

# 楽しく元気に

## 年を重ねるために

介護や認知症を予防しましょう



医療の発達などによって平均寿命は延び、日本人では男性が約79歳、女性が約86歳と長く生きることができるようになりました。しかし、介護なしで自立した生活ができる期間をさす「健康寿命」と「平均寿命」との差は10歳前後も開きがあるといわれています。人生を豊かに過ごすためには、長く生きることだけでは十分ではありません。

今回の特集では、住み慣れたまちでいつまでも元気にいきいきと暮らしていくために大切な自助・共助・公助について考えてみました。

### 地域でみつけた

### 共助のすがた

「希望ヶ丘すみれ会」は、10年以上にわたって希望ヶ丘で活動続ける地域のボランティアグループです。十数人の会員と約8人のスタッフが毎月2回、地域の生きがいセンターに集まり、昼食を食べたり、お花見や紅葉狩りなど

の季節の行事、会員が披露する日舞の鑑賞会、講師を招いた教室などを開き、送迎は毎回スタッフが行っています。すみれ会では、昼食の材料を用意する人、料理をする人、送迎車を運転する人など、スタッフの皆さんがそれぞれの役割を担っています。

会員は60代後半から80代半ば、スタッフは60代から70代



で構成されています。自分たちで会を続けていきたいという強い気持ちがあり、途切れることなく活動が続いています。会の代表を務める柏木清雄さんは「スタッフの方は、みんな料理が好きでほかからかなんばかりです。昼食の片付けの後、次回の献立をどうするか楽しそうに相談しています。」と話しています。

## 健康について考える機会を設けています

2月12日の活動では、いがまち保健福祉センターの川口美香保健師を講師に招いて、介護予防について学ぶ教室が開かれました。



▶川口保健師の指導のもと、足をもち上げたり、足首をまわすなど運動の方法を聞くすみれ会の皆さん

講師はロコモティブ・シンドローーム（骨や筋肉、関節などの運動器が弱っている状態）を紹介し、予防するために必要な栄養素や運動などについて話しました。

参加した会員の皆さんは、わきあいあいとした雰囲気の中で、元気に年を重ねていくための秘訣について学びました。

## 会のみんなは家族のような存在

すみれ会では、当初からスタッフも含めた全員が毎回会費を出し合っており、昼食の材料を購入したり、活動の資金として利用しています。柏木さんは、みんなが会費を出し合うことで、平等な立場で活動ができていくのだと考えています。

スタッフの女性は、「会員の皆さんを母や姉のように思っています。楽しく過ごしています。この会では、お互いを思いやっけて心おだやかにされるように心がけています。にこにこ笑うことが健康の秘訣ですね。」と話していました。

## いつまでも元気で過ごせるように

「友人に、傘寿（80歳）を過ぎても会のお世話をしている」と話すと感じてくれます。私自身も毎月ここへ来て、みんなと会って話ができることはありがたいことだと思っています。」と話す柏木さん。



▶希望ヶ丘すみれ会  
代表 柏木 清雄さん

介護を必要としないで元気であるために大切なことは何ですかとたずねると、「体を動かすことが大事だと思っています。そして、ここで集まると会の活動に参加したり、趣味を楽しんだり、いつも前向きな気持ちで毎日を過ごすことだと思っています。」と答えてくれました。

介護が必要にならないよう、自分たちができることを前向きに楽しんで行い、年を重ねれば、いずれはスタッフが会員として迎え入れられる日があることを自然に受け入れている様子でした。

## 市内の要介護認定数は年々増えています

「伊賀市では現在（平成25年10月現在）4,588人が介護保険の要介護1から要介護5の認定を受けています。認定者数は、確実に年々増加しています。」と、地域包括支援センターの横尾保健師は話します。

## 介護予防には3段階あります

介護予防の取り組みは、3段階に分けられます。活動的な高齢者に生活機能の維持・向上に向けた取り組み（1次予防）、要支援・要介護状態に陥る危険性の高い高齢者を早期発見して、要支援状態になることを遅らせる取り組み（2次予防）、要支援・



