

認知症になっても

希望を持って暮らせる国東市を目指して

皆さんは国東市の高齢化率を知っていますか。国東市の高齢化率は、43・92%（令和6年8月31日現在）。つまり、国東市民の2〜3人に1人は65歳以上の高齢者ということなのです。

誰もが関わるかもしれない認知症。人は必ず年老いていきます。今は認知症と無縁であっても、いずれ、自分が、家族が、友人が認知症となるかもしれません。

65歳以上の5人に1人が認知症

国東市では、65歳以上の5人に1人が認知症と推計されています。認知症の多くは、忘れっぽくなったなどから気づき、徐々に日常生活の中で困りが増えていきます。しかし、認知症になってもそれまで積み重ねてきたものが、全て失われるわけではありません。忘れてしまふ、分かりにくくなる、といった困りに対して、一緒にどんな工夫が必要か考えることが重要です。

今回の特集のテーマは「認知症になっても希望を持って暮らせる国東市を目指して」。実際の介護体験などを紹介します。市報くにさき4月号でも、国東市の認知症予防の取り組みを紹介していますのでぜひご覧ください。

私があります。夫も楽しんでいるように見えます。

以前の姿とは違う夫。でも、普段の夫もいる。病気にはかなわないけど、それでもいいのかな。この病気は大変だけれど、楽しんでお付き合いするようにしました。

（※）記憶障害を中心とした認知症とともに動作が遅くなり転びやすくなるパーキンソン症状、現実にはないものが見える幻視症状などが見られます。他の認知症と比較すると進行が早いのが特徴。



この病気は大変だけれど
楽しんでお付き合いするように

〈女性A〉

私の夫はレビー小体型認知症（※）です。夫は病気になってから、夕方から夜にかけて、私に「そこに男性や小さい男の子がいる」と指をのばして言ってきます。

もちろん、そこには男性も小さい男の子もいません。私が「男性や子どもも」お父さんと話したくてそこにいるんだよ」と返答すると

「俺が行くと逃げるんだ」と夫は言います。

「お父さんとかくれんぼしているんだよ」この会話がいつまで続くんだろう…。

夫がこの病気になってからは、さまざまな人たちと知り合いになることができました。それが良かったのか、悪かったのかは分かりませんが、今はこの生活を楽しんでいます。

自分一人では分からないことも
発見や気づきがある

〈女性B〉

家族のつどい・家族支援プログラムに訪れると、他の参加者の介護の様子を知ることができます。認知症を持つ家族への関わり方や薬のことなど、自分一人では分からないことでも「こうしたらいんだ」と発見や気づきがあるので心強く思います。

私の母は認知症になってから、何をするのも億劫がり、自分でやることが増えています。

しかし、病院と相談して薬の種類や量を調整することで「自分でやってみようかな」と言ってくれることが増えた気がします。うれしい反面、母がけがをしないかが心配になりますが、家族で支え、見守っていきたいと思っています。

国東市地域包括支援センター
72-5184

認知症家族支援プログラム公開講座 「初心者介護の悪戦・苦闘12年間の物語」

日時 11月5日（火）
午後1時30分～3時30分
場所 アストくにさき マルチホール
講師 那波 順夫 氏
参加費 無料
定員 50名程度（先着順）

講師紹介

講師である那波順夫さんは、若年性認知症を患った奥さまに寄り添いながら、12年という月日を共に歩んできました。妻を介護する日々の中で考えたこと、工夫をしてきたこと、同じ思いの仲間と語り合ったことなど、さまざまな面からお話いただきます。

参加申込

- ▶ 電話での申し込みはコチラ
国東市地域包括支援センター ☎72-5184
- ▶ インターネットでの申し込みはコチラ
二次元バーコードを読み取り、必要事項を入力ください。申込後、入力いただいたメールアドレス宛に申し込み完了メールが届きます。



9月はアルツハイマー月間でした

世界アルツハイマー月間に合わせ、市民病院と市内スーパーマーケットで認知症普及啓発活動を行いました。アルツハイマーデーリーフレットなどを配布し、認知症への理解を深めました。



毎朝7時から認知症予防体操
「くにさき脳トレ体操」
ケーブルテレビで放送中！



家族のつどい・家族支援プログラム

認知症介護を経験した人や「いま」実際に介護をしている人たちと、認知症との向き合い方、介護のコツ、介護している自分自身を大事にする方法などについて考える場です。専門職からのアドバイスも受けられます。

開催日 毎月第1火曜日 場所 国東市役所内会議室

CONTENTS 目次

- | | | | | | |
|----|-----|---------------------------------|----|----|-----------------------------------|
| 2 | 特集 | 認知症になっても希望を持って暮らせる国東市を目指して | 20 | 相談 | 休日当番医 |
| 4 | | 令和5年度 国東市の決算 | 21 | | くにさきわくわくコラム／SDGsコラム |
| 8 | | 市からのお知らせ | 22 | | 人権シリーズ／教育の里あらかと |
| 14 | | くにさき情報ナビ | 23 | | 図書館つうしん |
| 18 | 健康 | 週一元気アップ教室／私の達者な秘訣！／くにさき国保・保健だより | 24 | | まちの話題TOPICS |
| 19 | 子育て | 子育てカレンダー／私の宝物／ひだまり | 26 | | お誕生おめでとう／お悔やみ申し上げます／ひとのうごき／表紙のはなし |
| | | | 27 | | 国高Information／夢道塾 |