認知症初期の人が、日々起こった出来事や、洗濯や料理などの家事の方法を記録した手帳やノート。病院に行ったときの不安な気持ちなどもつづられている。

幸せな思い出とともに、健康で長生きしたい―。そう願う人は少なくないと思います。

世界トップクラスの長寿国である日本。年々高齢者が増え、長生きに「健康であること」という目標が加わるようになってきました。

友人とおいしい食べ物を探した旅。生まれてくるのをどきどきしながら待っていた子や孫との対面。心が震えるほど感動した景色や音楽との出会い。長い人生の中で、ぎゅっと抱きしめたくなるほど大切な人や思い出がたくさんできていきます。

もし、覚えていたいことを忘れてしまったら。忘れているということが分からなくなってしまったら―。

たとえ認知症になっても、日々を幸せに生きる権利は変わりません。

「つながりあい　一人ひとりが自分らしく暮らせるまち　はつかいち」の実現に向け、地域に根付く「お互いさま」の気持ちを発揮するときです。

住み慣れたこの場所で、安心して暮らし続けられる廿日市市を目指します。

Memory 1

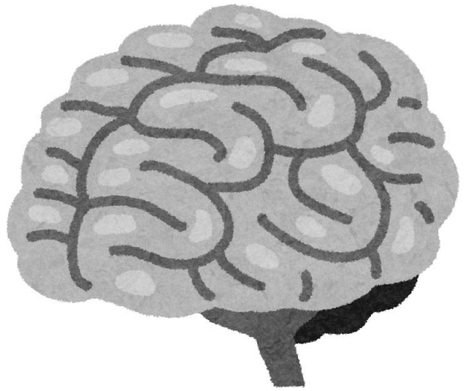
まずは知ること、理解すること。そして、想像すること。

1. 知る

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまうなどして脳の働きが悪くなり、さまざまな障害が起こって、生活への支障が約６カ月以上継続している状態のことをいいます。

日本の認知症高齢者は、平成24年で462万人と推計され、**65歳以上の高齢者の約７人に１人**が認知症であると推測されます。

今後、高齢化はさらに進んでいきます。認知症は脳の病気によるもので、誰でもかかる可能性があります。**「他人事」と思わず、理解を深めることが大切**です。



2. 理解する

主な症状	
記憶	・同じことを何度も言う、聞く、行う ・置き忘れや紛失が頻繁になる ・食事をしたこと自体を忘れる ・財布などを盗まれたと疑う　など
時間や場所	・予定に合わせて準備ができない ・季節感のない服を着ている ・周囲の人との関係が分からない ・慣れた道で迷うことがある　など
理解や判断力	・考えるスピードが遅くなる ・複数のことを処理できない ・自動販売機や炊飯器などが使えない ・話のつじつまが合わない　など
人柄や性格	・些細なことで怒る ・周りに気遣いがなくなり頑固になる ・不安そうな表情、手遊びをする ・身だしなみを気にしない　など

接するときのポイント

- 笑顔で目線を合わせて話す
- 言葉づかいや口調など、ゆっくり穏やかに接する
- 相手の行動を、自分に置き換えて考えてみる
- 「できないこと」より「できること」に注目する
- 物事や手順はシンプルに伝える
- 自信をなくすような言葉は避け、本人の尊厳を傷つける言動をしない
- それとなく手助けをして、成功体験に結び付ける支援をする　など

3. 想像する

軽度の認知症と診断された、市内在住のある男性は、「畑に行くのが楽しみ。農作業を続けるのが元気に歩ける秘訣です。大きく育つ野菜を待っている子や孫のためにも、できる限り畑には出ていきたい」と話します。

本人が趣味やサークル活動などを続けたいと思っていても、周囲の人が「道々事故に遭ってしまわないだろうか」などと心配し、制限してしまうことは少なくありません。「できていたことができなくなってきた」などという不安から、本人があきらめ、やめてしまうこともあります。

しかし、楽しみがなくなっていくと進行は早くなるばかり。関わる人のちょっとした声掛けや手助けで、少しでも長く続けられる方法がきっとあるはずです。

また、認知症だと分かっていなくても最初に「あれ？」と思うのは本人です。「認知症ではない」という主張は、やり場のない悲しみや不安から、自分を守るための防衛反応。忘れたり、理解できなくなったりしてしまうという事実から、自分自身の変化に本人が一番戸惑っています。

周囲の人の表情や発言から、より不安を感じてしまうこともあります。まずは相手の気持ち、不安や戸惑いを感じていることを想像してください。自分と同じように、認知症がある人も日々の心情はさまざまです。前向きに物事を捉えられるよう、サポートしてみてください。