まんがで学ぶ認知症

地域で支えよう大切な人

日南町認知症施策作業部会

地域で支えよう大切な人

主な登場人物

認知症のある人が暮らしやすい日南町にするためにはどうしたらよいかについて、認知症施策作業部会（日南福祉会・日南病院・日南町地域包括支援センター職員）のスタッフで検討しました。

その内容をまんがにし、「地域で支えよう大切な人」と題して、広報にちなんに平成23年9月号から不定期に掲載しています。

この冊子では、第１回～第17回までをまとめて紹介します。

私たちにできることは何かを、一緒に考えてみましょう。

日南町認知症施策作業部会

もくじ

第１回　「おかしいな」と思ったら早めに相談を … 1
第２回　まわりの人も協力を … 3
第３回　認知症サポーターになろうの巻 … 4
第４回　一緒に囲む楽しい食卓の巻 … 5
第５回　「財布が盗られた!?」の巻 … 6
第６回　「ヘルパーさんが来た」の巻 … 7
第７回　「火事が心配だから…」の巻 … 8
第８回　「お風呂に入っていない？」の巻 … 9
第９回　「家はどこ？」の巻 … 10
第10回　「日常の様子は電話やちょっと会っただけではわかりません」の巻 … 11
第11回　「くすりを本人まかせにしていませんか」の巻 … 12
第12回　「昨日会ったばかりなのに・もう歳だから」の巻 … 13
第13回　「そうだ、家族の会に行こう」の巻 … 14
第14回　「昼寝をして目覚めたら翌日だと勘違い」の巻 … 15
第15回　「運転免許証返納を考えるときがきた」の巻 … 16
第16回　「運転できなくなったまさちゃんはお楽しみの企画係」の巻 … 17
第17回　「小銭がたくさん」の巻 … 18
第18回　「卵はどこからやってきた？」の巻 … 19
第19回　「もしもの時のしあわせノート」の巻 … 20
第20回　「見守りネットワーク」の巻 … 21
第21回　「地域のつどいに参加する」の巻 … 22
第22回　「グループホーム入居を決める」の巻 … 23

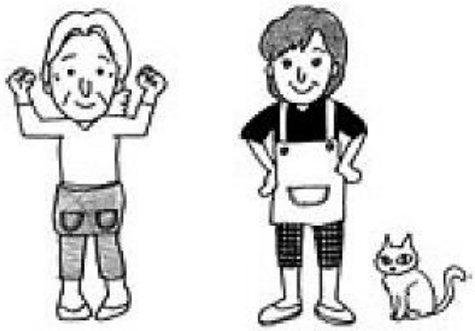
地域で支えよう大切な人

はじめに

皆さん、『認知症』ってご存知ですか？『認知症』は誰にでも起こりうる脳の病気です。脳の働きが悪くなるために、今まで当たり前にできていたことができなくなったり、物忘れがひどくなったりして、日常生活がうまくできなくなるのが認知症の症状です。認知症になると、自分が自分でなくなるような不安を抱え、とても悲しい気持ちになります。しかし、まわりの温かい見守りや接し方次第で、住みなれた地域で安心して暮らすことができるのです。今回から数回にわたって認知症についてご紹介します。私たちにできることは何か、一緒に考えてみましょう

第１回 「おかしいな」と思ったら早めに相談を

登場人物



ヨシ子さん（８２歳）　百合子さん（５３歳）

日南ヨシ子さんは、日南町で独り暮らしをしています。ヨシ子さんは近所付き合いもよく、畑仕事のかたわらグラウンドゴルフや俳句の会にも参加し、友人もたくさんいます。長男と二男は県外に住んでいます。長女の百合子さんは日南町から車で1時間くらいの所に嫁いでいます。百合子さん週に一度は、買い物や家事などを手伝っているようです。

しかし、ある日、百合子さんはヨシ子さんのいつもと違う様子を感じ取りました。

ひとこと

〈認知症の物忘れと普通の物忘れの違い〉

例えば、普通の物忘れは電話の相手の名前が浮かんでこなかったりする記憶の一部を忘れます。しかし、認知症の物忘れはヨシ子さんのように電話がかかってきたこと自体を忘れてしまうのが特徴です。

もともと几帳面な性格のヨシ子さん。
薬ののみ忘れや、今あった事を忘れてしまっているようです。
心配になった百合子さんはヨシ子さんと病院に行きました。
⑧

＜認知症早期発見のメリット＞

①認知症かどうか、何が原因の認知症かを診断することができれば、早く治療を始めることができ、周囲の理解の中で暮らしていくことが期待できます。
原因によっては治る認知症もあります。
②本人と家族が将来について考える時間を持つことができ、本人と家族を支援する体制を整えることができます。
◎<u>普段の生活のなかで、「ちょっとした変化」や「おかしいな」と思ったら、歳のせいにしないで早めに医療機関に相談しましょう。</u>

第2回　まわりの人も協力を

百合子さんは、ヨシ子さんが今後も独り暮らしを続けていけるかどうか、とても不安になりました。しかしヨシ子さんは「ここで暮らしたい」という気持ちが強く、今後も住み慣れた家で生活することになりました。百合子さんは、近所の人やヨシ子さんの友人に、「最近、物忘れがひどくなってしまった。何かあったら私のところに連絡してください」と伝えました。

