

## 認知症を考える

### 「背景」

最近の厚生労働省のまとめでは、65歳以上の人口は3,625万人で総人口に占める高齢化率は29.3%と発表されています。その内、認知症の人は584万人で将来的には632万人と推計され、高齢者の2.8人に1人が認知症になると言われています。

東高森団地内の人口が現在約900人、65歳以上の高齢者の合計が400人強で高齢化率は推計で45.7%になります。伊勢原市全体の高齢化率が26.8%ですから全国や伊勢原市の平均より東高森団地の方がかなり上回っています。東高森団地内の認知症の人数は把握されていませんが、前述した国で推計されている統計基準に置き換えてみると、重度・軽度合わせた認知症の人数は約60人強と推察され、その方々が団地の中でごく普通に生活を営み暮らしていると思われます。東高森団地は全部で60階段ですので階段に1人以上の認知症の方が住んでいる計算になります。このような数字だけを見ると認知症は、かつての珍しい病気ではなく、近所でいつも見かけるごく普通のお隣さんと言えると思います。自治会では、そんな景色が団地内で「あたりまえ」の状況であることに早めに馴染むようにと考えています。そこで昨年11月、東高森団地をエリアに持つ伊勢原市北部地域包括支援センターにお願いして「認知症」への正しい理解と付き合い方などを講義していただきました。

### 「認知症サポーター養成講座」

2024年11月23日(土)集会所洋室で開催した「認知症サポーター養成講座」に56名の方が参加されました。住民の皆さまの関心の高さを伺い知ることができます。ここではその内容をかいつまんでお知らせします。

今回の研修では講師に伊勢原市北部地域包括支援センター職員中澤さんと河野さんに来ていただきました。高齢者が多く住む東高森団地では日常的にたいへんお世話になっている包括支援センターです。一昨年も高齢者が5階建て団地にいつまでも住み続けることができるようになると、階段の上り下りの学習「ぐんぐん講座」を3か月にわたり開設しました。毎回30人弱の住民が受講され「毎年やってほしい」との意見が出るほどたいへん喜ばれました。

この「認知症サポーター養成講座」はこの講座を受けたから何かしなければならないとか特別なことを求める講座ではありません。地域の中で認知症を正しく理解し偏見をなくしようとする主に啓発的な講座です。

もし家族や友人、近隣の方々で認知症かもしれない方が居たらどうしたらよいでしょうか。できなかつた事、失敗したことを指摘しない事、また何かを始める前から、あれこれ言わない事が大切だと話していました。後ろから声をかけて驚かせたり、急かしたりすると混乱します。そのようなことをしないよう気を付けましょう。

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおこり、それまで出来ていたことができなくなり、生活に支障をきたします。つまり物忘れや理解力・判断力などの低下や一度に二つの事が出来なくなるようです。人は高齢になると様々な場面で「物忘れ」が始まると言われています。そこで以前から「認知症」と「物忘れ」の違いが言われてきています。食事をした後、食事の内容を忘れるのは単なる「物忘れ」で、食事をしたこと自体を忘れるのが認知症だと言われています。老化による物忘れは、記憶の底に残っているので何かのきっかけがあれば思い出すことができますが、認知症の場合は記憶そのものが残っていないのできっかけがあっても残念ながら思い出すことができないようです。

どんな病気でも軽度、中度、重度などに分けられますが、認知症も同じです。私たちは病気をひとくくりで見がちですが患者により起こる症状が様々ですし、認知症状を起こす病気も段階的にいくつもあります。代表的な病気としては多くの人が聞きなれている「アルツハイマー型認知症」があります。最

近、病気の原因を取り除く新薬が出たとの報道がありましたが、まだまだ特効薬的にはほど遠いと言われています。

症状としては、同じことを何回もいうなどの「記憶障害」があります。本人が話した直後にそのことを忘れてしまい、同じことを繰り返して話します。外出先(近所でも同じ)で今自分がどこにいるのが分からなくなり、道に迷ったりします。今まで当たり前に出来ていた料理も時間がかかるようになり、鍋を焦がしたりガスを付けたままほって置いたりする失敗もします。まだまだ様々な症状があります。認知症(軽度)とまでは認定されないけど、限りなく認知症に近い方がいます。症状が軽々度(MCI)の内に認知症の学習をし、理解を深めていくことが必要と言われています。接し方によっては認知症状を遅らせることもできるそうです。

～もし認知症状が見られたら～

地域包括支援センターでは、少しでも早い時期にかかり付けの医師にご相談することを勧めています。伊勢原市内には伊勢原協同病院と東海大病院に物忘れ外来がありますが、かかりつけ医の紹介状が必要です。かかり付け医がない方は地域包括支援センターにご相談ください。

国では前述した認知症高齢者の将来的な推計や、地域での受け入れ態勢をどのように整えたらよいかを見据え、国家プランを作成しています。認知症の人が当たり前の存在として、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるような環境づくりを推進するため、「認知症サポートー養成講座」や認知症の人や家族が集まる「認知症カフェ」があります。

認知症は特別な病気ではなく、ごくありふれた病気であり、将来的には自分自身や身近な家族にかかる可能性が高い病気の一つです。「他人ごと」ではなく「自己ごと」ととらえて病気と付き合っていくことが大切になります。

また、東日本大震災を契機に認知症状の人と家族のため、「避難所での支援ガイド」なども作成されています。能登半島大震災ではどうだったのでしょうか。震災の後、大雨洪水被害もありました。避難所生活も長引いているので心配されます。日ごろから災害も認知症も「自己ごと」として、正しい知識と理解を深め関心を持ち続ける必要があるでしょう。

東高森団地自治会