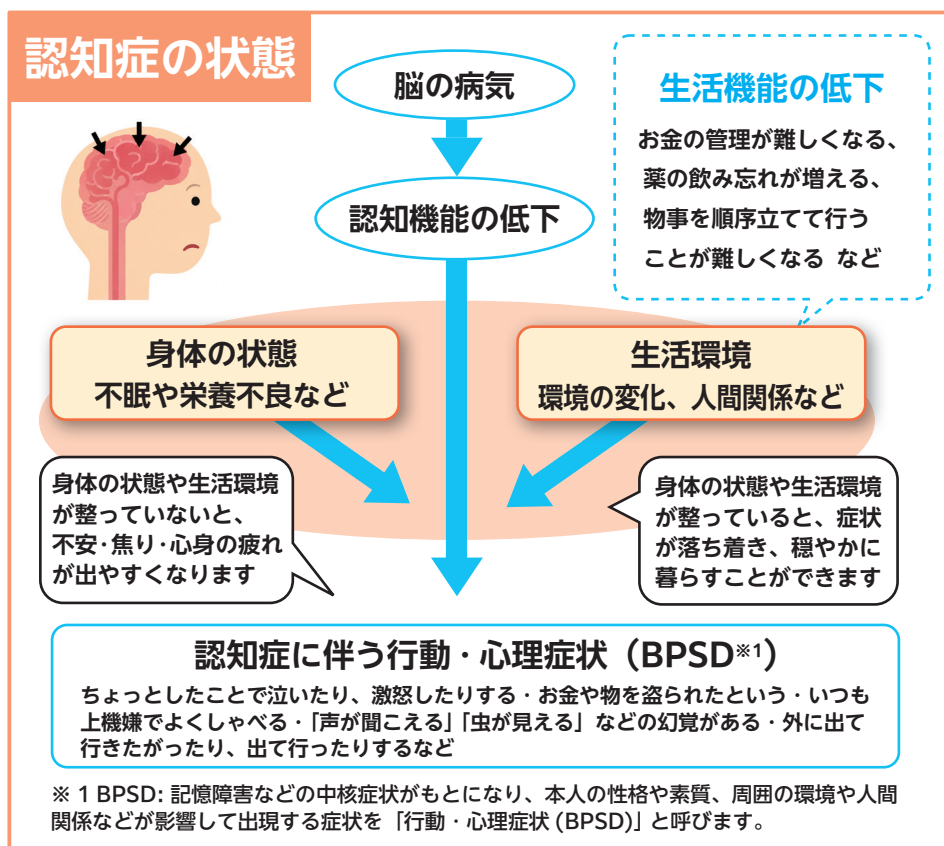


認知症とともに

いきいきと暮らせる
まちを目指して



軽度認知障害 (MCI) とは？

●軽度認知障害 (MCI : Mild Cognitive Impairment)

「脳の機能が健康な状態」と「認知症」の中間の段階。
この段階で気づき、適切な取組を行うことで改善することがあります。



※日本神経学会「認知症疾患診療ガイドライン2017」

認知症と軽度認知障害 (MCI)

認知症とは、脳の病気や障害などにより、認知機能（記憶力・判断力・理解力）が低下し、生活に支障がでている状態を指します。一般的に高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症する場合もあり、「若年性認知症」と呼ばれています。

一方、物忘れなどの症状は見られるものの、日常生活には大きな支障がない状態を「軽度認知障害 (MCI)」と呼びます。軽度認知障害 (MCI) を早期に見出し、対策を行うことで改善が見られる、認知症の発症を遅らせる可能性があります。

みんなで考える認知症

名寄市では高齢化が進み、認知症は本人だけでなく、家族や周囲の人にとっても身近なものとなっています。認知症は、自分自身や家族・友人など、誰もがかかる可能性があり、誰もが支える側にもなる身近な病気です。

認知症を正しく知ることは、不安や偏見を減らし、認知症の方やご家族が安心して暮らせる地域につながります。「認知症とともに生きる地域」について、一緒に考えてみませんか。



写真は「チームオレンジ^{かえで}」の皆さん。
認知症になっても住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らせるよう、
認知症当事者やその家族、認知症サポーターが活動しています。

認知症の相談窓口

何から相談したら よいかわからない…

◆地域包括支援センター

認知症の方の介護について、介護のしかたや受診のしかた、介護保険サービスの受けかたなど、認知症に関するさまざまな相談に応じ支援しています。

住所：大通南 1
☎ 01654 ③ 2111

まずは地域包括支援
センターにご相談
ください

診断を受ける 治療・検査を受ける

◆かかりつけ医

(現在受診している病院)
本人や家族にとって身近で信頼できる医療機関です。不安や心配なことがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

◆精神科医療機関

認知症の検査を行ったり、症状の対応について相談できる医療機関です。

◆名寄市立総合病院 (認知症疾患医療センター)

住所：西 7 南 8
☎ 01654 ③ 3101

◆あべクリニック

住所：西 1 南 7
☎ 01654 ⑨ 7011

同じ悩みを持つ人に 話を聞いてほしい

◆認知症カフェ

認知症の方やその家族同士が集い、お茶を飲みながら交流できる場です。認知症サポーターや認知症介護の専門職による認知症の相談も受け付けています。

▼開催日

毎月第 3 木曜日
13:30~15:00 (予約不要)