▶地域包括支援センター  
保健師 横尾 智子

要介護状態にある高齢者を対象に要介護状態の改善や重度化を予防する取り組み（3次予防）です。

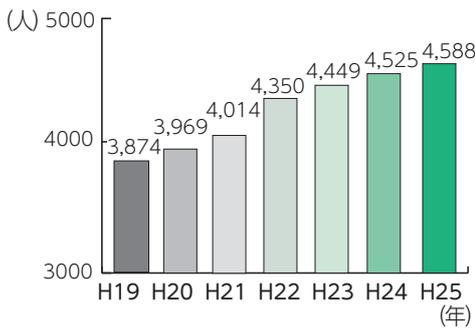
より豊かな人生を送るためには、1次予防までにとどめて、介護を必要としない生活を送ることが何より大切です。

## 予防の意識は現役時代から持つ

介護保険は40歳から加入しますが、実際に介護が必要となるのは、高齢になって膝や腰が痛くなったり、転んでけがをしたりといった整形外科的疾患がきっかけとなることが多いのが現状です。

しかし、高齢になってからでは状況を改善することが難しく、生活習慣病や骨粗しょう症などの、継続すること

◆伊賀市内の介護保険要介護認定者数



が必要な予防には現役世代のうちから取り組みたいものです。

## 地域の中に 役割や居場所があれば 生きがいにつながる

横尾保健師は、旧伊賀町の保健師時代に、認知症予防を目的とした自主的なグループの立ち上げに関わり、その活動を支援してきました。

「例えば、介護予防を目的にウォーキングを毎日1人で続けられる人はなかなかいません。しかし、1人では難しいことでもグループで取り組むことで続けられることがあります。グループで活動すると、そこにその人の居場所ができ、役割が与えられるとそれが生きがいにつながります。その人ができることをお願いすることや、そこへ行けば仲間に会えるといったような人と人のつながりは地域ぐるみで行う介護予防として大きな意味があります。」と話します。

## それぞれの人に 必要なケアを ご案内しています

市では「2次予防介護予防

事業」を進めています。

これは、健康に過ごしている人と要支援・要介護状態にある人との狭間にいる人を対象にしたものです。

市内の高齢者を対象に1年に1度「お達者チェック」というアンケート調査を行い、その回答内容から、2次予防介護予防事業対象者を抽出し、運動機能向上教室や口腔機能向上教室を開催しています。アンケート結果からその人に必要な教室を案内していますので、必ず回答してください。

## 2次予防介護予防事業データ

- 運動機能向上教室（全12回）
- 口腔機能向上教室（全5回）
- 栄養改善指導（栄養士の訪問指導、全6回）

「お達者チェック」で、要支援・要介護状態に陥る危険性が高いと判断された人を対象にした教室です。無料で参加でき、教室には毎回送迎バスで通うことができます。



## 行政の支援体制を 一本化、強化します

「市では、これまでも健康推進課、介護高齢福祉課、地域包括支援センターのよう

に介護予防に携わる担当課がそれぞれに事業を行ってきま

した。今後は、さらに効率的な体制にできるように一本化を図っていきたいと考えています。特に平成26年度からは、介護予防に取り組む地域のグループづくりを積極的に行っていきたいです。」と、横尾保健師は話します。

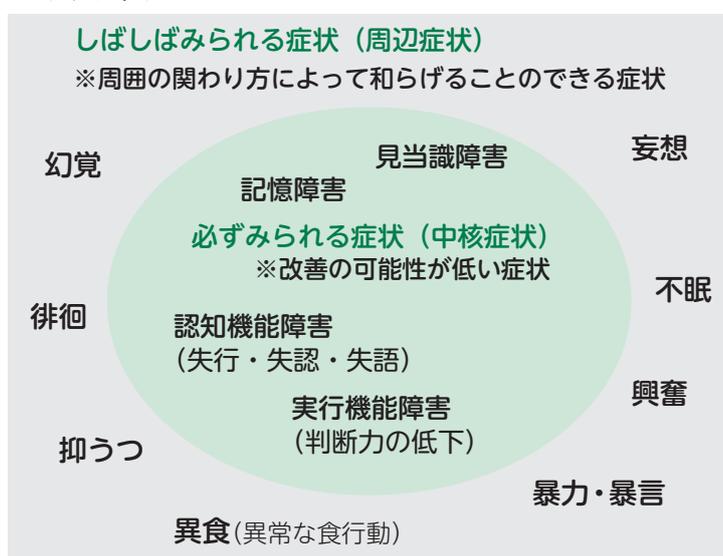
## 認知症予防の10カ条

- ①塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ②適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- ③深酒とたばこはやめて規則正しい生活に
- ④生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
- ⑤転倒に気をつけよう
- ⑥興味と好奇心をもつように
- ⑦考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

