

認知症への理解 地域での見守り・支え合いの

仕組みづくり

新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの町内会・自治会で、様々な活動が制限されました。

特に、地域で認知症の方を介護される家族は、自粛生活のために認知症が進み、目を離すことができなくなったと訴えています。

認知症を正しく理解して、地域で暮らすひとり暮らしの高齢者をはじめ認知症の方や介護する家族が住み慣れたまちで、暮らし続けることのできる安心・安全な地域づくりをすすめませんか。



～あなたのまちに合った見守りをすすめましょう～

見守り活動には、「周囲からの見守り」、「見守り訪問」などがあります。
そのためには“日ごろのつながり”が大切です。



「周囲からの見守り」は、日々の生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じた時に、関係機関等に連絡・相談する見守り活動です。地域での幅広い気づきを目的とし、見守り対象者を特定する必要はありません。一方で、支援を拒否している人や、少し気掛かりな人などをさりげなく見守る場合に有効な見守り方法です。日常生活を送る中で、住民同士が互いにさりげなく気づかい合い、見守り合う関係も見守りと言えるでしょう。

「見守り訪問」は、定期的に安否確認や声かけが必要な人を対象者として、町内会でよく話し合い決めましょう。最初から、多くの方の見守りを始めるのは負担になりますので、無理のない範囲で設定しましょう。

つながりは 日ごろの挨拶から

- 日々の挨拶はとても大切です。
- 「お変わりありませんか」などの日常のさりげない挨拶の積み重ねから信頼や絆が生まれてきます。
- 回覧板やゴミ出しは挨拶する良い機会です。

認知症について 理解する

- 認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です。
- 正しく理解しましょう。
- 早い気づきと対応が大切です。



地域では 小さな気づきから

- 認知症の人には、日常生活の中で、「あれっ?」「どうしたのかな?」といった小さな気づきが大切です。
- 見かけたときは、ご家族、町内会の役員や民生委員等に連絡しましょう。

地域で見守る

- 定期的な声かけが必要な人には、町内会でよく話し合い、相手の意向を尊重しながら見守りの方法を決めましょう。
- サロンなどの交流の場での見守りもあります。
- 地域で見守る仕組みを話し合いましょう。

見守りのポイント

あなたのまちにあうのは、
どんな見守り？



周囲からの

見守りのポイント



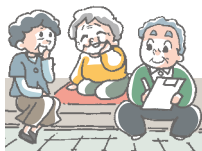
- ☑ 新聞、郵便物が溜まっていませんか？
- ☑ 回覧板がきちんとまわっていますか？
- ☑ カーテンが開閉されていますか？
- ☑ 洗濯物が取り込まれていますか？
- ☑ 除雪されていますか？
- ☑ 部屋の電灯の様子が不自然ではありませんか？
- ☑ 業者らしき人物が頻繁に出入りしていませんか？
- ☑ 異臭がしていませんか？
(ゴミ出しをしていますか？)
- ☑ 認知症が疑われる様子はありませんか？
- ☑ 生活パターンに急な変化はありませんか？

見守り訪問活動のポイント

- ☑ 訪問前に活動を周知しましょう
- ☑ 最初は町内会長や民生委員・児童委員と一緒に訪問し、挨拶は自己紹介と要件を手短かに
- ☑ 玄関先や居間、相手が安心する場所で会話を
- ☑ お互いの共通点を見つけ、相手の関心ごとや身近なことを話題にし、話しやすい雰囲気です
- ☑ 訪問回数を重ねて少しずつ情報を得ましょう
- ☑ 会話から心配ごとなどを聞き取りましょう
- ☑ 相談は親身に聴き、一人で抱え込まず対応しましょう
- ☑ 次回訪問の日時を決めるようにしましょう

活動の担い手づくり

訪問見守りは、福祉部員や班長などの町内会役員で活動する方法もありますが、見守りチームを結成したり、対象者の近隣で身近な方をお願いするなど、さまざまな方法で多くの皆さんに協力してもらいましょう。



見守りで異変に気づいたら！

見守り活動中に「何か変だな!？」と感じたときは、町内会役員や民生委員・児童委員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに連絡・相談しましょう。