百合子さん
（５３歳）

ヨシ子さん
（８２歳）

ヨシ子さんの友人
えっちゃん
（７８歳）

登場人物

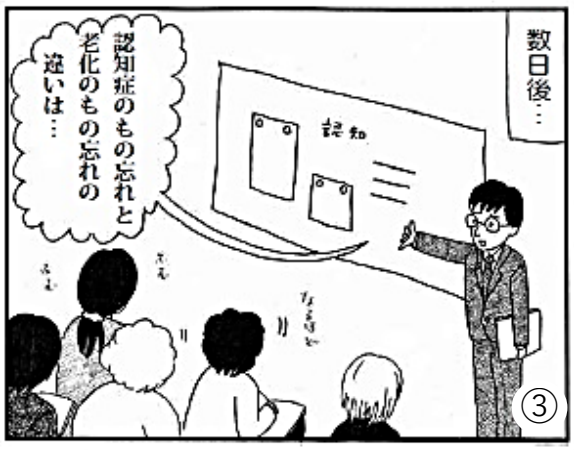
○ よい例

× 悪い例

【解　説】

認知症があっても以前と同じように集まりに参加するにはまわりの理解が必要です。本人がたとえ間違ったことを言っても、それを正すのではなく、関心事を他に向けたりすることで落ち着くことができます。本人の言われることを否定せず、一度は受け入れることがポイントです。

第3回　認知症サポーターになろうの巻



ヨシ子さんの隣に住んでいるえっちゃんは、町報を読んでいる時、『認知症サポーター養成出前講座』の記事に目がとまりました。えっちゃんはグランドゴルフ仲間や近所の人と相談し、認知症の正しい理解と対応について勉強することになりました。
えっちゃんは早速、
【問い合せ先】の日南町地域包括支援センター
（0859－82－0374）に電話してみました。

認知症サポーター養成出前講座のご案内

認知症サポーター養成講座とは

町では、地域や職域団体等を対象に、講師役である「キャラバン・メイト」による認知症の正しい知識や、対応の方法についての住民講座・ミニ学習会を行っています。養成講座の所要時間は1時間～1時間30分で、受講料は無料です。少人数でもできます。

認知症サポーターとは

認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として日常生活の中での支援をする方です。何かを特別にやってもらうものではありません。認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症サポーターには認知症の理解者の「目印」として、ブレスレット（オレンジリング）をお渡しします。

第4回　一緒に囲む楽しい食卓の巻

今日は、娘の百合子さんと孫の理恵さんが遊びに来ました。ヨシ子さんは理恵さんの大好きなカレーライスをつくろうとはりきって台所に立ちました。しかし、なかなか料理をつくり始めることができません。見かねた百合子さんは、ヨシ子さんに声をかけました。

【解　説】

例①ではヨシ子さんの役割を全て奪ってしまい、ヨシ子さんはしょんぼりしてしまいました。

例②の百合子さんはヨシ子さんの役割を全て奪うのではなく、昔話をしながら一緒にカレーライスをつくりました。そして孫の理恵さんはヨシ子さんに『ありがとう』と言っています。

皆さんはどちらの対応が良いと思いますか？

役割を奪わず、必要な手助けを行うことで、ヨシ子さんの自尊心を傷つけず、達成感を得ることができました。また役割は脳に緊張感を与え、活性化にもつながります。役割をとりあげられ、家族の中で役に立たないものとしての存在感よりも、役割を持つことで家族の一員として生きている存在感がどんな効果をもたらすかは言うまでもありません。

できることなら例②のように感謝の言葉をかけたり、一緒に喜びあえるといいですね。

例　①

例　②

第5回 『財布が盗られた!?』の巻

最近ヨシ子さんが探し物をしている姿をよく見かけます。先日近所の人がヨシ子さんを訪ねた時、ヨシ子さんは『この前から財布が無くなって・・・どうも隣のえっちゃんに盗られたみたいなの・・・』と言いました。ある日、そのことが近所で話題になりました。

【物盗られ妄想について】

財布、預金通帳などの大切な物をしまっておいたのに、それ自体を忘れてしまい、なんとかつじつまを合わせようとする気持ちと「どうしよう」という不安感とがあわさって『誰かが盗んだのではないか』と考える場合があります。そんな時、「どうせどこかに忘れている」とか「こんな田舎に泥棒なんて」といった否定的な言葉はかえって逆効果となることが多いです。まずは、ヨシ子さんが困っていることを受け止め、一緒に探し、あなたが見つけることができたら、ヨシ子さんが見つけやすいように誘導してみたらどうでしょうか。普段からどこに何が置いてあるかそれとなく観察しておけばヨシ子さんが見つけやすいように導くこともできると思います。

ヨシ子さんを地域から孤立させないためにも、「あの人には近よらん方がええで」などと避けずに、例えば「昔からあの人には世話になったから、ちょっと話を聞いてあげようかな」と、これまでどおりの関係をなるべく保ってあげてください。

第6回 『ヘルパーさんが来た』の巻

洗濯や掃除、食事づくりなどの家事が苦手になってきたヨシ子さんの様子をみて、娘の百合子さんは日南病院横の地域包括支援センターに相談に行きました。そして、要介護要支援認定申請をし、要介護1と認定されました。