(財)認知症予防財団提唱

## ◆認知症の症状を知りましょう

認知症の症状には、進行すると誰にも必ずみられる「中核症状」と中核症状が背景となって、周囲の対応、生活環境、健康状態などの影響を受け、しばしば見られる「周辺症状」があります。



## 認知症って どんな病気？

認知症は、何らかの原因で脳の働きが低下し、記憶が抜け落ちたり、徘徊や幻覚の症状が現れたりするために、日常生活や社会生活を送ることが困難になる病気です。

## 早期発見のめやす

あてはまる項目にチェック☑してみましょう。いくつか思いあたる  
ことがあれば、専門家に相談してください。

### ◆もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### ◆判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

### ◆時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### ◆人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### ◆不安感が強い

- ひとりになると怖がつたり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### ◆意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

引用…(公財)認知症の人と家族の会



▲上野総合市民病院  
もの忘れ外来担当医  
赤津 裕康医師

上野総合市民病院では、月2回、もの忘れ外来を開設しています。

外来で診察を担当する赤津医師に、認知症について聞きました。

### 物忘れ≠認知症 ではありません

「認知症では、さつき聞いたこと自体をすっかり忘れてしまつといった症状から始まる  
ことが多いと思います。」と赤津医師は話します。

進んでくると、約束を完全に忘れてしまつて町内の集会に何回も無断欠席したり、買い物で同じものを買ってくるなど日常生活に支障をきたし、生活を管理することができなくなります。

「認知症の段階に『軽度認知障害』という状態がありま

す。軽度認知障害は物忘れのひどい状態で、この状態にある人の何割かが認知症になるといわれています。軽度認知障害になったからといって必ずしも認知症になるわけではありません。自分はもちろんかしら認知症かもしれないと考えている人は、軽度認知障害の可能性はありますが、少なくとも認知症の人ではないといえるでしょう。」

### 認知症の症状は 環境や周囲の対応で 和らげることが できます

「認知症は、さまざまなお原因で起こる症状です。その中で原因が、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症などである認知症は、適切な治療によって治る可能

性があります。急激に症状が進んだ場合は、そういった病気の可能性があるため、早めに受診したほうがよいでしょう。」と赤津医師は話します。

しかし、基本的には、認知症は治療すれば治って元気になるという病気ではありません。症状が進んで問題行動が出てくると社会的な問題が発生することから入院せざるをえないこともあります。入院しても根本的に治療することができないわけはありません。

また、記憶障害やほかの神経学的な症状が出てくること  
によって起こる不安・あせり・抑うつ症状などの精神的な反応が2次的に表れます。それによって夜間に徘徊したり、家族に対して非常に攻撃的になったりという周辺症状が現れますが、これらは環境を整えたり、周囲がきちんと対応することで和らげることができます。

赤津医師は「例えば、認知症の人が何度も同じことを尋ねたときは、さつきも言ったのにと怒るのではなく、気長に付き合うというように、否定せずに優しく接することが大切です。」と話しました。

# 「認知症サポーター」になろう

認知症サポーターをご存じですか。認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症の知識や対応方法などを正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人や家族を温かく見守る支援者です。

現在市では、延べ3,027人が養成講座を受講して、認知症サポーターになっています。市では、市民全員が認知症サポーターとなることをめざして、認知症サポーターの養成講座を行っています。



▶キャラバンメイトの  
福永 悦子さん  
(福 社会福祉協議会)

## キャラバンメイトが 認知症について お話しします

「養成講座を受講したことがきっかけで、自分が役に立つなら協力したいという気持ちで活動を始めました。」とキャラバンメイトの福永さんは話します。

キャラバンメイトとは、認知症の人との具体的な接し方や基礎的な知識について、養成講座をとおして皆さんに伝える講師役のことで、市内で127人が登録しています。

## 認知症でも 安心なまちは 誰にとっても 安心なまち

養成講座の受講後のアンケートでは、『自分にできることがあるならやってみよう』『認知症の人への関わり方がわかった』などの声があるのだそうです。

福永さんは「誰でもおこる可能性がある病気なので、自分自身におきかえて接することを皆さんが意識できたら、自分が認知症になっても、安心して暮らせる地域にできるんじゃないでしょうか。そんな地域を皆さんと作っていきたいと思っています。」と話していました。

