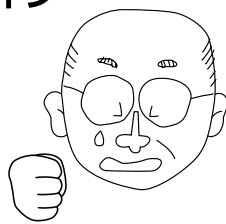


紙ヒコーキをつくっているところ

8回シリーズで「あたま・こころの介護予防教室」を開催しました。生命力にあふれ、小房が集まり1つになっているブロッコリーにちなんで「ブロッコリ倶楽部」と命名し、昔のなつかしい体験や習慣を語ったり、再現したりしました。「昔の物を出して話すことは脳の若返りになる。地域でもしたい」「家族との会話が増えた」「昔作った小物づくりに挑戦する気持ちになってきた」などの感想が聞かれました。

## 見逃さないで！～初期の認知症のサイン～

- ※身なりを気にしなくなった
- ※外出や人と会うことをおっくうがる
- ※好きなことへの関心がなくなった
- ※怒りっぽくなった
- ※料理がうまくできなくなった など



## 自分達だけでは解決できない問題はありませんか？

高島市のまちづくりを考える上で、自分達の自治会や市民活動団体だけでは解決できない課題が出てくると思われます。そんな時【解決の糸口を一緒に発見する】それが、たかしま市民協働交流センターの役割のひとつです。

- ・市民活動を始めるとか継続する上での相談
- ・市民活動団体のPR・イベントの告知など
- ・いろいろな地域課題についての相談
- ・人手が足らず地域の行事（お祭りや文化祭）が続けられない
- ・高齢化が進み草刈りや雪かきなどの人手が足らない などなど

具体的な問題や課題について、行政や社協、ボランティア団体の力を借りるなどして、地域の皆さんと一緒に解決方法を考えます。

お気軽にご相談ください。

- ◆〒520-1622 滋賀県高島市今津町中沼1-4-1 (今津東コミュニティセンター内)
- ◆TEL: 0740(20)5758 FAX: 0740(20)5757
- ◆URL: <http://tkkc.takashima-shiga.jp/>
- ◆E-mail: [webmaster@tkkc.takashima-shiga.jp](mailto:webmaster@tkkc.takashima-shiga.jp)
- ◆開館時間: 10時～19時(日曜日 9時～17時)
- ◆休館日: 月曜日・火曜日・祝日

## 雪かきワークショップの報告！

地域に入り込み問題解決の糸口を見つける  
～in 在原地区～

マキノ町在原区は、高齢化・過疎化が進み冬の除雪作業が大変困難な状況にあります。そこで1月30日・31日と在原区民の方々や、たくさんのボランティアの協力のもと、1泊2日の雪かきワークショップを開催しました。

前日の雨の影響で雪は重たかったのですが、総勢70人以上の協力で雪はあっという間になくなり、神社や寺院では雪の大きな壁ができました。



除雪後！



交流会の様子

その後の交流会では、地元の女性の皆さんに腕をふるっていただいた豪華な料理に舌鼓みをうちながら、区民と参加者の会話は大いに盛り上がりました。

豪雪の現状に参加者もビックリしたものの、今後の積雪時にも協力したいという人ばかりで、地域課題の解決糸口を発見したイベントとなりました。

## 市民活動ニュースの終了について

本号で、市民活動ニュースを終了します。今後の情報は「たかしま市まちづくり情報誌！たかしまウォッチ」をご覧ください。また、たかしまウォッチへの掲載記事を随時募集しています。

## 元気生活 ぷら・す



## 認知症サポーター養成講座

## ～広がれオレンジリングの輪～

## 商工会女性部

商工会新旭・安曇川・マキノ・高島各支部の女性部で研修会として開催されました。

### ▼感想

- ・家族の方だけでは負担になってストレスになるので、近所の方や地域全体でサポートできる環境が大切だと思う。
- ・各自治会で話し合う機会を増やしてほしい。
- ・同じ事を何度も尋ねられるお客様もいらっしゃいますが、今日教えていただいたことを頭において接客したいと思います。
- ・お客様の中に認知症になられた方がいらっしゃいます。やさしく、おだやかに接したいと思います。

## 認知症サポーターとは

認知症になった人の「応援者(サポーター)」のことです。特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症になった人や家族を温かい目で見守る人のことです。多くの方が認知症について学び、サポーターの輪が広がり、大切な人が認知症になっても、尊厳を持って安心して暮らせる地域をつくりましょう。認知症サポーター養成講座のお申し込みは地域包括支援センターへお願いします。  
 〓 地域包括支援センター ☎ (22)0193