【解　説】

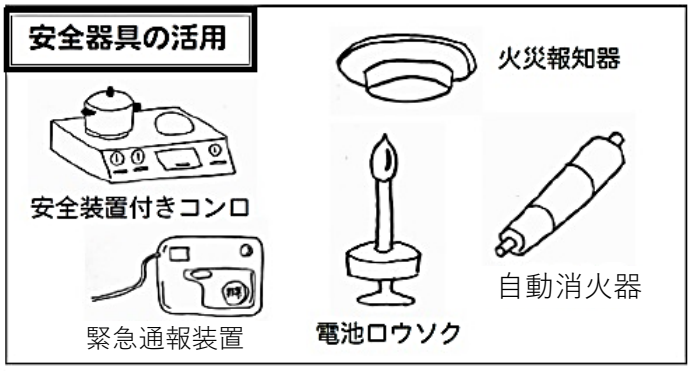
介護保険の訪問介護サービスを利用するには要介護・要支援認定を受ける必要があります。介護が必要になったかな、と思ったら、まずは日南病院隣の地域包括支援センターに相談しましょう。

例①　近所の友人からの声かけや見守りがあり、ヨシ子さんの家はいつもにぎやかでした。しかし、ヘルパーさんが定期的にやって来るようになってから、ヘルパーさんへの遠慮からか、ヨシ子さんの家に近づく人が徐々に減ってきました。

例②　娘の百合子さんは、ご近所の人にヘルパー利用日や時間、ヘルパーさんがいても遠慮なく訪問してもらいたい、と伝えました。ヘルパーサービスが開始になったからといって、決してヨシ子さんの生活全てを支援できるものではありません。できることなら、これまでのように近所づきあいを続け、お互い助け合うことができたらいいですね。

第7回 『火事が心配だから･･･』の巻

食事づくりなどの家事が苦手になってきたヨシ子さん。ある日、ご近所の人がヨシ子さんの台所で焦げた鍋を発見しました。これまでに何度か火の消し忘れがあったようです。しかも、ヨシ子さんはその事を覚えていません。仏壇のロウソクも心配です。



【解　説】

１人暮らしの高齢者が認知症の症状が出始めたころ、近隣住民から『火事を出されたら大変だ。』と家族に施設入所をすすめてしまうようなことがあります。しかし、近所の見守りや定期的にご本人を訪問している人が少しずつ気をつけたり、火事が起こりにくいように工夫をすることで、安全に在宅生活を送ることが可能な場合もあります。

第8回 『お風呂に入っていない？』の巻

地域の皆さんの力をかりて、住み慣れた我が家での生活を続けているヨシ子さんですが、娘の百合子さんがヨシ子さんを訪問した時、ある異変に気付きました。

【解　説】

アルツハイマー型認知症はゆっくりと、徐々に進行していく病気です。病気が進行していくと、一人で入浴することに大変な労力が必要になってきます。これまで当たり前に入浴できていたのに、必要な動作ひとつひとつがうまくいかないことで、不安を抱えたり、苛立ったりして、入浴や着替えをしなくなることがあります。そんな様子に気づいたら早めに地域包括支援センターか介護支援専門員（ケアマネジャー）に相談してみましょう。通所介護（デイサービス）で入浴もできますし、訪問介護（ホームヘルパー）に家に来てもらって、入浴の援助をしてもらうこともできます。

第9回 『家はどこ？』の巻

ある日の夕方、近所に住むえっちゃんが畑仕事をしていると、ヨシ子さんが夏だというのに厚着をして外を歩いているところを見かけました。何か様子が変です。

【解　説】

『徘徊』とは無目的に歩き回るという意味ですが、認知症の人は何らかの理由があって出かけて歩いていることが多いです。もし、あなたがヨシ子さんのような様子を見かけたら、優しく話しかけ、気持ちを受け止めてみてください。また万が一ご本人が行方不明になってしまったら、家族だけで探そうとせずにすぐに警察に相談してください。

