

認知症になっても このまちなで ずっと、自分らしく

皆さんは、認知症についてどのようなイメージを持っていますか。高齢化の進展に伴い、認知症は誰にとっても身近なものになってきています。そして今、認知症についてのイメージ・考え方・とらえ方は変化しつつあります。
問合先 長寿政策課 ☎072・620・1637



認知症になっても 笑顔でいられる社会とは

- ◇ 認知症であることを隠さなくてよい。自分の状態や気持ちを周囲が受け止めてくれる
- ◇ すべてをサポートしてもらうのではなく、自分が判断できることを尊重してもらえる
- ◇ 「誰かの役に立ちたい」、「やってみたい」という気持ちを社会で生かせる

「認知症とともに生きる社会へ——」
今、「認知症とともに生きる」という新しい考え方が広がり始めています。認知症になっても住み慣れた環境で安心して暮らせるまちなとは。そして、認知症の当事者が自分らしさを損なわず、希望を持って生きていける社会とはどんな姿かを考えてみましょう。

認知症とは

さまざまな病気などによって、認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障が出てくる状態をいいます。例えば、同じことを何度も言ったり聞いたりする、置き忘れやしまい忘れが目立つ、時間や場所の感覚が曖昧になるなどの症状があります。

くよくよしたってしゃーない、 認知症と向き合って笑顔で生きる！

認知症の当事者として
講演や交流活動などを行う
「おおさか希望大使」の
島谷さんに
お話を聞きました

島谷通敬さん

74歳、市内在住。64歳の時に認知症と診断を受ける。令和6年9月に大阪府の「おおさか希望大使(※)」に就任。



認知症と向き合い、 踏み出した新しい一歩

駅前周辺や万博方面などでの散歩が島谷さんの習慣。「市役所を通りかかると、よく出入りしていた会社員時代が懐かしくて。そうそう、なんで茨木に引っ越したかというところ……」と記憶をひもときながら、「まだまだ思い出せることもある」と瞳を輝かせます。

記憶力には自信があったのに……。加齢とともにもの忘れが増え、しだいに「本来の自分ではない」感覚に。「認知症と診断された時はショックだったし、能力の低下を感じ、失敗すると落ち込んだ。でも、元に戻らないならくよくよしてもあかん。今の自分にできることをやろうと思って」。

認知症であることを受け入れてさまざまな場に出向けば、認知症の仲間や支え合える人との出会いが広がりました。そうして笑顔でいる時間が増え、

おおさか希望大使として自身の経験を人に伝える機会にも恵まれました。

自分らしさは、 失わないでいい

忘れてしまうこともあるけれど、誰かと一緒ならその記憶を埋められ、自分で行きことができる「と感じた島谷さん。毎朝、ご家族などと1日の予定を確認し、必要な場面では介護サービスを利用して過ごしています。

認知症になってからも、「役割を持ち、世のため、人のためになっっている」。そんな喜びが島谷さんの日々を満たしています。

「行く場所があり、仲間がいる。島谷通敬としての挑戦は、まだまだ」。今日も足取り軽く、進んでいます。

※おおさか希望大使…大阪府が任命し、認知症に対する正しい理解を広めるための活動を行う認知症当事者

※いばらきオレンジかふえ…認知症の人や家族、地域住民などが集う場。4ページで紹介

サポートしながら感じること

「世のため、人のために何かしたい」という気持ちは、島谷さんを動かす原動力です。講演では「しまった、しまった、しまった兄さんの島谷通敬です」と会場を笑わせます。私はその姿に、認知症になっても人を笑顔にしたい、人とつながりたい、そして、島谷通敬として生きたいという強い思いを感じています。島谷さんとの出会いで、私も考え方が変わり、「どう支えるか」ではなく、「その人らしさをどう地域で生かすか」を考えるようになりました。認知症が進んでも、誰かと支え合いながら役割を持ち、地域で生きていける。そんな社会になってほしいと願っています。

