

# わが街で暮らす

諏訪市地域医療・介護連携推進センター

ライフドアすわの取り組み

地域包括ケアシステムを支える人々

誰もが歳をとります。長野県では全世帯に対する高齢者だけの世帯は21・4%という統計が出ており今後さらに増加していく事が予想されます。また、2040年には高齢者の15%、6・7人に1人が認知症と推計されており、核家族化等の影響から認知症の方の一人暮らし世帯が年々増えていくことが予測されています。

このように地域の中に一人暮らしの高齢者や認知症の方が増えるため「認知症になったら施設」ではなく、「地域でどう支えていくか」が求められています。

では、このような認知症の方が地域で暮らしていくためにはどのようなことが必要となってくるのでしょうか。

まず一つ目は、「認知症を正しく理解すること」です。認知症の症状や特徴、接し方を学ぶことで偏見がなくなります。暴力を振るう、大声を出す、徘徊をするなどのイメージを持って

長野県若年性認知症  
支援コーディネーター  
宅老所和が家  
計画作成担当者

伊藤 陽

80



る方も多いと思いますが、全員がこのような症状が出るわけではありません。このような行為は認知症の方からのメッセージです。自身の気持ちを相手に十分に伝えることができない為に大声を出す、歩き続けるなどの行動をとる場合があります。そのため、周りの人の接し方や環境を変えることでこのような行動は消失していくことがあります。認知症の方は不安や葛藤の中で生活をされていることを多くの方に知ってもらいたいと思います。

二つ目は、「お互い様の気持ち」です。認知症の症状として記憶障害と見当識障害があります。記憶障害は記憶が曖昧になることや、新しいことを覚えることができなくなりますが、見当識障害は、日付や時間、場所の認識ができなくなります。このことから、認知症になることで「ゴミ捨て」ができなくなる方が増えます。市町村の決まりで何曜日何時までに決められた場所へゴミを出す必要がありますが、記憶障害や見当識障害により「ゴミ捨て」にも支援が必要になってきます。また、運転免許証の更新時に75歳以上の方は認知機能検査や高齢者講習が義務付けられています。認知機能の低下により運転免許証を更新できなくなることで買い物に行くことができなくなり食生活が乱れる事や、いつも行っていた地域の集まりに参加できなくなり関係が途切れることに繋がります。

このような場合には近所や地域の方の支えが重要になります。自分のゴミを捨てに行くついでに声をかけることや必要なものを聞いて買ってもらうことで生活が成り立っていきます。また、地域の集まりがある場合には車に乗せてもらうことで関係性が途切れることなく暮らすことができます。

誰もが老いや認知症によって他者の支えが必要になります。少子高齢化が進む中、介護保険制度の活用に加え、地域の方の支え合いが重要となってきます。「ライフドアすわ」では認知症の相談や認知症予防・啓発講演会、認知症力フェエが「などを開催しています。家族や地域、自身のためにも活用していただき、不安なことや心配なことがあったら連絡してください。認知症は誰でもなり得ることを念頭に、地域での支え合いが広がっていくことを願っています。

次回は10月13日掲載予定

# 誰もが暮らしやすい 地域を目指して