第10回 『日常の様子は電話やちょっと会っただけではわかりません』の巻き

この物語は、日南町で独り暮らしをしているヨシ子さんのお話です。長女の百合子さんは、認知症のヨシ子さんの様子をみに定期的に帰省しています。

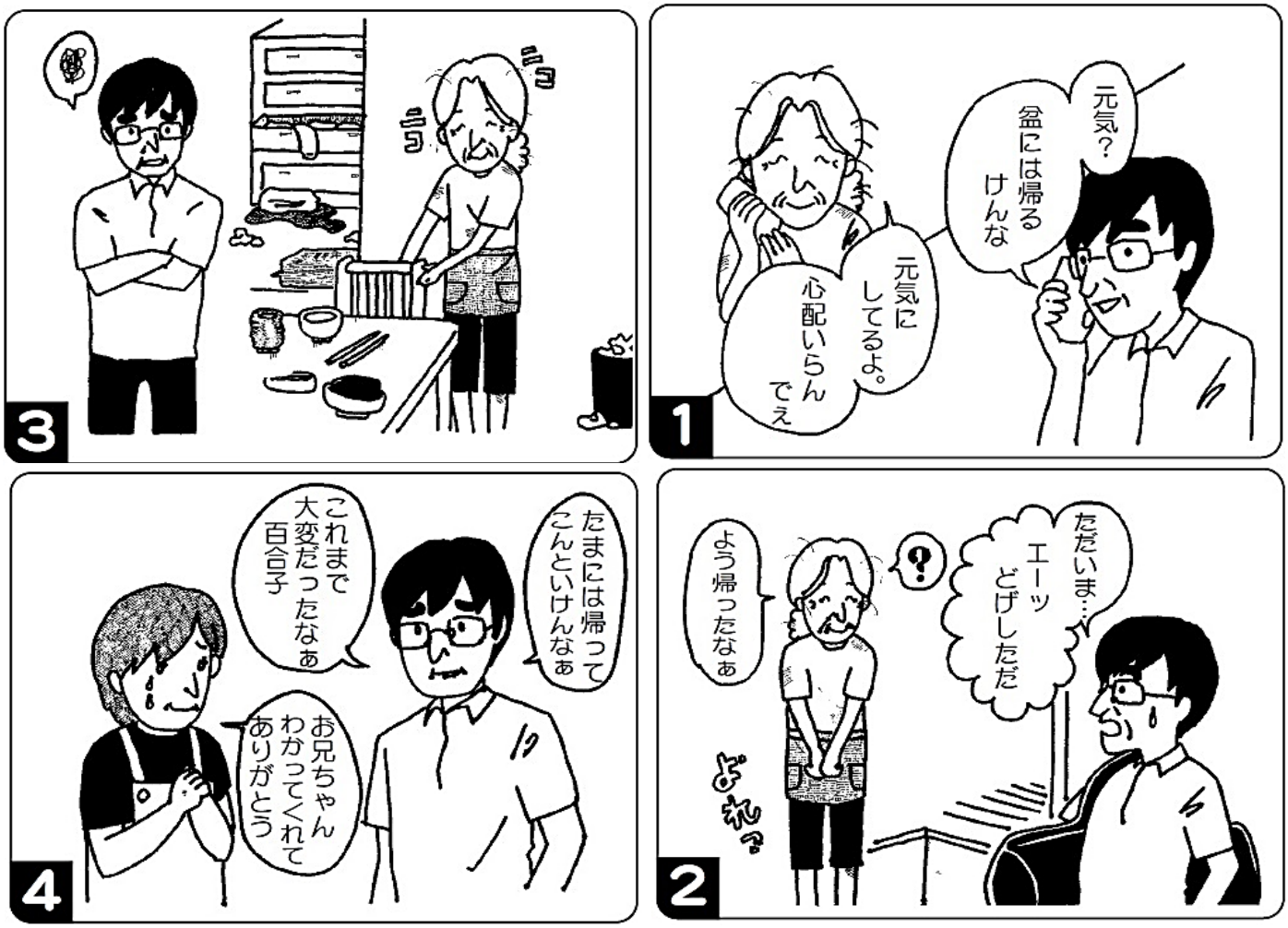
ある日娘の百合子さんは、ヨシ子さんの状態を心配し、県外で生活している兄に相談しました。

登場人物紹介

ヨシ子さん　認知症を患っている

百合子さん　ヨシ子さんの長女

一郎さん　ヨシ子さんの長男 百合子さんの兄



【解　説】

アルツハイマー型認知症の人は、困ったことがあっても、相手と話を合わせ取り繕う傾向があります。会って見ないとわからないことがあります。たとえ家族でも普段一緒にいなければわからないことがあります。2～3日一緒に生活してみると、本人の生活の困難さや近所の人に助けてもらっている様子が見えてくるかも知れません。

第11回 『くすりを本人まかせにしていませんか』の巻

ある日、ヨシ子さんは百合子さんと日南病院に1か月に1回の定期受診にきました。ヨシ子さんは、認知症の薬や血糖値を下げる糖尿病のくすりをのんでいます。

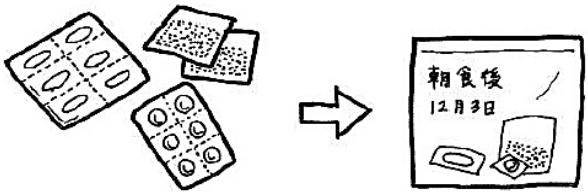
【解　説】

認知症の人が薬の自己管理をしていると、薬ののみ忘れや、のみすぎることがあります。ですから、時々薬がのめているかどうか確認すると、本人だけで大丈夫なのか、見守ることが必要かわかってくると思います。

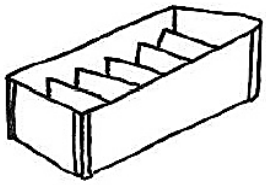
そこでちょっとした工夫、支援でのめるようになることもあります。

お薬がのめていないことがわかればかかりつけ医に相談しましょう。

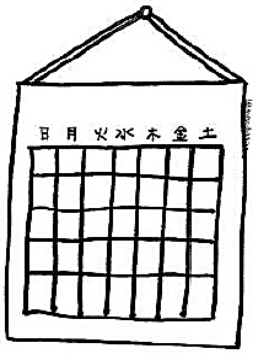
のみ忘れを防ぐ工夫物品の紹介



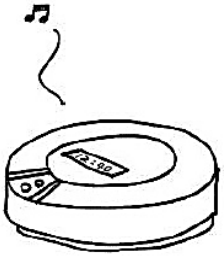
バラバラの錠剤　　まとめて分包



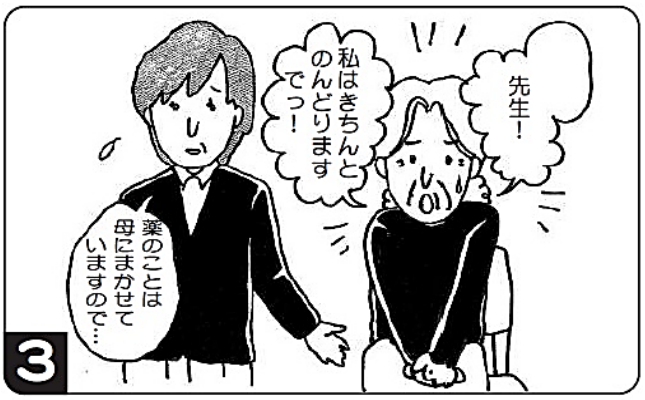
くすりボックス



カレンダー式くすり入れ



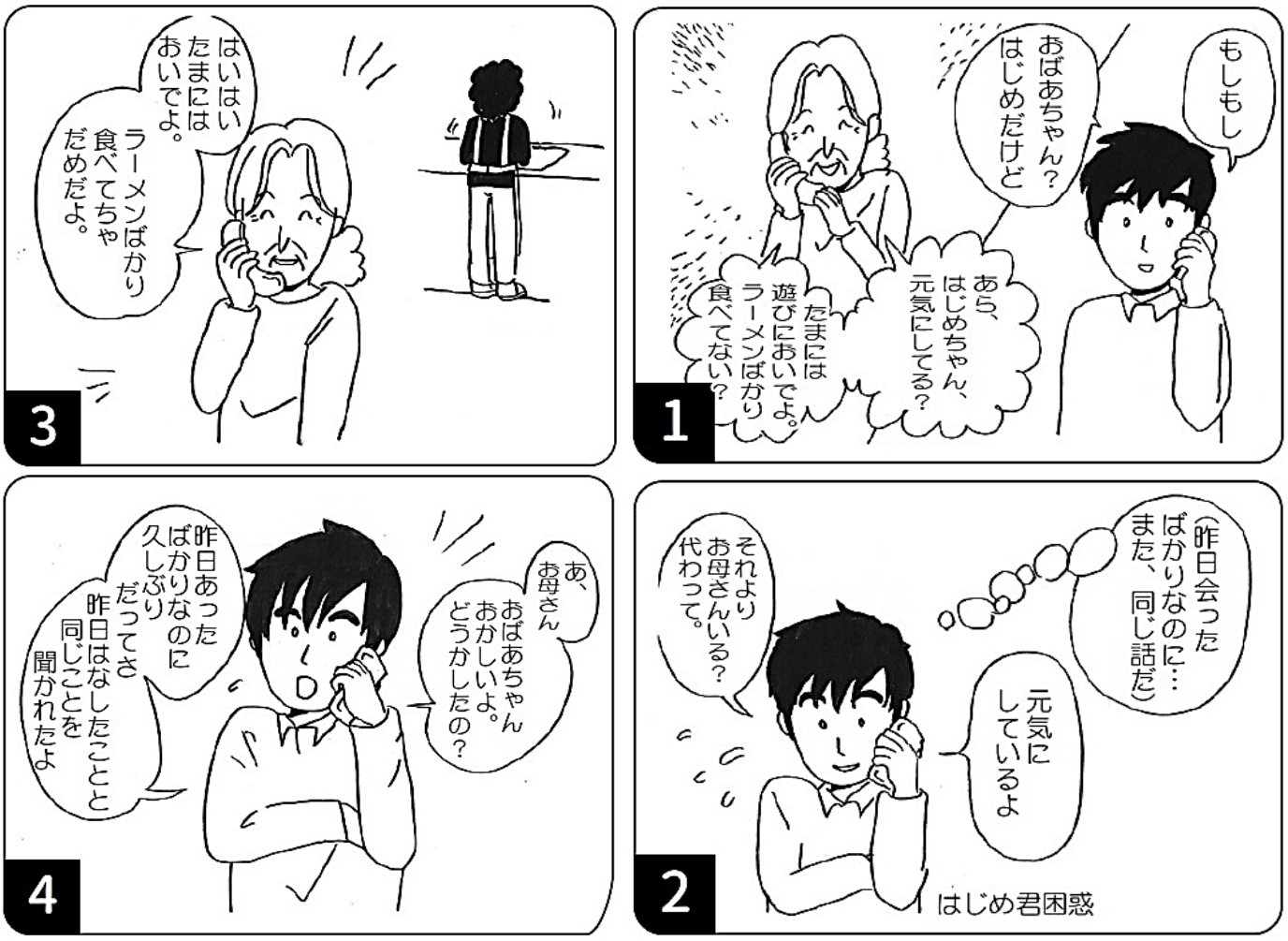
アラーム付くすり入れ



第12回 『昨日会ったばかりなのに・もう歳だから』の巻

一人暮らしを始めた孫のはじめ君と、お母さん（百合子さん）は一緒にヨシ子さんの家を訪問しました。はじめ君は先に帰りました。

翌日、百合子さんに電話をすると・・・



【解　説】

高齢になったり認知症になってくると、程度の違いはありますが物忘れがみられます。特に認知症になるとさっき聞いたこと、話をしたこと、おこなったことなど忘れてしまうことがよくあります。