※認知症サポーター養成講座を受講したい、キャラバンメイトになりたいという人はお問い合わせください。



◀オレンジリング  
認知症サポーター養成講座を受講した人に渡されるサポーターの証。

## 認知症サポーター養成講座(1月22日)

### ひだまりの会

#### ひだまりの会の皆さんが 認知症サポーター養成講座 を受講しました

この日行われた認知症サポーター養成講座の講師は、キャラバンメイトの福永悦子さんでした。昨年4月に猪田地区で発足したひだまりの会は、民生委員と見守り支援員、その周囲の地域の人たちで作る複数のグループで構成された会です。

講師がまず認知症の特徴や種類、周囲のかかわり方によって症状を和らげられることを説明し、畑仕事や趣味など、今続けていることを何歳になってもできる限り続けることが大切だと話しました。

「認知症は、家族が一番大変だと思う人もいますが、今までできたことができなくなつた本人が実は一番つらいのです。その人の自尊心を尊重し、感情を理解して今までと同じように接することが大切です。そして、家族に対しては苦労していることへの理解を示し、それを伝えることで、家



族の気持ちも安らぐと思います。」

また、認知症の人との接し方について、例をあげて話すに参加者は時折、感嘆の声をもらしたり、深くうなずくなどして真剣に聞き入っている様子でした。

講座の参加者の中には、80歳を超える人もおられ、年を重ねても自分がサポートしてもらおうのではなく、地域を自分たちで支えていこうという意気込みがみられました。

また、認知症の家族を介護した経験のある60代の女性は「もう少し早くこういう講座に参加して接し方を学んでいたらきちんとかんがえていたのかもしいれないと思うと、身につまされる思いです。」と話していました。

ひだまりの会は、この日のような会合と地域の見守りを中心に活動しています。

会長の橋本洋吉さんは「地域の中で困りごとは、地域で解決していけるよう活動していきたい。」と話していました。



# 外出先でこのマークを見かけたら 温かく見守ってください

ご存じですか？

「介護マーク」



▶介護中マーク

認知症の人などの介護は、ほかの人から見ると介護をしていることが分かりにくいいため、公共のトイレの利用や、下着などの買い物をするとき、偏見をもたれることがあります。

介護中であることを周囲に理解してもらえるように、市では「介護マーク」事業者登録制度をはじめました。

介護マークは、伊賀市内で介護マーク事業者として登録された商業施設などで利用することができます。

ご利用いただける施設の情報は市ホームページなどでお知らせしていく予定です。

## 一人で悩まずに

話してください

認知症の人を家族に持つ人にとって、地域の人を理解してくれることはそのまちなかで安心して介護を続けていく上で、大切なことです。

しかし、本人や家族にしかわからない不安や介護をする上での悩みが存在するのにもまた現実です。周囲に話せずに抱え込んでいることはありませんか。

市には、認知症の人と介護する家族がお互いの話を聞いたり、話したりすることで、情報を交換しあえる場があります。まずは、一度参加してみませんか。

### ○認知症の人と家族の会

「伊賀地域つどい・交流会」

【とき】 3月18日(火)

午後1時30分～4時

【ところ】 ゆめぼりすセンター

【参加費】 200円

※認知症の人は無料。家族の会会員は100円。

申し込み不要。

※認知症の人が参加する場合は事前に連絡してください。

### 【問い合わせ】

地域包括支援センター

☎ 26・1521

FAX 24・7511

認知症への知識や理解は、以前に比べると広まってきているといえます。また、介護予防の取り組みを自主的に行うグループも増え、市でも支援をしています。

しかし、普段近所などで困っている人や家族を見かけたとき、どういふふうにかわからず遠まきに見守ってしまったことはないでしょうか。

そんなとき、地域の中で、地域の問題としてみ

んなで考えることができれば、本人や家族を支えることになるだけでなく、もしも自分が同じ立場になったとき、安心して暮らすことができるまちづくりができるのではないのでしょうか。

積極的に介護や認知症の予防に取り組むこと、要介護や認知症などの問題を抱えた人や家族を地域ぐるみで支えることが、ひいては私たち自身の豊かな人生につながることも考えられます。

### 【問い合わせ】

介護高齢福祉課

☎ 22・9634

FAX 26・3950

