



— 特集 —
自分らしく
笑顔の花咲くまちに

もしも、親や身近な人、自分自身が認知症になったら…。あなたはどんな暮らしを想像しますか？「令和7年（2025年）には高齢者の5人に1人が認知症」という推計があるほど、認知症はひとつとではない身近な問題です。9月は世界アルツハイマー月間。認知症になっても安心して暮らせるまちを一緒に考えていきましょう。

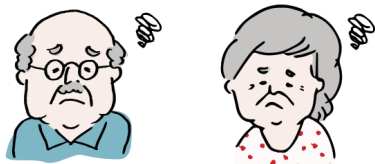
☎高齢者支援課 ☎2998-9120

オレンジガーデニングプロジェクトで子どもたちが水やりをしたマリーゴールド（3面参照）

まずは認知症を
"知る"ことから

認知症は、脳の病気などの要因で認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態のこと。記憶障害やさまざまな判断が難しくなるなど、生活する上での困り事が少しずつ増えていきます。

しかし、認知症と診断されても、その日から何もできなくなるわけではなく、認知症になっても人生を自分らしく過ごしている人はたくさんいます。



「困った人」ではなく
「困っている人」

よくある認知症の症状は、「ひどいもの忘れ」「料理や片付けのミス、計算間違いが増える」「慣れた道で迷う」など。

こうした症状の人と接する時、認知症の正しい知識がないと、「困った人だな」と感じることもあるかもしれません。しかし、「何かがおかしい」ということを本人も分かっています。認知症の人は「困っている人」なのです。

困っている人が近くにいたら、何かできることはないかな？と考える人は多いはず。同様に、認知症で困っている人に私たちができることを探してみましょう。

目に見えない認知症は
ひとつとではありません

認知症の人は、平成27年には高齢者の7人に1人の割合でした。しかし、それから10年後の令和7年には、高齢者の5人に1人になると推計されています（認知症施策推進総合戦略を基に埼玉県が推計）。

高齢者の夫妻が5組いたら、その内2人は認知症を抱えているかもしれない時代。自分が認知症にならなくても、身の周りの認知症の人をサポートする立場になるかもしれません。

認知症の人との
接し方

認知症の人の支援には、困っていることを理解し支えてくれる「寄り添ってくれる存在」が必要。それは家族だけではなく、交通機関やお店などあらゆるところに、見守り、適切な援助をしてくれる人がいれば、外出や自分でできることも増えます。

認知症を「予防する・治す」ことだけに注目せずに、適切な医療・ケアや周囲の理解で、病気とうまく付き合えることも。認知症になっても支える側になっても、誰もが笑顔で過ごせるまちを目指しましょう。



さりげなく
自然な支援を

認知症の人だからといって、基本的に付き合い方を変える必要はありませんが、認知症を正しく理解した対応が必要です。

認知症の人かどうか分からない時でも、さりげなく様子を見て困っている様子だったら、相手の視界に入ってからおだやかに、はっきりとした口調で「どうなさいましたか？」と声を掛け、ゆっくりと対応するように心掛けましょう。

認知症の人と接する時の
3つの「ない」

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない