



広報

# うじ



02 特集

- 10 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金
- 11 新型コロナワクチン  
3回目接種券をお送りします
- 12 国民年金保険料の支払い方法  
市営住宅入居者募集



## 「自分らしく」生きる ～認知症とともに～

認知症当事者であるMichiyoさん(左)とオイワさん(右)によるコンサートの様子(詳しくは7ページへ)

### 新型コロナワクチン追加(3回目)接種

集団接種:市役所会場の送迎を開始

《対象者》ワクチン2回接種完了者(18歳以上) 《2回目接種からの接種間隔》原則8カ月以降(※)

※政府の追加(3回目)接種の前倒し方針を受け、65歳以上(高齢者施設の入所者等を除く)の人は7カ月以降、3月以降は6カ月以降へ前倒しとなります。64歳以下の人は、3月以降は7カ月以降へ前倒しとなります。

令和3年7月11日までに2回目接種完了した人に、追加接種の接種券・「予約方法のご案内」をお送りしました。  
今後、段階的に対象者へ接種券等をお送りします。

詳しくは11ページへ掲載

### 新型コロナウイルス感染症に関する情報を掲載しています

●10～11ページ 新型コロナワクチン3回目接種券をお送りします 他

本誌「広報うじ」に掲載している情報は1月19日時点の情報です。最新の情報は、市ホームページで確認してください。

**Q 物忘れとの違いって？**

**A** 認知症は体験したことを忘れてしまい、忘れていたこと自体にも気がきません。例えば、昨晚の夕食に何を食べたかを忘れるのが「物忘れ」、昨晚の夕食を食べたこと自体を忘れてしまうのが「認知症」です。



**Q 認知症とは？**

**A** 認知機能（脳に入ってきた情報を整理し、それに対応する行動が出来るように処理する機能）が病気やケガなどにより低下し、日常生活に支障をきたしている状態のことです。年齢が高くなるほど発症しやすいため、高齢化が進んでいる日本では、認知症の有病率が高くなっています。

専門家に  
ききました！

そもそも認知症とは？

皆さんは認知症についてどのくらい知っていますか。正しい知識を得ることが、認知症を理解する第一歩になります。

異変があれば早めに相談を

認知症は、早期に発見・治療出来れば、治るものもありますし、進行を遅らせることも出来ます。少しでも異変を感じることがあれば、早めに相談することが重要です。相談が必要かどうかは次のセルフチェックシートを参考にしてください。

一 認知症セルフチェックシート

- 左記の項目に1つでも思い当たることがあれば、相談してみてください。認知症の変化はゆっくりと現れることが多いので、1年前と現在の状態を比べてみてください。
- 物をなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすることがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 葉の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人であるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

参照 きょうと認知症あんしんナビ  
監修 京都府立医科大学附属病院（認知症疾患医療センター）

京都認知症総合センター  
クリニック  
かわさき てるあき  
川崎 照晃院長



気になることがあれば、かかりつけ医や下記の地域包括支援センター（※）に相談してみましよう



（※）高齢者の総合相談窓口です。

センター名	住所	電話番号	担当圏域（小学校区）
東宇治北地域包括支援センター	木幡金草原 43 「ハーモニーこはた」内	33-8270	木幡・御蔵山・笠取・笠取第二
東宇治南地域包括支援センター	五ヶ庄折坂 5-149 「東宇治地域福祉センター」内	38-1250	宇治・岡屋
南部・三室戸地域包括支援センター	菟道岡谷 16-3 「宇治明星園」内	23-6115	南部・三室戸
中宇治地域包括支援センター	宇治琵琶 1-3 「宇治市福祉サービス公社中宇治事業所」内	28-3180	菟道・菟道第二・大開
槇島地域包括支援センター	槇島町部 50-1 「宇治さわらび園」内	21-6605	槇島・北槇島
北宇治地域包括支援センター	小倉町西畑 1-4 「小倉デイサービスセンター」内	21-8123	神明・小倉
西宇治地域包括支援センター	小倉町山際 63-1 「西小倉地域福祉センター」内	28-6180	伊勢田・西小倉・北小倉・南小倉
南宇治地域包括支援センター	大久保町平盛 91-3 「平盛デイサービスセンター」内	45-1544	大久保・西大久保・平盛