市認知症地域支援推進員
矢野さん



毎月楽しみにしているいばらきオレンジかふえでの時間

誰もが安心して暮らせるまちに



まちの憩いの場 いばらきオレンジかふえ

認知症の人やその家族、地域住民、介護・医療関係者などが集う「いばらきオレンジかふえ」。地域団体、介護施設、医療機関などが市内各所で運営しており、気軽に交流や情報交換ができます。何気ないつながりを大切にする、暮らしに役立つ講座やレクリエーションを取り入れるなど、さまざまな思いに基づいて運営されています。



一覧はこちら

40代、50代の方や、ご家族も
ぜひ気軽にお越しください //



★拠り所おれんじカフェ元町
毎月第3金曜日14:00～15:30に
ローズWAMで開催
スタッフの皆さん

ホッと一息つける
お茶タイム
明るい歌声や笑い声が聞こえる、「拠り所おれんじカフェ元町」。時には、参加者による絵本の読み聞かせに皆が聞き入る時間も。こころは、「誰もが自由に安心していられる場所」との思いから、いつも穏やかな時間が流れています。スタッフを務めるのは、認知症サポーターの皆さん。2、3ページに登場した島谷さんがマスターを務めています。

まちの医師に聞く「認知症、その前にできること、なってからできること」

✓ 高齢者だけの病気ではありません

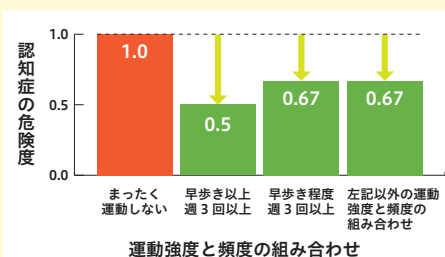
認知症は、もの忘れ、物事の段取りが上手いかなくなるなど「認知機能障害」により、生活に支障を来す状態のことで、90歳を越えると6割以上が認知症の状態になるという報告もあります。加齢が一番の原因ですが、65歳未満の現役世代でも若年性の認知症の状態になる可能性もあります。



そのだクリニック
園田 薫医師

✓ 運動や交流が認知症予防につながり、生きがいは認知症の進行を緩やかにします

「認知機能障害」があるが、まだ生活に支障がない状態を軽度認知障害(MCI)と言います。予備軍という言葉は耳にしたことのある人も多いと思います。MCIの状態から、毎年約15%の人が認知症の状態に移行します。最近の研究では、運動、人との交流、生活習慣病や難聴の治療などで、認知症への移行を遅らせたり、改善したりする可能性もあるとのこと。また、脳の病変的変化が高くて生きがいを持つ認知症の人は認知機能の低下が緩やかだったという報告もあります。現在はMCIの段階から進行を遅らせる薬もあります。もの忘れが気になる人は、お近くのかかりつけ医や専門医に気軽にまずはご相談ください。



出典：厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル」

認知症を知り、関わり合って



どう声をかけましたか?



Point 声をかける時は

複数人ではなく
1人で声をかける

後ろからではなく、
正面から話しかける

落ち着いて、
一つずつ質問する

困っている?と思ったら

早期対応につながる目印です!

茨木童子見守りシール

65歳以上の行方不明になる可能性のある人に配付しているシールです。発見者が二次元コードを読み取ると、市役所等の連絡先が表示され、身元確認や行方不明となった時の早期発見、事故の防止につながります。

シールを付けた人が道に迷っている様子であれば、二次元コードを読み取れなくても、長寿政策課または最寄りの警察署に連絡してください。

認知症による徘徊や行方不明の対策に

GPS 機器の導入費用を補助します

認知症高齢者等（満40歳以上）が行方不明になったときの早期発見、安全確保、介護者の負担軽減を図るために、GPSを活用した位置情報検索サービスの利用に必要な機器の導入費等の初期費用を補助します（上限1万円）。※購入前に申請が必要です。

いずれも、詳細は長寿政策課へ

認知症になると、外出の目的を忘れたり、自分のいる場所が分からなくなったりすることがあります。自分から助けを求めるのが難しい場合もあるので、まちで困っている様子の人がいたら、まずは見守り、必要に応じて声をかけてください。