このような光景が見られるようになってくると認知症かも？と疑ってみることも必要です。かかりつけ医があればそちらに、また地域包括支援センターなどに相談されることをお勧めします。

第13回 『そうだ、家族の会に行こう』の巻

百合子さんは訪問するたびに、ヨシ子さんが「ものが無くなった」「盗られた」といって、探し物をしている姿や言葉にどう対応したらよいのか、また、誰に相談しようかと迷っていました。

【解　説】

「家族の会」について：日南町では「高齢者を介護する家族の交流会」を毎月第3水曜日、午前10 時～12 時の間日南町総合文化センターで行っています。会へは鳥取県認知症コールセンター相談員や地域包括支援センターの職員も出席しています。申込みは不要で、いつでも参加出来ます。認知症を介護する人が、介護者同士、経験者、助言者たちと話をして、知識、接し方、サービスの利用などを学ぶことが出来ます。介護者の気持ちや体の負担感を軽減し、認知症の人もよい介護を受けることが出来るように取り組んでいます。

第14回『昼寝をして目覚めたら翌日だと勘違い』の巻

ヨシ子さんは、ヘルパーさんに食事の準備をしてもらい、昼食を食べたら昼寝をしました。
昼寝から目覚めたら5時でした、さあ大変・・・・・・

【解　説】

昼寝をして目覚めた時、ふと自分のいる場所や日にちや時間が分からなくなることがあります。日にちが変わってしまったと思ったらヨシ子さんのように翌日の準備をしてしまうことがあったり、また薬を飲んでしまったりと混乱が起こります。何度も確認したくなります。怒ったり諭したりするとますます混乱します。

状況を受け入れてやさしく接してあげることが大切です。

第15回『運転免許証返納を考えるときがきた』の巻

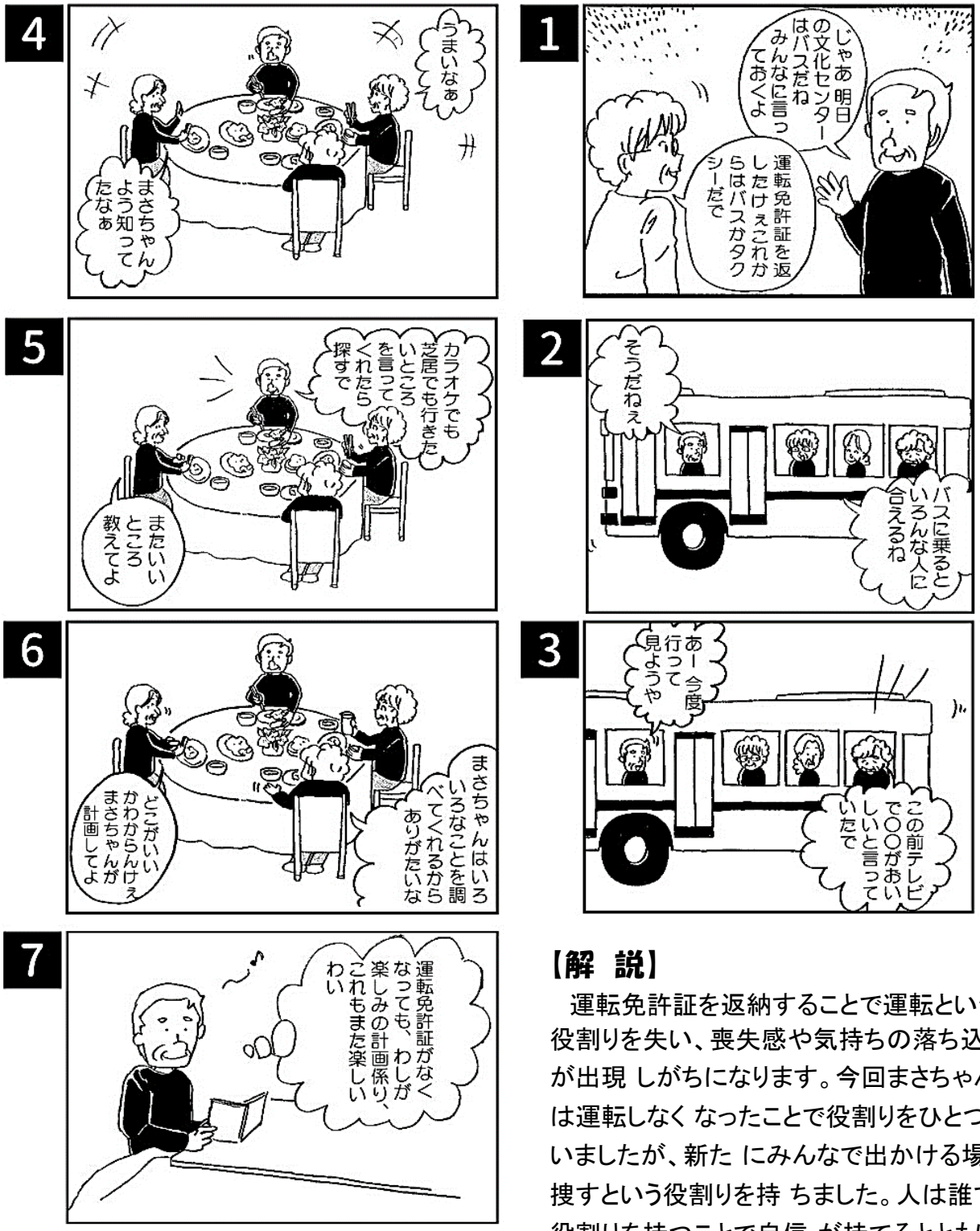
テレビで高齢者が自動車運転をして事故を起こしたニュースが流れてきました。
まさちゃんはニュースはテレビの世界のこと、自分は大丈夫と思って見ていました。

