

しまねの地域包括ケア

認知症のことで
知ってほしい

5つのこと



島根県

漫画 北川なつ

制作協力 丹野智文・下坂厚

みなさんは「認知症」になった人に
どうイライメージがありますか？

財布が無いと言って
家族のせいにする人ですか？



外へ出て行って
迷ってしまう人ですか？



認知症と診断されても
100人いれば100人みんな違います



同じ人でも、周りの環境や、その時の体調、
一日の中で違う姿を見せる人もいます



今の自分にできる新しい
ことを始める人もいます



周りの協力を得ながら、
同じ職場で働き続ける
人もいます



いつもニコニコご機嫌で
周りの人を笑顔にする人も
います



いつも怒っているわけ
ではないですし



認知症のある人の思いを知り
認知症のある人や家族と共にできることを
地域全体で考えていきましょう



診断される前と後



① 認知症と診断されて変わってしま
うのは、本人ではなく周りの人たち?



認知症と診断される前日と、診断された今日で、その人の認知症の状態が、急激に変わるわけはありません。

しかし家族など周りの人々は、認知症の診断を境に、急に禁止することを増やしたり、物言いがきつくなったり、逆にものすごく優しくなったり。介護が必要なほどでは無いのに、介護の準備を始めてみたり。

診断された人を心配する気持ちには、家族や知り合いとしては当然かもしれないが、本人は認知症そのものだけでなく、自分を置いてけぼりにした周りの変化にも苦しむことになるのです。そして心を閉ざしたり、イライラすることが増えたり、本人を取り巻く人間関係もぎくしゃくしがちです。その結果、認知症だけでなく、心身の状態が悪化するという悪循環を生んでしまうこともあるのです。

認知症の番組



② 重度な人の情報ばかり流れるが、色々な人がいることや、重度だと思われる人でも、色んな顔があることを知ってほしい。

色々な顔

認知症をテレビやネットなどで採り上げる時は、どうしても状態の良くない人、介護者がより困難な事例が多くなるようです。波風の少ない日常だと、番組や記事にしばらくいでしょうし、認知症介護で苦しむ家族の中には、認知症はこんなに生やさしいものではないと感じる人もいるかもしれません。



夕方になると、家に帰ろうとする田中さん
小学生の子供が待つてるのよ!



他の入居者さんの面会で小さい子供が来た時には...

かわいいお嬢ちゃん
おいくつ?



ついさっきのことも覚えていないけど食事のことは...

シジミのみそ汁
おいしかったよ
明日もお願いね



職員が、疲れた様子を見せてたりすると...

ご苦労様
ありがとうございます

認知症と言っても、ご本人の数だけ家族の数だけ、環境の違いで、色々な現実があることをマスコミを始めとする世の中は、バランスよく伝える責任があるのだと思います。その伝え方次第で、今、認知症のある人、そしてこれから認知症と診断される人、そしてその周りの人達の人生を大きく変えるかもしれないのですから。

トイレまで



③ 良かれと思って先回りしないでほしい。普段と変わらないように接してほしい。

反抗期

はんこうき

認知症と診断
されてから・・・

困ったことがあったら
なんでも言ってください



ありがとう
大丈夫ですよ

周りが
優しすぎるくらい
優しくしてくれる

認知症と診断された人が、失敗しないように
と、周りが先手先手に対応することは、一見す
ばらしく思えますが、ご本人のできる力や選択
の自由を奪っているとも言えます。周りの人は、
本人が少しでも自力でできるようにサポートを
したり、例えば失敗したとしても大きな問題には
ならない、大丈夫だと安心できるサポートが大
事なのではないでしょうか。



もあつ!
パパあっち
行って!!

あっち行ってって
言ってるでしょ!



テスト勉強がんばってる
かなあと思ってる・・・

認知症がどのような状態になったとしても、
可能なら本人自らが選択、できない場合でも
周りのサポートで、できるだけ本人の希望に
かなった選択をできたらと思います。
そのために認知症のある人が、何ができて、
何ができなくて、何をしてほしいと思ってい
るのか、把握することが大切です。



反抗期の娘が
診断前と変わら
ないのが

妙に
うれしい・・・

施設見学



④ 認知症と、ひとくくりにししないで。病名で人を見過ぎずに、ひとりの人として見てほしい。



入居者さんに
助けられることも
よくあります



ここにいらっしゃる皆さん
認知症があるんです
よね

ケルソ
ホーム
ですからね

けど、お一人お一人
症状も進行も
違いますから



ちなみに、ここで
働いている私も

認知症と診断
されてるんですよ



えっ!?

そうなんですか!?

個人情報に「認知症」と書かれてあると、他のどの情報よりも、その人のイメージになってしまいます。そして介護大変だろうなあと。「認知症のイメージ」特に介護が大変な認知症の人の状態」になっているからです。ところが実際に接してみると、一時間会話をしてもどこが認知症?という人、ご陽気で周りを温かい気持ちにさせる人、支援する人よりもよほど器用に色々なことをされる人もいます。もちろん介護する上で大変な方もいますが、夕方、夜間、入浴時、トイレの際など、時間や条件が限定的だっ

たりもします。関わり方や関わる人が交代することでも落ち着かれたり…。当たり前のことですが、認知症と診断されているだけで、一人として同じ人間などいないのです。

昨今は、若年性認知症の人を中心に、積極的に当事者が、その思いを発信されています。高齢で認知症のある皆さんだって、自ら伝えられなかつたり、周りからは見えにくかつたり、周りも見ようとしなかつたりで、ひとくくりにされがちですが、思いは同じです。