場所：西 4 南 8
※旧喜多理容室

参加費：100 円

☎ 01654 ⑧ 7795

今、そしてこれから

認知症と向き合うみなさんへ

伝えたいこと

小さな勇気をみんなでつなげる

家族の介護を経験し、チームオレンジ楓として活動している三人に、活動への思いや市民の皆さんに向けて伝えたいメッセージをお聞きしました。

■チームオレンジ楓に参加したきっかけ

佐 家族の介護がきっかけです。認知症について何も知識がなかったのですが、まずは勉強したいという思いで、認知症サポーター養成講座を受講しました。介護をしていると、自分だけでは分からないことが本当に



相：相澤さん



佐：佐川さん



吉：吉田さん

チームオレンジ楓の皆さん

たくさんあります。だからこそ、まずは学ぶことが大切だと思います。

吉 私も同じです。親の介護をする中で、「もっと認知症について知っていれば違う対応ができたのでは」と感じることもありました。

相 私は「何かお手伝いができれば」という軽い気持ちで参加しました。正直、その時はチームオレンジ楓がどのような活動をしているのか、詳しくは知りませんでした。それでも、自分や家族の問題となり、避けて通ることができなくなりました。少しでも知識を得て、誰かに教えてもらいながら一緒に考えたいと思い、活動に参加しています。

■活動してよかったこと、自分の変化

吉 私は最初、知識を得ることが目的でしたが、活動を続けるうちに、情報だけではなく、人とのつながりそのものが大切なんだと感じるようになりました。本には書かれていない、実際の体験を介護経験者から聞くことで、「そういう考え方もあるんだ」と気付かされることがたくさんあります。

佐 私もです。普段の生活では出会えなかった方々との出会い、お互いの介護の経験を話し合えることがとても貴重だと感じています。ここで学んだことを家族の介護にも活かしています。

吉 認知症という病気だけを見るのでは

なく、「その人自身」を見るようになり、以前よりも相手の気持ちを考えながら接するようになったと思います。地域で困っている方がいたら以前より自然に声を掛けられるようになり、「地域で支え合う」という意識も強くなったと思います。

■認知症カフェの役割と期待

佐 認知症カフェは「孤立を防ぐ場所」だと思っています。独居高齢者や介護をしている方って、本当に家にこもりがちなんです。誰とも話さずに一日が終わることも珍しくありません。だから、外へ出て誰かと話ができる場所があるだけでも意味があると思います。

相 介護の話だけでなく、世間話をした、一緒に何かを作ったり、ゲームをしたり。それだけでも気分転換になります。カフェには、相談したい人もいれば、誰かと話したい人、ただ外へ出て気分転換したい人など、さまざまな方が来るので「こうしなければならぬ」という決まりは必要ないと思います。「今日は楽しかった」と思える時間が大切であり、それぞれが自分のペースで過ごせることがこの場所の魅力だと思います。

吉 介護者にとっては、答えをもらうというより、「話を聞いてもらえる場所」ということが大切なんです。

佐 介護をしていると、周りにはなかなか本音を話せません。でも、同じような経験をしている人に「分かるよ」と言ってもらえる。その一言だけでも気持ちが楽になります。「自分だけが悩んでいるわけではない」と思えることが、本当に大きいです。

吉 行政への相談は少し構えてしましますが、認知症カフェなら気軽に立ち寄れます。認知症カフェは「相談の場」であると同時に、「地域の居場所」でもあると思っています。

います。

■チームオレンジ楓の課題と、これから目指す活動

吉 チームオレンジ楓は、「役割を与えられる」のではなく、「自分にできることを持ち寄る」チームであってほしいです。

相 得意なことは人それぞれですから。折り紙が得意な人、話を聞くのが得意な人、企画を考えるのが得意な人。それぞれの力を生かせるところが、チームオレンジ楓らしさなのかもしれません。一人で頑張るのではなく、それぞれの力を持ち寄り、お互いに補い合う。そんな活動を目指していきたいです。

吉 完璧でなくていい。まずは続けること。そして、少しずつ良くしていけばいいと思います。「できる人が、できることを、できる時に」。その積み重ねが地域を支える力になると思います。

市 チームオレンジ楓はまだ発展の途中です。だからこそ、一人ひとりの思いや経験を大切にしながら、皆さんと一緒に地域に根差した活動を育てていきたいと思っています。

チームオレンジ楓の紹介



メンバーとコーディネーター（市職員）で、地域のニーズ（本人・家族、地域住民の声）をもとに、活動内容をみんなで話し合って決めています。活動の見学も大歓迎です。

チームオレンジ 楓 は「一人ひとりのできること」 を持ち寄って活動しています

▶にこにこカフェ（認知症カフェ）

「社会で孤立する人を減らしたい・・・」「認知症の不安を一人で抱えないでほしい・・・」そんな思いを持ち、ボランティアスタッフとして活動しています。誰でも安心して、自分らしく過ごせる居場所を目指しています。