見守り対象者の把握、名簿の作成

見守り活動では、対象者の個人情報が必要になります。民生委員・児童委員、社会福祉協議会や行政などと協力してすすめましょう。対象者には、見守り活動に取り組むことを説明し、日ごろの見守りや災害時のために個人情報を活用することを理解してもらい、はじめは必要最低限の情報を集めましょう。また、集まった情報を地域の地図に書き込み「支え合いマップ」を作ってみると効果的です。

地域の事例 ①

福祉見守りボランティア事業ご近所さん

北区あいの里Cステージ町内会(137世帯)では、「福祉見守りボランティア事業」を10年前にスタート。要支援者1名をサポート2~3名で支援する体制でマッチングし、14名をサポート。支援内容は、日常の見守り、困りごと相談、緊急支援、ゴミ排出等。ご近所さんの感覚で、自然に要支援者を見守る体制が根付き、住民同士が「見守り」「見守られ」、互いに支え合う意識が生まれました。民生委員、住民、新聞配達員、ゴミ出しでの出会いが情報収集の場になります。胆振東部地震で停電、断水が続いた際、見守り活動により、災害を乗り越えることができました。



出来る人が、出来る時に、お互いが負担にならない様にそっと見守り見守られ、一人の力は小さくても、皆の力が集まれば大きくなります。

まずは一歩踏み出してみましょう！

地域の事例 ②

絵手紙で高齢者に励ましのお便り

千歳市東郊町内会(274世帯)では、「体調はお変わりありませんか」と切り絵やイラストを添えた手書きの手紙を役員の皆さんで作成し、町内の高齢者160世帯にお届けしています。

コロナの影響でサロン活動が自粛になったことがきっかけで、はじめはサロン参加者30名だけでしたが、町内会の高齢者世帯の皆さんにも絵手紙を届けることにしました。手紙を受け取った86歳のひとり暮らしの女性から、「こんなに温かいお手紙をいただいて気持ちが癒されました。ありがとうございました」と涙ながらにお電話をいただいたそうです。



認知症を正しく理解して、早期発見につなげましょう

認知症を来す病気

アルツハイマー型認知症

異常なタンパク質が脳の中に蓄積し、脳の神経細胞が徐々に減ってくる。比較的早くから記憶障害、見当識障害のほか、不安・うつ・妄想が出やすい。

[認知症の原因の多くを占める]

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、ネットワークが壊れる。意欲が低下したり、複雑な作業ができなくなったりする。

レビー小体型認知症

異常なタンパク質の塊が脳の中に現れることで起こると考えられている。パーキンソン症状(手足の震えなど)や幻視を伴い、日や時間により症状の変動が大きいのが特徴。初期には記憶が保たれていることが多い。

前頭側頭型認知症

原因不明で、脳の中でも理性を司る「前頭葉」と聴覚や言語の理解を司る「側頭葉」が縮んでいく。我慢や思いやりなどの社会性を失い「周りの人を無視する」行動をとる特徴がある。

その他、アルコールの長期多飲も認知症の原因となります。高齢者では上記の病気が複数重なることも稀ではありません。

認知症の症状【中核症状】

(脳の細胞が壊れて直接起こる症状)

記憶障害…体験や出来事を忘れるなど、新しいことが覚えられない。

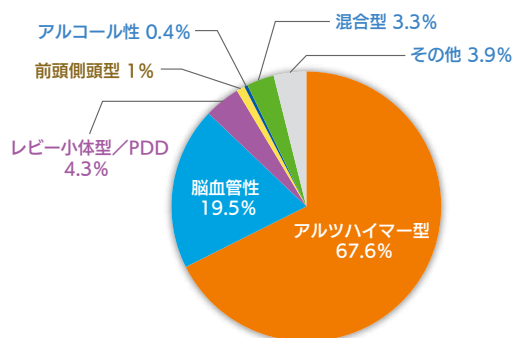
見当識障害…時間や季節の感覚が薄れる。道に迷う。周囲の人との関係がわからない。

失語、失行、失認…聞く、話す、読む、書くなどのことばの機能障害、着替え、箸の使い方などの日常の動作ができない、色や物の形、用途や名称がわからない。

注意障害…集中力が続かない。気が散って1つのことに集中できない。複数のことを同時にできない。

実行機能障害…調理の手順が分からなくなるなど、計画を立て、段取りができない。

認知症を来す病気の内訳



令和元年6月厚生労働省『認知症施策の総合的な推進について』参考資料より

家族がつくった認知症 早期発見のめやす

check

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

check

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

check

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



check

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

check

不安感が強い

- ✓ ひとりになると怖がっ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



check

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

認知症の理解のためにお伝えしたいこと

受診にむけて準備しましょう

医師に渡せるようにコピーをとっておくと便利です。

①基本情報

※以下の内容をメモしていきましょう。

- 現在治療中の病気：病名（いつから、症状、飲んでいる薬など）
- 過去の病気：脳の病気や頭部のケガ、心臓や肺の病気、手術をした病気など
- 生活史：学歴、職業、趣味、社会的交流、発症前のストレスとなる出来事の有無など
- 生活習慣：食習慣、運動習慣、酒、タバコなど