⑤ なんでも認知症のせいに
しないでほしい。



食べない理由



認知症と診断されている人が、ご飯を食べない時、認知症のせいで食事のことがわからなくなっていると単純に思いがちですが、実際は色々な理由があるはずで、口の中の問題、体調不良、便秘、精神的な悩み、食事がまずい、好き嫌い、薬の副作用等々。それらが複雑に、かみ合っている場合も。

お風呂を嫌がれば「入浴拒否」。一人で外出しようにすれば「徘徊」。怒れば「暴言」。気持ち

悪くてオムツの中を触れば「不潔行為」。言葉は便利ですが、これらの言葉を使ったり、目にした時、私達の頭の中は、この人は認知症だから...で止まってしまいがち。例え認知症と診断されている人でも、なにか問題が発生した時は、認知症を第一の理由と考えるのではなく、候補の一つと考えること。相手の立場に自分が入れ替わった姿を常にイメージし、理由を考えることが大切です。

認知症のある人の思いを知るためのオススメの本

ご本人の思いを知ることは、一緒に幸せになれる
関係性を築くための第一歩です。



発行：中央法規出版



発行：講談社

支援する側、される側という立場を超えた実践を続ける、認知症の本人、医師、支援者、それぞれの挑戦や葛藤をふり返り、「これからの認知症ケア」のあり方を問いかけます。

39歳でアルツハイマー型認知症と診断されて8年、全国を飛び回り、300人を超える認知症当事者と対話し続けている著者だから書けた当事者の「本音」。他に『笑顔で生きる—認知症とともに—』発行：文藝春秋 など



発行：地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター

「一足先に認知症になった私たちからあなたへ」日本認知症本人ワーキンググループが、認知症になった体験をもとに、診断を受けた後に絶望せずに、自分なりによりよい日々を暮らしていくためのヒントをまとめました。28ページの冊子で、ネット上でも閲覧可能。



発行：双葉社

46歳で「若天性アルツハイマー型認知症」と診断された夫とそれを見守る妻。診断されてから、どんなことに絶望し、救われ、妻と一緒にどのような日々を過ごしてきたか、そしてなぜ今のようにポジティブにものを考えられるようになったかを包み隠さず夫婦二人で綴る。

本人にとってのよりよい暮らしガイド

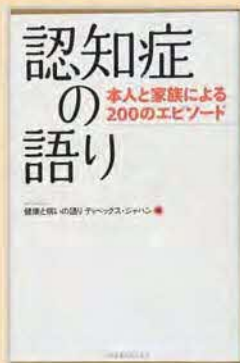
検索





発行・harunosora

認知症のある人は、「豊かな感情」「思いやり」「人の役に立ちたいと思う気持ち」などを持ち続けている。一方で診断を受けて絶望し、自分が自分でなくなっていく不安を抱え、この先の人生に悲観することもある。認知症のある人達のリアルな声をまとめた一冊。



発行・日本看護協会出版会

認知症本人と家族の生の声から、病と共に生きる「経験」としての認知症について知ることができる。「認知症は決して絶望ではない」「認知症でもその人らしく生きていける」ということを現在、同じ病に苦しんでいる人や予備軍の人々に伝える。



発行・ライツ社

理解されにくい「認知症のある方が実際に見ている世界」が、スケッチと旅行の形式で、すこわかる。まるで「ご本人の頭の中をのぞいているような感覚」で、認知症のことを楽しみながら学べます。あなたは認知症世界を旅する旅人。この物語に登場するのは、架空の主人公でも、知らないだけでもなく、「少し先の未来のあなた」や「あなたの大切な家族」。



発行・harunosora

「できることを奪わないで」「何かしてほしいわけではない。ただ普通に生きたい」「私たち抜きに私たちのことを決めないで」認知症と共に生きる本人達が書いた本。「絶望なんかはしてられない」「人生は終わらない」たくさんの言葉には、認知症になって希望を失っている仲間に向けたエールと、社会に対する渾身のメッセージが詰まっている。

*紙面の関係で、ごく一部のご紹介しかできませんが、認知症と診断されたご本人の書籍は多数出版されており、また、SNS等で発信されている方もいらっしゃいますので、ご自身のアンテナを広げて、ぜひ、みつけて頂けたらと思います。

認知症サポーターになりませんか？



認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは

→ 認知症のことを正しく知って、認知症のある人や家族を見守る人達のこと

(二〇二三年三月現在)
県内に9万人
くらいいるのよ



どうしたらなれるの？

- ・ 認知症サポーター養成講座を受けたら、なれます。
- ・ 講座時間 60～90分
- ・ 講師は市町村から無料で派遣
- ・ どこでも開催できます
- ・ おおむね5名以上の団体が対象



公民館
自治会



職場



学校 など…



お申し込みは最寄りの市町村まで

最寄りの相談窓口などを 知りたいと思ったら…



家族や友人など身近な人が「認知症かもしれない」と気づいたとき、どうしたらよいでしょうか？身近な相談窓口や地域の見守り、本人や家族による集いの場などについて、マンガで紹介しています。

しまねの地域包括ケア

検索



「しまねの地域包括ケア」
認知症についても安心して暮らせるために

この冊子もホームページ上でご覧いただけます

島根県 健康福祉部 高齢者福祉課 地域包括ケア推進室