

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

令和5年9月発行

ほっとだより



発行責任者：川相 香子
お問い合わせ：026-254-5250

認知症の人や家族を地域で支えるために、今できること！

「認知症」とは様々な脳の病気により脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶・判断能力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態を言います。認知症の最大の原因は「年をとること」とされています。高齢者の多い日本では、認知症になる人もたくさんいます。ですから認知症は特別ではなく誰にでも訪れる可能性があります。

矢彦沢先生

認知症サポート医の矢彦沢先生に聞いてみた！

回答者：矢彦沢先生
(矢彦沢内科・脳神経クリニック)

質問者：土屋民生委員
(大豆島地区民生児童委員会 会長)



川相
地域包括職員

土屋会長

Q: 最近様子がおかしい・物忘れがあるけど認知症？

A: 年をとれば誰でも思い出したいことがすぐに出てこなかったり、新しいことを覚えるのが難しくなったりしますが「認知症」はこのような加齢による物忘れとは違います。

Q: どう接したらいい？

A: 楽しいな、うれしいな、きれいだな、という感情や感覚は十分に楽しめます。急に変わるのは、症状より周囲の見方です…。大丈夫?ではなく「大丈夫!」、「なんとかなる」と受け止めてくれる方が安心して暮らせます。

Q: どこに相談すればいい？

A: 認知症かな、いつもと違うな、と思ったら一人で悩まず専門家などに相談をしましょう。

【相談場所】①かかりつけ医 ②地域包括支援センター ③認知症疾患医療センター

～矢彦沢先生からのアドバイス～

「早めの相談、早めの受診が大切」

- ・原因次第で治ることもあります。
- ・病気の進み方を抑えられる可能性があります。
- ・似たような症状が出る病気もあります。
- ・これからの生活をどうしていくか考え、準備する時間ができます。

「つながりが大切」

- ・「楽しい時間を過ごせる仲間が大切」
会話をしながら散歩をすることも予防に繋がる。
- ・「家族だけで抱えない」
周りに頼ることも必要です。
- ・「地域資源との繋がりが大切」
地域包括支援センターに相談してみよう。

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ
〒381-0025 長野市大字北長池 935 番地 (老健コンフォート岡田内)
☎026-254-5250 営業時間 月～金曜日 8:30～17:30
(営業時間外は転送対応になります)



“認知症とともに生きる” 渡辺さん御夫婦

【武文さんの紹介】

- ・ 中学、高校、大学と体操競技の選手。
早稲田大学在学中には早慶戦で優勝。県下1位。
- ・ 元高校の体育教師。
58歳頃から仕事に支障が出始め、病院で検査をしたら「アルツハイマー型認知症」と診断された。
- ・ 掃除やゴミ出しは自分の役割。探し物をしたり、イライラするのは日常茶飯事。
- ・ スポーツジムで汗を流し、夜の晩酌が日課。
- ・ 友人や教え子と頻繁に飲みに行く。
認知症と公言したら誘いが増えた（笑）

認知症になったもんは仕方がない。別に隠すことなんてない。

65歳でなったら「若年」じゃなかったのに（笑）



若年性認知症当事者
渡辺 武文さん(63歳)

妻 聡子さん(57歳)

武文さんの一日を切り抜き

6:00 起床 7kmのランニング（1日おき）



道が分からなくなるため目印を覚えておく。

10:00 スポーツジムで汗を流す

愛車のママチャリでGO!



スポーツジムでは、運動の他に、サウナと水風呂で血行促進を図ってます！滞在時間は4時間程で、帰宅時間は、午後2時ごろになるね。



17:00 晩酌開始（休肝日なし）



今日も1日お疲れ様。カンパーイ！

Q:認知症って診断された時の率直な感想を教えてください。

A:「そうなんだ」って、その程度。悲観的にもならなかったし、しょーがないって感じ。不安もあったけど、実感なかったし。

認知症になったら隠さないこと。近所の人にも伝えてある。英会話に週1回通っているけど、単語は出て来ない（笑）ただ、アルツハイマー病って公言しているから気が楽。

人は離れていかない。逆に「早めに出よう」と交流が増えた。体操をやっていた生徒も最近連絡をくれて、今度飲みに出かける予定。海外にいる友人のところに遊びに行く計画もしている。もちろんここまでポジティブになれるのは妻のおかげ。毎日感謝しています。自分一人では何もできません。これからもよろしく。



南堀に住んでいるので見かけたら気軽に声をかけて下さい。