②認知症症状

※「いつから」「どんな様子」なのか、具体的に伝えましょう。

- 「もの忘れ」の具体例とその頻度
- 食事（食欲、食べ方の変化、料理の失敗など）
- 排泄（便秘、排尿障害、排泄の失敗など）
- 睡眠（不眠、眠りすぎる、夢をみて大騒ぎをしたなど）
- 清潔（不潔になった、お風呂に入りたがらないなど）
- 生活上で気になること・違和感があること
 - ▶ 性格の変化（怒りっぽい、億劫がるなど）
 - ▶ 同じものを何個も買いこんでいる
 - ▶ 小銭がたくさん財布にたまっている
 - ▶ 車の運転が急に下手になった
 - ▶ 行き慣れているはずの道に迷ってしまった

受診時の心構え

- はじめての診察室では、本人も家族も緊張すると思いますが、**焦らずゆっくり、本人が自然に行動**できるように家族は見守りましょう。
- **医師と本人が話せるように**、家族は本人の発言を待ちましょう。
- 病院によっては「本人だけ」「家族だけ」と分けて話をする場合もあります。
- ついつい家族自身が困っていることばかり話してしまう場合があります。まずは、**本人が困っていること**を話しましょう。



※通常は、初回受診日には診断が付きません。何回かの検査を経て**数週間後に結果**が出る人が多いです。

あなたも認知症サポーターに

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心・安全に暮らせるように、地域における認知症の理解者・支援者（認知症サポーター）を養成する「認知症サポーター養成講座」が全国で行われています。地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小、中、高等学校の生徒など様々な方々が受講されています。



認知症カフェ（オレンジカフェ）

「オレンジカフェ」は、認知症の人とその家族、また、地域の人、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に参加して、お茶を飲みながら話をしたり、相談をしたり、交流を深める「集いの場」です。家族の孤立を防ぎ、地域住民に認知症について理解を促す目的があります。



家族からの相談事例

車の運転と認知症

Q

夫の車の運転が心配です（70代妻）

夫（74歳）は認知症の診断は受けていませんが、もの忘れが増えてきました。この頃、夫の運転が心配になってきました。よく知っているはずの道なのに、間違えて時間がかかってようやく着くこともあります。車庫入れの際、少し擦ったり、広い駐車場では車を置いた場所がわからず探すこともあります。運転の事を話題にするとすごく不機嫌です。でも、買い物などに車は便利なので、運転する時は必ず私が隣に乗り注意しながら外出しています。車の運転は続けて良いのでしょうか？

A

後悔しないように早めの決断を！

車の運転は今すぐにでもやめた方が良いと思います。私のように後悔しないためにも、すぐにでも手を打つことです。私の主人は人身事故だけは免れましたが、物損事故で多額の金額を使いました。でも、相談者のご主人はまだ受け入れることができないのですね。車が好きで大型車両に乗っていた私の主人も同じでした。車を手離した後も、また車を買おうと言ってきかず説得に時間がかかりました。まずは家族で話し合い、早く行動を起こしてくださいね。（介護者）

※当パンフレットは令和4年8月4日開催の町内会活動実践者研修会「シリーズ②認知症への理解～地域での見守り・支え合いの仕組みづくり」の内容を参考に作成しています。

※参考文献

厚生労働省ホームページ、認知症の人と家族の会「ガイドブック」「支援ガイド」、札幌市認知症ガイドブック、札幌市社会福祉協議会「見守りのすすめ」、札幌認知症の人と家族の会「私の手帳」「お困りごと相談18選」

発行日 令和4年9月

発行 一般社団法人 北海道町内会連合会
〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目
北海道社会福祉総合センター
TEL011-271-3178 Fax011-271-3956
E-mail : info@d-choren.or.jp

北海道町内会連合会

検索