認知症介護に関するミニ講話も行っています。

「ちょっとおしゃべりしたい方」「誰かとつながりたい方」、お気軽にお立ち寄りください。



▶出張サロン、地域訪問

地域の高齢者施設や老人クラブなどに出向き、折り紙やゲーム、季節を感じられるレクリエーション活動などを行っています。認知症のある方もない方も、それぞれが無理なく参加できる内容を心がけ、会話やふれあいを楽しみながら、参加者の皆さんが笑顔で交流できる時間づくりを大切にしています。



▶普及啓発活動

認知症を正しく理解し、偏見をなくすため、地域に向けた情報発信を行っています。

- ・健康イベントでのパネル展示
- ・市民向け講演会での発表
- ・小学生向け認知症サポーター養成講座のお手伝い など



▶地域での見守り活動

家族・友人・知人などの小さな変化に気づき、さりげない声かけを行ったり、関係機関につなぐサポートを行っています。

地域の見守りの輪を広げ、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。



あなたのできることが、地域の安心につながります。

チームオレンジ 楓 で一緒に活動しませんか？

＼お申込はこちら／

こんな方を
お待ちしております

- 認知症があっても「何かに挑戦したい」方
- 認知症について深く学びたい方
- 介護の経験を地域のために活かしたい方
- 仲間と一緒に自分自身も楽しみながら活動したい方

チームオレンジ 楓 は、それぞれが「できることを、できるとき」に活動できます。

参加方法

①～③どの方法でも参加できます

①地域包括支援センターへ電話
01654③2111(内線3269)

②二次元コードから
申し込み

③にこにこカフェに
参加して申し込み



認知症に関する名寄市の取組

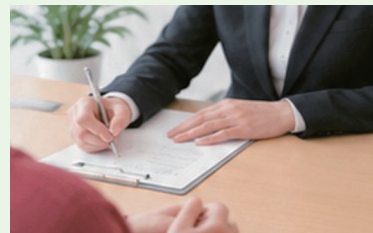
～ 地域みんなで支え合うために ～

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し、認知症本人やご家族を温かく見守る存在となる、認知症サポーター。市では、町内会・事業所・小学校などに出向き、養成講座を開催しています。講座では、認知症の症状や予防、関わり方について学びます。

成年後見制度の活用促進



認知症などにより、金銭管理や契約手続きに不安がある方が安心して生活を続けられるよう、成年後見制度の相談支援を行っています。本人や家族からの相談を受け、成年後見センターや関係機関と連携しながら制度利用につなげています。

認知症高齢者等 SOS ネットワーク



地域で模擬搜索訓練も
行っています

道に迷ったり、行き先が分からなくなる可能性のある高齢者の情報を事前に登録することで、行方不明時に登録情報を元に、関係機関と連携し早急に搜索開始することができます。

地域見守りネットワーク事業



高齢者や障がい者などが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、協力団体、協力事業者でネットワークを作り、高齢者や障がい者などのさりげない見守り、声掛けを行っています。

介護予防教室



市民の皆さんが自ら介護予防に取り組むことができるように、健康や認知症予防などについて講話したり、簡単な運動や脳トレなどを行っています。

認知症初期集中支援



医療・介護の専門職が認知症やその疑いがある方の自宅を訪問し、医療・介護サービスへつなぐために包括的に行う専門チームが初期支援を行います。

介護予防講演会

テーマ

「自分、家族が認知症になったら？～知ることが安心につながる第一歩～」

第1部

認知症当事者が伝える ～認知症とともに生きるということ～

ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）

株式会社シロ 松本 健太郎氏

若年性認知症支援コーディネーター 大辻 誠司氏

第2部

認知症の基礎知識を学ぶ ～なぜ早期発見・早期治療が重要？～

名寄市立総合病院 心療内科・精神科診療部長

認知症疾患医療センター長 野口 剛志氏

▶日時 10/17（土）13：30～15：30（13：00開場）

▶場所 総合福祉センター

▶定員 100人（先着順）

▶申込方法 10/7（水）までに電話、二次元コードから

▶申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター（☎3262）



★ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）とは？

認知症になっても希望をもって自分らしく前向きに暮らしている当事者が、自身の経験や思いを社会に発信し、認知症に対する正しい理解と偏見の払拭を促す役割を担っている。

～プロフィール～

48歳の時、若年性アルツハイマー型認知症の診断を受ける。
診断時から継続して就労しており、認知症当事者の講演などと両立して活動している。
診断当時から現在までの自身の経験を記録し、ブログや講演会で発信している。

～松本さんからのメッセージ～

私は2022年に若年性アルツハイマー型認知症の診断を受けました。家族、病院の方々、職場の皆さんの理解とサポートのおかげで仕事を続け、生活できています。また、当時から今日までの経験を記録しています。この病気になると、周囲のサポートが必要となります。何か「おかしいな」と感じたら病院で早くしっかりと診てもらい、症状を進行させてしまわないように、伝えていけたらと思っています。



松本 健太郎氏



認知症は、誰にとっても身近なテーマです。
一人ひとりが理解し、支えあう地域づくりを目指しましょう。