



▲認知症になっても周りのサポートで楽しく過ごす潤子さん。いつも笑顔の潤子さんに周りが癒されています。

▲認知症と診断される前の潤子さん。子ども3人を育てあげ、夫の退職後は喫茶店を営みながら夫を支えていました。

3人に1人

2040年の認知症・軽度認知障害 高齢者

認知症の高齢者は増加傾向にあり、厚生労働省の2023年調査によると2025年には472万人、2040年には約584万人にのぼり、65歳以上の約3人に1人が認知症か、認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)になると考えられています。

※参照 認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究



特集

認知症とともに。

日本は世界がこれまで経験したことのない「超高齢社会」を迎えています。認知症の人が増え続ける中、自分らしく生きるためにできることは―。当事者、家族、地域としてどう向き合えばよいかを一緒に考えます。

問 総務課広報広聴係 内 222

解説 「認知症」と「軽度認知障害（MCI）」

「認知症」は、脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態を指します。一方、「軽度認知障害（MCI）」は、認知症と診断される手前の段階です。物忘れなど軽度の認知障害が見られるものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態を指します。

新しい認知症観

日本の認知症施策は、今まさに歴史的な転換点を迎えており、最近では新しい認知症観という考えが注目されています。以前までは認知症になると「何もわからなくなる」「すべてを失う」「発症したら人生がおしまい」と暗い印象が先行しがちでした。これからは、「発症してもできることはたくさんある」「認知症の人もそうでない人も、つながりながら希望をもって生活できる」という考え方を大切にしていくことが必要です。

「絶対よくなるから」の意味

父が施設にお世話になっていたことをきっかけに、そこで知り合った地域包括支援センターのケアマネジャーさんが、母の様子がおかしいことに気付いてくれました。それが、母が受診するきっかけでした。

母が認知症と初めて診断されたときは、とてもショックでした。そんな私にケアマネジャーさんが「絶対よくなるから!」と言葉をかけてくれたんです。今でも、その言葉をよく覚えています。当時は「認知症は進行する病気なのに、よくなるわけがないじゃない」と思いました。でも今になって、その言葉は、病気そのものがよくなるという意味ではなく、「**大変な状況はよくなる**」という意味だったのだと分かります。

実際に、相談できる人や支えてくれる人とながることで、少しずつ状況は変わっていききました。

他人事だと思っていた認知症

5年ほど前、一瞬目を離した隙に、母が突然いなくなっていました。たことがあります。母の身を心配する気持ちと同時に、誰かに危害を加えてしまったら、周りに迷惑をかけてしまったらという不安にも駆られました。こうした出来事が重なる、介護する側も少しずつ気持ちの余裕を失っていきま

す。介護する側に気持ちのゆとりがなくなると、『どうしてちゃんと介護できないんだろう』と自分自身を責めてしまい、さらに心の余裕を失ってしまいます。

周りの人に頼るのは
恥ずかしいことじゃない
自分が、そして、家族が認知症になったら…。
知っておきたい大切なポイントを、「認知症の人と家族の会」会長の渡部さんに伺いました。

認知症の人と家族の会
会長

渡部 瑞美 さん

実父の介護の途中で、実母潤子さんが認知症を発症。現在、「認知症の人と家族の会」の会長を務める。また、地域の情報発信拠点にしようと、潤子さんが経営していたカフェを改装し、「まちかどサロン」UN」を開設。



ほくと市認知症の人と家族の会

認知症の方を介護するご家族の相談や情報提供、介護者同士の交流などを行い家族の負担軽減につながる支援を行っています。

毎月第3月曜日、午後1時半から情報交換をしています。

◎参加無料。入会の場合は年会費1,200円。認知症の人が参加の場合は、地域包括支援センターへ事前にご連絡ください。

📍 地域包括支援センターかけはし 📞 74-2530

Instagramで
情報発信中



加齢？認知症？

老化による物忘れと、認知症による物忘れは異なるため、注意が必要です。老化による物忘れは日常生活に大きな支障はありませんが、認知症による物忘れは、日常生活に支障をきたした状態です。何かいつもと違うなと感じたときは、すぐにかかりつけ医などに相談しましょう。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したことの一部を忘れる (夕食のメニューなど)	体験したことの全体を忘れる (夕飯を食べたことなど)
物忘れを自覚している	物忘れの自覚がない
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある
ヒントを与えると思い出せる	ヒントを与えられても思い出せない