

# あなたのココロと暮らす

「認知症」は誰でもなる可能性がある病気です。本人にも、支える人にも、そのココロには思いが込められています。

## 「家族に笑顔が出ないと良い介護はできない」

矢野 みつこ さん



平成19年、矢野さんは夫の定年を機に母の住む宇和島に帰ってきました。

帰った翌日、朝起きると炊飯器に

ばいのご飯が用意されていました。人数分より多く、帰ったばかりで量が分からなかったのかなと思、「明日は炊かなくていいよ」と母に伝えると「わかった」と返事がありました。

その翌日。炊飯器には同じようにいっぱいのご飯が炊かれています。4日ほどそのやりとりが繰り返され、矢野さんの言い方もきつくなってしまいました。

帰省前の生活では高齢者に関わることもなく、「認知症」に対して漠然としたイメージしかありませんでした。そのため母親の行動が「認知症」の症状であることもわからず、不安だけが募りました。亡き父の担当であったケアマネージャーにその話をすると、「お母さんは何がしたかったんやろかね」と言われ、見当もつきませんでした。それから矢野さんは、知らないからこそ認知症のことを知ってほしいと思ひ、勉強を始めました。書籍を読み、講演会に足を運ぶことでこれまでひと括りに

考えていた「認知症」にさまざまな症状があることを学びました。そして、「忘れてしまうけれどいたいことがある」ということに気付きました。人数分以上のご飯を炊いていた母もどれくらい量を炊けばいいのかかわからないけれど、娘夫婦に温かいご飯を食べさせてあげたいという気持ちだったので、母の行動1つ1つの意味を考えるようになってからは母親に対して感じていたイライラもいつの間にか無くなっていました。

認知症介護を終えた今、同じ悩みを抱える人たちを支えたいと、認知症の人の家族会を開催したり認知症カフェボランティアに取り組んだり、みんなを笑顔にできるような居場所づくりをしています。

「家族に笑顔が出ないといひ介護はできないから、一瞬でもほっとできる場所や息抜きができる場所を作りたい」と矢野さんは強く語ります。

「あなたは1人じゃないんだよ」その言葉に込められた想いは、確かに皆さんの心へ届いていることでしょう。

## 希望をもたらす温かい光を —宇和島城オレンジライトアップ—



毎年「世界アルツハイマー月間」に合わせて全国各地のランドマークや庁舎などが認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色でライトアップされます。今回、本市では初の試みとして、宇和島城を一夜限定でライトアップすることにしました。1人でも多くの人に関心を持ってもらい、認知症の理解を進めて認知症の人やその家族、支援する人を温かく照らし、優しく支えあえるまちとして希望をもたらしてほしいという思いが込められています。

▶ ライトアップ：9月20日(月)祝 午後6時40分～10時

## 温かく見守る支援者に —認知症サポーター養成講座—



「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。養成講座を受講すれば誰でもサポーターになることができます。友人や家族に認知症に関する知識を伝えたり、認知症になった人やその家族の気持ちを理解するよう努めたり…1人ひとりが自分にできる範囲で取り組むことが、地域の大きな支えとなります。本市では、今年の4月1日現在で11,694人が受講し、サポーターとして地域を支えています。

▶ 養成講座：5人程度から受け付けています。

### 参加者の声



講師／  
キャラバンメイト  
舟田さん

講座を通して伝えていることは、家の中で抱えることなくみんなで少しずつ助け合える地域になろうということです。地域全体で支えていくことが大切です。



駅前郵便局  
末廣さん

講座を受けて心がけていることは、相手の話を受けとめてから話すことです。高齢者の人も多く利用する窓口では特に大切なことだと感じています。

吉田中学校  
生徒代表

認知症の人と関わる機会があったら、責めたりせずに優しく接したいと思います。また、それ以外の病気でも周りとは分け隔てなく接することができる人になりたいです。

## 安心してサポートを受けられるように —認知症初期集中支援チーム—

本市では、高齢者福祉課地域包括支援センターと医療機関が連携し、「認知症初期集中支援チーム」として認知症の人たちのサポートを行っています。医療・福祉・介護の専門職と認知症サポート医で構成され、1チーム3人で認知症またはその疑いがある人の情報を受け取り、自宅を訪問しています。本人と情報提供者から生活の様子などの情報を収集し、どういったサポートが必要かをチームで話し合い、今後の対応などを考えていきます。



### それぞれの個性に合うたくさんの選択肢を

(公財)正光会宇和島病院 柴田さん

支援チームの1人である柴田さんが訪問時に心がけていることは、先入観を持たず、「あなたのことを教えてください」「私たちが役に立てることは何ですか」という気持ちでいること。初めは玄関の戸を開けてくれない人もいますが、丁寧に気持ちを伝えることで拒絶されることはほとんどありません。そうして受け入れてくれた皆さんが、歩んできたそれぞれの人生を話してくれることにやりがいを感じているそうです。

支援を受ける人の中には、家族など周りに支えてくれる人がいる場合もありますが、元気なころの姿を知っているためギャップを受け入れられず、感情が強く入りすぎる場合が多いそうです。そうした支える側の人たちも「抱え込まず周りを頼ってほしい。役割分担をしながらみんなで見守っていきたい」と話します。

また、認知症の疑いがある独居の人で、家族は県外に住んでいてコロナの影響により帰ってこれないというケースも増えています。その場合、近くで支えられる人がおらず、支援チームがサポートすることもあります。ですが、24時間対応できるわけではないので、サポートにも限界はあります。こうした事例に対応したとき、柴田さんは自分たちが関われないときに何かあったらという

## 認知症早期発見の目安

- 1 同じことを何度も言う・問う・する
- 2 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 3 料理、片付け、計算、運転などのミスが多くなった
- 4 話のつじつまが合わない
- 5 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 6 慣れた道でも迷うことがある
- 7 ささいなことで怒りっぽくなった
- 8 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 9 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 10 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

(参考：認知症の人と家族の会)

## 若年層でも認知症？！

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合「若年性認知症」と呼ばれます。本市でも令和3年4月1日現在で37人います。現役で仕事をしている人もいて、その家族や周りの人たちもどうしたらいいかわからず、どこで誰に相談したらいいかもわからないと困っているかもしれません。こうした人たちを支えられる仕組みづくりが必要です。

## 気負わず、そばにいればいい

みなさんの話を聞いて、よく出てきた言葉は「抱え込まないこと」。今周りで支える人1人で悩まず、みんなで少しずつ支えていくことで1人ひとりが頑張りすぎないことが大切です。

まち全体が優しい気持ちで「どうしたの。何かできることはある」とそっと声を掛けられる、そんな「ココロまじわうトコロ」を目指していきましょう。



認知症  
キャラバン  
メイト

市政広報番組でも認知症について紹介しています



心配なことは  
ココで相談！

■何かおかしいなと思ったら

問 高齢者福祉課地域包括支援センター  
☎49-7019 FAX 24-1126

■認知症疾患医療センター

問 (公財)正光会宇和島病院内☎22-8020

■若年性認知症支援コーディネーター

問 高齢者総合福祉施設 ていれぎ荘(松山市)☎070-3791-0342

不安が常にあり、日ごろから「助け、助けられ上手になること」が大事だと感じたそうです。  
これからの課題は、サポートをつなぐ先の選択肢を増やしていくこと。1人ひとり背景も症状も違うので、必要な支援はさまざまです。そうした「個性」に対応できるような支援制度の拡充と同時に認知症の人への理解も進むことで、「忘れてもいいよ」と言えるようなまちになってほしいと願います。