【解　説】

最近、高齢者の運転による事故がテレビで放送されることが増えています。自分では長年運転してきて大丈夫と思っても、知らず知らずのうちに反応、反射も鈍くなってきています。いざ免許証返納となるとその後の生活がイメージ出来にくく不安ばかりが募ります。「分かってはいるが・・・・・」という気持ちへの配慮が必要と共に、返納後のフォローも大切になってきます。

第16回 『運転できなくなったまさちゃんは、お楽しみの企画係り』の巻

まさちゃんは自分で運転することは出来なくなりましたが、おいしいお店、イベント情報など調べてお出かけを企画しています。迷いながら運転免許証を返納しましたが楽しみを見つけました。

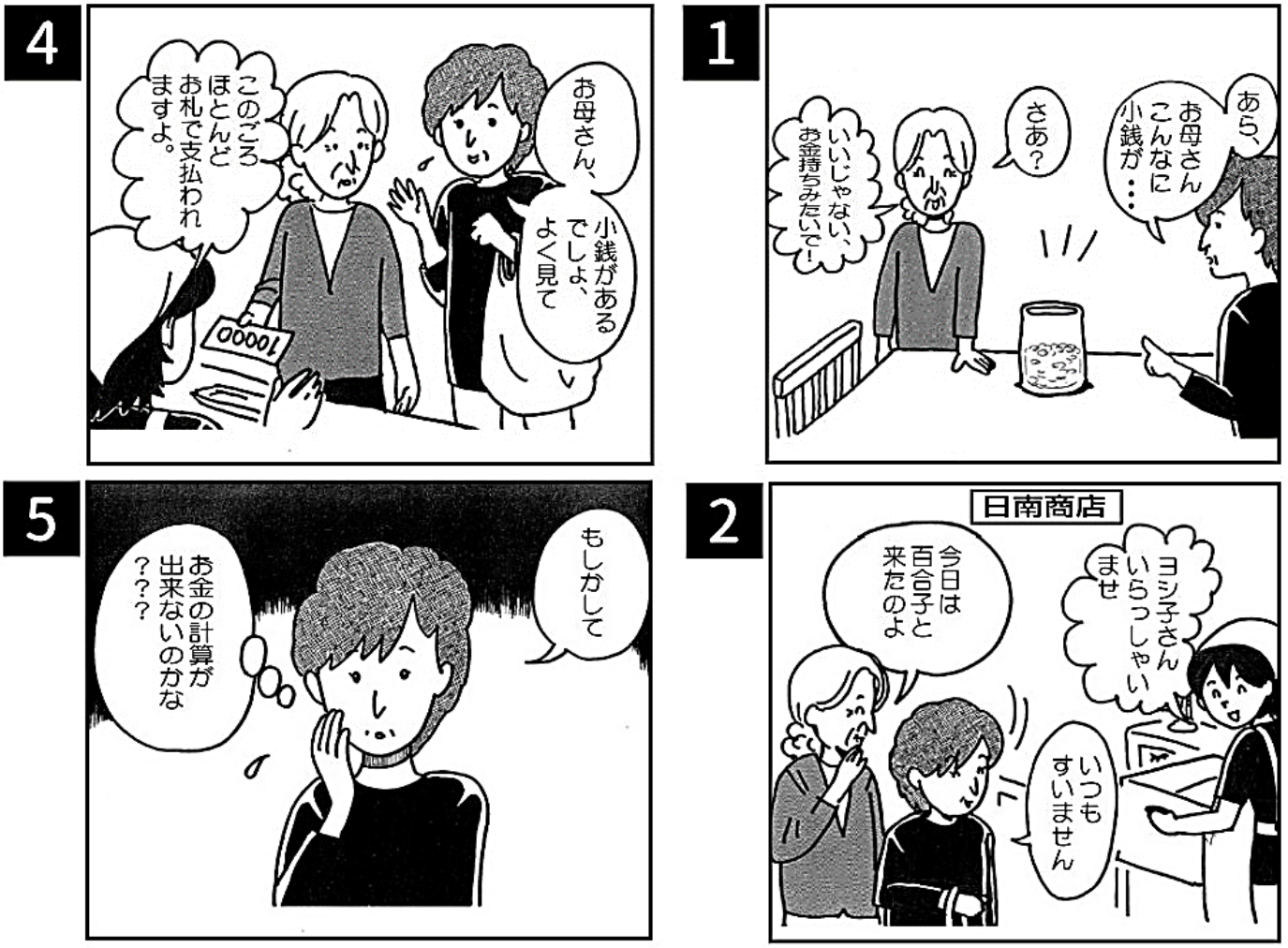


【解　説】

運転免許証を返納することで運転という役割りを失い、喪失感や気持ちの落ち込みが出現 しがちになります。今回まさちゃんは運転しなく なったことで役割りをひとつ失いましたが、新た にみんなで出かける場を捜すという役割りを持 ちました。人は誰でも役割りを持つことで自信 が持てるとともに、認知症の進行を防止するこ とが出来ます。

