



W・A・K・U
W・A・K・U
W・A・K・U・Y・A

報

3
March. 2020
No.776

五穀豊穰を射抜く――

わたしたちの行く道を探求する—

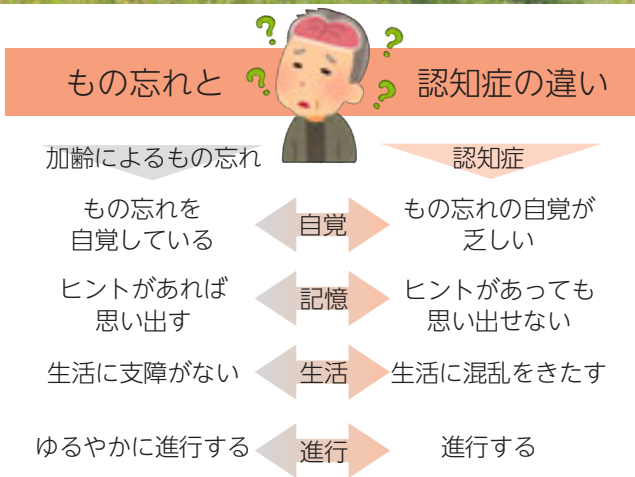
—特集— 認知症を考える



厚生労働省の調査によると、日本国内で高齢者の約4人に1人が、認知症または軽度認知障害といわれています。涌谷町でも調査によると約840人が認知症の予備群と考えられます。

認知症は、発症している本人だけではなく、その家族や地域とともに暮らす住民の皆さんにとっても自分事として向き合っていかなければなりません。

認知症について理解を深め、支え合い町の実現に向け、今回特集します。



代表的な認知症の種類

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症

誰もがなりうる認知症

認知症とは病名ではなく、さまざまな原因によって脳の病的変化が起これ、認知機能が低下していくものです。

そして、認知機能が低下することで日常生活全般に支障をきたす状態のことです。

認知症は、加齢によるもの忘れと違い、体験の一部を思い出せないの

はなく、体験そのものを忘れてしまいます。

症状は、主に記憶障害や見当識障害、実行機能障害、失語などがあり、生活環境の相互作用により、個人差はあるものの不安や妄想、収集癖、多動などが起こります。

早期に発見し、正しく治療することで、進行をゆるやかにすることも可能です。

涌谷町特有の認知症のリスクが見えてきた

涌谷町では、平成26年度と平成29年度に、東北大学と共同で、同意した75歳以上の住民180人を対象に、認知症リスク調査を実施しました。

活動を含むアンケートを実施しました。

この調査で、約13%の人に認知症の疑いがあることが判明。この割合は、全国平均と同じでしたが、調査を受けた人の約半数が認知症の予備群であることも同時に分かりました。(グラフ1)

さらに、認知症の予備群の人のうち約75%が、MRIで脳こうそくがある

認知症リスク調査の結果、 全国平均の2倍以上となる 3人に2人が、 血管性認知症につながる 脳こうそくがあることが判明

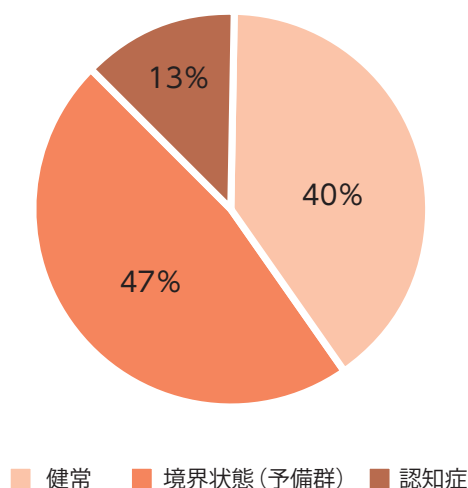
ることが分かりました。なお、健常な人でも約50%にあたる40人に脳こうそくが見られました。(グラフ2)

血管性認知症は 予防できる認知症

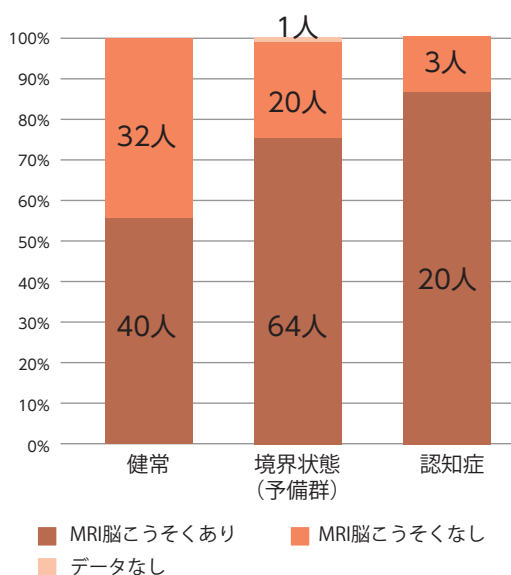
涌谷町でリスクが高い血管性認知症は、予防できます。

食塩量が多いインスタント食品や外食を控え、だしのうまみや香辛料などを上手に使い塩分量を減らしたり、動物性脂肪やマーガリンなどのトランス脂肪酸の摂取を減らすようにしましょう。