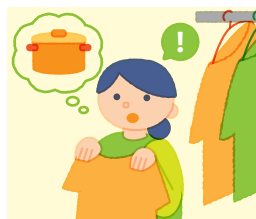
単なるもの忘れ

- ・昨夜、何を食べたかパッと出てこない
- ・目の前の人の名前が思い出せない
- ・ものをどこに置いたか分からなくなる
- ・曜日や日付を間違えることがある

ケース2



あ！お鍋を見に行かないと



今日のご飯は何を作ろうかな



認知症の症状

- ・食事をしたこと自体を忘れている
- ・目の前の人や誰かが分からない
- ・置き忘れや紛失が頻繁に起こる
- ・季節や時間の見当がつかなくなる

ケース1



あれ？なんで家にあるんだろう



ふとした気づきが大切！
「認知症」と「もの忘れ」どう違うの？

単なるもの忘れは「忘れていること」を自覚している一方、

認知症による記憶障害は自覚がなく、日常生活に支障が出てきます。

※若年性認知症は、疲労やストレスのせいと思い込み見逃されがちです。

＼もしかして？／

自身や家族、友人のことなど、気になったら以下の初期症状が当てはまるかチェックしてみましょう。

- ☐ 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- ☐ 仕事や家事などでミスが増えた
- ☐ よく探し物をしている
- ☐ 趣味や日課をしなくなった

単なるもの忘れと、認知症の初期症状の健忘には異なる性質があります。特に若年で発症する場合は「まだ大丈夫」と思いがちですが、その違いを知って気づけるようにしておくことが大切です。

もの忘れがひどくなった、相談したい。



まずは電話で話しましょう。

認知症オレンジダイヤル

(市認知症電話相談専用ダイヤル)

受付時間：月～金曜日 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く)

フリーダイヤル

ココロ 晴れる

0120-556-806

近くの地域包括支援センターでも
相談できます。

市内に14か所あるセンターで、健康、
医療、福祉など総合的な相談がしま
す。お住まいの近くのセンターにお越
しください。



▲センターの
一覧はこちら

安心した暮らしを続け
られるよう、ぜひ「早め
の相談を」と心にとめて
おいてください。

長寿政策課
安田



あれ？と思ったら
まず相談

もの忘れや認知症について不安や
気になることがあれば、かかりつけ
医や、まちの窓口にご相談しましょう。

イベント

ID 68512

認知症月間啓発イベントシンポジウム

認知症があってもなくても、ともに生きる地域を考える

日時 9/13(日)14:00～15:30

場所 生涯学習センターきらめきホール

申込 電話、FAXまたは申込用紙(市HPに掲載)を持参で(福)慶徳
会地域相談支援室 ☎072・657・7717、FAX 072・657・9811

認知症のこともっと身近にもっと知ろう

認知症VR体験、脳トレ・認知機能チェック等

日時 9/19(土)14:00～16:00

場所 太田公民館

高齢者の運転免許更新についての講義、GPS体験会等

日時 9/26(土)14:00～16:00

場所 白川公民館

出張版あいのまちの保健室

～はつらつ長寿をめざして～

健康・認知症相談、脳トレ、認知機能・ストレスチェック等

日時 9/25(金)13:30～15:30

場所 イオンタウン茨木太田2階

9月は「認知症月間」、 21日は「認知症の日」です！

イベントや講座などを多数開催します。
詳しくは市HPから

「認知症サポーター」養成講座

ID 68510

認知症について学び、正しく理解しませんか

※団体やグループでの受講を希望する場合は、講師を派
遣することもできます。

日時 ①9/17(木)、②10/27(火)14:00～15:30

場所 ①市役所南館3階会議室

②市役所本館1階第1会議室 ★各先着20人

申込 WEB、電話で(福)慶徳会地域相談支援室

☎072・657・7717

日時 9/23(祝)14:00～15:30

場所 太田公民館分室 ★先着15人

申込 電話、メールで太田・西河原地域包括支援センター

☎072・631・5200