第17回 『小銭がたくさん』の巻

娘の百合子さんは、週に1度はヨシ子さんの様子を見に来ていました。ある日・・・大きな瓶に小銭がぎっしり入っているのを発見しました。



【解　説】

認知症になってくると、お金の計算が出来にくくなります。1000円札、500円玉、100円玉、 50円玉、10円玉、1円玉の組み合わせを瞬時 に理解することが困難になり、お札で支払って しまうようになります。ヨシ子さんのようにお札 ばかりで支払いしていることに気づいたら、他 の生活全般にも困っていることがないか気に かけてみましょう。生活の中で困ることがあれ ば、地域包括支援センターへご相談ください。

第18回 『卵はどこからやってきた？』の巻

子どもが小さい頃、ヨシ子さんは家族が好きな卵を切らさないように買っていました。日南町から車で1時間くらいの市に住む娘の百合子さんは、ヨシ子さんの夕食の準備の手伝いにきています。夕食の準備に取り掛かり、冷蔵庫を開けてみると･･･びっくり！！

【解　説】

ヨシ子さんのように家族の好物で切らさないようにそろえていたものなどは、家にあることを忘れて買い物のたびに買ってしまいます。同じ物を冷蔵庫や戸棚にたくさんたまってしまいますが、気にはならないようです。たくさんあるからまだ買わなくてもいいとか、少なくなったから補充しておこうといった判断は出来にくくなります。古くなった物もそのままで残っていることがあります。家族の方がさりげなく定期的に点検しましょう。

今までと様子が違い、生活の中で困ることがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

第19回 『もしもの時のしあわせノート』の巻

まさちゃんとヨシ子さんたちは、「地域のつどい」に参加しています。今日は出前講座で、「もしもの時のしあわせノート」について話を聞くことになっています。

「もしもの時のしあわせノート」は、もしもの時に自分の意思を尊重してもらうために事前に相談しておきたい内容を記入できるものです。

【解　説】

子どもの頃からの出来事など、人生を振り返って記入しておくことで、自分の思いや考えが家族に伝わりやすくなります。「もしもの時のしあわせノート」は、一度記入しても、気持ちは変わるので今の気持ちを書いておき、気持ちに変化があるときはその都度書き直しましょう。記入したノートは大切に保管し、家族や信頼のおける人など、もしもの時にこのノートを見てほしい人に伝えておくと良いでしょう。

第20回 『見守りネットワーク』の巻

一人暮らしのヨシ子さんは最近道に迷ったり、自宅に帰る方向が分からなくなったりすることがあります。娘の百合子さんは心配になり、地域包括支援センターに相談に来ました。

【解　説】

認知症がある人が一人で外出されると、周囲の人は転倒や道に迷うことが心配になりますが、本人にとっては理由も目的もあるため、基本的にそれを止めるのは困難です。もし、ヨシ子さんのような様子を見かけたら、優しく話しかけましょう。もしもの時に備えて、親しい人と状況を共有し、よく出かける場所や持っている物などを把握しておきましょう。写真があると捜索の時に役立ちます。「日南あんしんキット（救急医療情報）」に入れておくとよいでしょう。

第21回 『地域のつどいに参加する』の巻

ヨシ子さんとまさちゃんたちは、近所の人に誘われて「地域のつどい」に参加してみることにしました。当日、まさちゃんとえっちゃんはヨシ子さんの家に誘いに行きました。

【解　説】

認知症があっても前と同じように集まりに参加するには周りの人の理解が必要です。日にちが分からなくても周りの人がその都度伝えてメモに残したり、誘って一緒に出かけたりすることで参加できます。また、準備や片付けなど役割を持つことで存在が認められていると感じられます。できそうにないので「いいよ、いいよ」と言って配慮するだけでなく、役割を奪わないよう、必要な手助けを行うことが大切です。

第22回 『グループホーム入居を決める』の巻

ある暑い日、ヨシ子さんが熱中症となり、自宅で倒れているところを発見されるという出来事がありました。幸いヨシ子さんは軽症でした。

その後、ヨシ子さんの認知症の症状は徐々に進行し、家での一人暮らしが難しくなってきました。そこで、ヨシ子さんは娘の百合子さんとグループホームへ見学に行くこととなりました。

【解　説】

認知症のある人に限らず、住み慣れた自宅ではない場所で新しい生活を始めようとして環境が変わるときは、不安に感じるものです。一人での生活が難しくなった場合、安心・安全に暮らしていくために、グループホームなどの施設へ入居することも手段の一つです。入居を決める前に見学に行くことができるのはもちろん、家族や介護福祉サービスの担当者とも話し合いながら、支援の方針を決めていくことができるので安心です。

≪施設に入居をしても≫

- 一時帰宅や外出・外泊は可能です。
- 家族や友人との面会も可能です。（※新型コロナウイルス感染症等の状況に応じた変更の可能性あり）
- 本人の能力に合わせた支援が受けられます。（※介護度により申し込めない施設あり）

認知症啓発まんが「地域で支えよう大切な人」
令和５年８月
発行：日南町認知症施策作業部会
社会福祉法人 日南福祉会　　日南病院
日南町地域包括支援センター