認知症リスク調査の判定結果 (グラフ1)



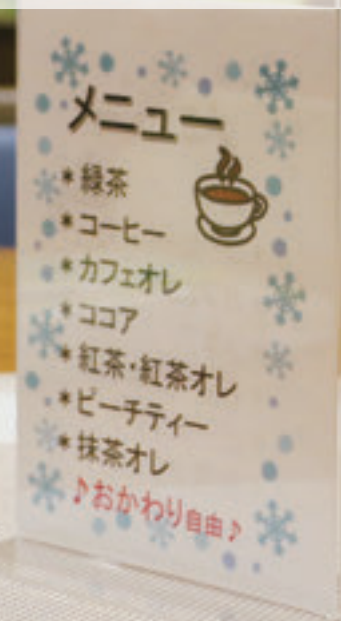
認知症リスク調査の判定結果別のMRI脳こうそくの有無 (グラフ2)



認知症になっても住み慣れた涌谷町で暮らしていけるよう、涌谷町では、福祉課包括支援班(地域包括支援センター)を中心に、自助・互助・共助・公助の仕組みを作るための取り組みが始まっています。

超高齢社会では、認知症は地域全体で支え合う必要があります。

その第一歩として、認知症について「自分事」として考えてみましょう。



私たちが生きていく道を知るために



支え合える地域社会の一員になるために



認知症は、その年代になれば仕方のないこと。これから行く道だけれど、行ったことのない道だからこそ、知識を得たいと思ひ、認知症カフェに参加しています。

認知症カフェの担当保健師は、「ボランティアとして悩みを抱えた人とお話ししてもらうことで、保健師への認知症の具体的な相談につながっている」と言います。

認知症と早期に診断されたら早期の治療で進行

大学1年生のとき、授業で認知症カフェ事業について学んだ際に、涌谷町でも同じ事業をしていることを知り、それ以来ボランティアとして参加しています。

将来、福祉関係の仕事に就きたいと考えていたこともありましたが、身の回りの人が認知症にならず元気でいられるようにするにはどうしたら良いか、認知症になつてしまった後、どのように接したらよいか、どうした



認知症を学び、相談できる 認知症カフェさくらカフェ

涌谷町では、平成29年3月から認知症の本人やその家族、そして、認知症に関心がある人が集い、認知症について学べる場として、2カ月に一度、認知症カフェ「さくらカフェ」を開催しています。

「さくらカフェ」では、毎回認知症に関するテーマで、さまざまなテーマを設定し、テーマに沿った認知症の専門家を招いて講話を行ってきました。

また、役場職員や認知症サポーターのボランティアスタッフとお茶飲み話をしたり、介護予防体操、折り紙をするなど憩いのひとときを楽しんでいます。

具体的に認知症について悩みを抱えている人には、日頃から認知症の相談に応じている福祉課の職員や、認知症介護に携わっているグループホームの職員がスタッフとして参加し、個別の相談にも応じています。

認知症でも
安心して暮らせる
取り組みが
始まりです



を遅くできると知り、生活の覚悟を決めたことから、認知症リスク調査に協力しました。
自らの行く末から目をそらすのではなく、しっかりと向き合い、生き方を楽しんでいます。

佐藤 順子さん
雄一郎さん(4区)

《写真解説》

①認知症にかかわる講話を開催し毎回さまざまなテーマで紹介。認知症に対する正しい理解を得てもらえるようにしています②介護予防体操を参加者とともにを行い、頭だけではなく身体から認知症予防を進めます③折り紙をしながらお茶飲み話を楽しむ時間もあります



ら進行を抑えられるのかを学び、対応できるようにしたい。
また、認知症カフェを知らない人たちに、認知症カフェや認知症について伝え、啓発していきたいと考えています。

鷺足 航さん
(10区)



涌谷町の認知症に 対する取り組み

認知症相談

認知症は誰もがかかる可能性がある病気です。しかし、早期に対応することで、その人の生活を改善できる可能性もあります。

涌谷町地域包括支援センターでは、認知症やもの忘れに関する相談に応

じています。

「最近忘れっぽくなった」「最近忘れた」「認知症の家族の介護が不安」「近所で認知症かもしれないと気になる人がいる」など、心配なことがあれば、お気軽に相談してください。専門医療機関や介護保険などをご案内します。



町民医療福祉センター内にあります

認知症初期集中 支援チーム

医療や介護の専門職チームが認知症が疑われる人を訪問し、本人と家族を早期かつ集中的に支援し、自立した生活に向けてサポートします。具体的には認知症の評価や適切な医療・介護へのつながり、介護者の負担軽減などの支援を提供します。



適切に親身に対応します



涌谷町では「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる町」を目指してさまざまな取り組みを進めています。その取り組みの一部を紹介します。

私たちがサポートします

地域の方の声かけやさりげない見守りが、認知症の方やご家族の大きな支えとなります。



福祉課包括支援班
横山 有希子(保健師)

認知症に伴う不安や心配を少しでも安心に近づけられるよう、お手伝いさせていただきます。「こんなことで・・・」とかわりに早めにご相談ください。



福祉課包括支援班
中野目 裕美(社会福祉士)

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の本人や家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成しています。これまで役場職員、民生児童委員だけではなく、郵便局や涌谷高校、月将館小学校の杉の子学童クラブでも開催し、子どもから大人まで認知症サポーターが増えています。

「認知症について知りたい」「認知症の人への対応方法を知りたい」という人が5人以上集まれば講座を開催できます。

気軽に福祉課にお問い合わせください。曜日など相談に応じます。

受講者には「認知症サポーター」の証・オレングリントをプレゼントしています。



対象者に合わせて分かりやすく寸劇も交えて紹介

認知症早期発見啓発事業

「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる町」を目指し、認知症に関する正しい知識の啓発・普及を行っています。

令和元年11月22日(金)には、「認知症を学ぼう」をテーマに、認知症疾患医療センターの旭山病院から近藤等センター長をお招きし、認知症との上手な付き合い方を学びました。

認知症に関心がある大勢の皆さんが参加し、「血管性認知症は防ぐことができる」ということなので、食事を今まで以上に気をつけようと思う」「人の関わりをなくさないようにする」など、参加者にとって充実した時間となりました。



近隣の認知症に関する相談窓口・医療機関

認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状や身体の合併症への対応、専門医療相談などを行う相談窓口や医療機関は、次のとおりです。相談・受診には事前予約が必要です。

相談窓口	所在地	連絡先	電話受付
涌谷町地域包括支援センター	涌谷町涌谷字中江南278	0229-43-5111 (内線514・554)	平日 8:30~17:15
若年性認知症ご本人・ご家族様交流会 (せせらぎの会)	所在地	連絡先	電話受付
宮城県北部保健福祉事務所	大崎市古川旭四丁目1番地1号	0229-91-0713	平日 8:30~17:15
医療機関	所在地	連絡先	電話受付
宮城県認知症医療センター 旭山病院(予約制)	大崎市鹿島台平渡字大沢21-18	0229-25-3136	平日 9:00~12:00 13:00~16:00
宮城県認知症医療疾患センター こころのホスピタル・古川グリーンヒルズ(予約制)	大崎市古川西館3-6-60	0229-24-5165	平日 9:00~15:00
涌谷町国保病院(物忘れ外来) (予約制)	涌谷町涌谷字中江南278	0229-43-5111 (内線 102)	平日 14:00~17:00



宮城県重要無形民俗文化財

籠峯寺正月行事

籠岳白山祭

豊穰

への期待、高まる。

①

笑う門に豊穰きたる
1月26日(日)に、籠岳山籠峯寺で、宮城県重要無形民俗文化財籠峯寺正月行事の1つである白山祭が執り行われました。
その年の天候を占う白山祭。2人のお稚児さんが、無夷山籠峯寺の各宿坊の僧とともに、裏に鬼と書かれた的を目掛けて矢を射り、その当たり具合から占う神事です。今年はそのう年のため、13本の矢が射られました。
14時に、籠峯寺境内にほら貝の音が響き渡り、お守り方



②

に背負われたお稚児さんを先頭に、僧たちが白山堂前に姿を現しました。
今年のお稚児さんは、土井宥人(3歳・2の1区)ちゃんと西城辰春(3歳・美里町)くん。大勢の観衆に緊張した様子の2人は、1月2月を連続で外してしまいました。しかし、その後は気を取り直して的中心付近を射抜いていき、4月を外したものの、13本目のうるう4月を当て相殺。
松本坊住職の坊城延溪氏によると「全体としては、順当な天候で推移する。ただ、10



③