「自分らしく」生きる

～認知症とともに～

「認知症は自分には関係ない」と思っていませんか。高齢者だけでなく、若年でも認知症になる人もいます。親や配偶者だけでなく、自分を含め発症するかもしれない認知症は、決して他人事ではありません。

今号では、認知症当事者や家族、また当事者たちをサポートする皆さんを紹介します。

誰もが安心して自分らしく生きられる社会のために、認知症について考えてみませんか。

岡長寿生きがい課 ☎22・3141



あなたはどのタイプ？

あなたに合うページを見つけてください！

認知症って何？  
認知症かどうか気になる。

認知症を知る（3ページ）  
認知症セルフチェックを行う（3ページ）  
認知症あんしんサポーター養成講座、  
認知症フォーラムに参加する（6、7ページ）

認知症当事者や家族の様子を知りたい。

インタビューを読む（4、5ページ）  
れもんカフェ、認知症フォーラムに参加する（7ページ）

認知症で困った時はどうすればいいの？

地域包括支援センターに相談する（3ページ）  
市の施策を利用する（6、7ページ）

宇治市では、平成27年3月に全国に先駆けて「認知症の人にやさしいまち・うじ」を宣言し、認知症の人や家族の想いに寄り添った支援を軸に早期発見・早期支援や、地域ぐるみの見守りの仕組みづくり等に取り組みでまいりました。高齢化に伴い、令和7年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測され、誰もが認知症になる可能性があると言われるほど、身近になってきました。認知症になることは何も出来なくなることはありません。早期に医療を始め、介護・福祉などの必要な支援を受け、進行を遅らせたり、これまでの知識や経験、意欲を活かした日常生活を送ることが出来ます。そのためにも私たち一人ひとりが「認知症」を正しく理解し、認知症の人や家族の声に耳を傾けることが大切です。認知症になっても住み慣れた地域でいきいきと生活出来る社会を目指し、引き続き、地域ぐるみで認知症の人や家族を支える取り組みを進めてまいります。

宇治市長  
松村 淳子





# 認知症当事者と家族の生活とは？

当事者と家族の思いや実状について、当事者のメモや家族の説明も参考にしながらお話しを伺いました。

約10年前に認知症と診断された  
伊藤 俊彦さん、妻・元子さん  
にお話しを伺いました。

## それぞれの感じ方

**元子さん** 夫が退職して二年程経った頃、一緒に買い物に行き、夫が買ったものを持って帰るのに「目的のものを買ったか」と言われ、違和感を覚えて検査を勧めました。しかし、よくある老化現象とされ、認知症とは診断されませんでした。宇治に転居したタイミングでもう一度受診し、認知症と診断されました。最初の受診から認



伊藤さん夫婦

知症と診断されるまでに一年程あったので、「もしも診断されたら…」と心の準備が出来ましたが、診断結果にほっとしたのを覚えていません。  
**俊彦さん** 妻に受診を勧められ、仕方なく受診しました。診断された時、認知症を理解していなかった。「この先どうなっていくのか」と恐ろしかったですが、認知症を知るにつれて少しずつ恐怖心や不安は薄れていきました。

## 認知症は闘うものではない

**俊彦さん** 診断された病院の「テニス教室」「絵画教室」は治療の一環と捉え、継続的に参加しています。テニス仲間の庭で育ったすだちと柚子をスケッチし、木版画の賀状にしたことから「れもんの仲間」という言葉が生まれました。

仲間と出会うまでは「認知症になっても蓄えてきた機能を低下させるものか」と日々格闘していました。しかし、楽しくプレーしていた仲間が急変することもあり、「認知症は闘って勝てる相手ではない。仲良く付き合っていくしかない」と思うようになりました。



60歳の時に若年性認知症と診断された藤田 佳児さん、妻・博子さんにお話しを伺いました。

## 突然の出来事

**博子さん** 夫が単身赴任から帰ってきた時から、少し気になるところはありましたが、元々忘れっぽい性格だったので、そこまで重くとらえていませんでした。ある時、夫の勤務先から「佳児さんがメモしたことを忘れていて。一度病院を受診してみたらどうか。」と言われま



藤田さん夫婦

った。突然のショックで今まで色がかった世界が色を失った世界に変わりました。夫は「軽度若年性認知症」と診断され、ショックと「軽度」ということに対する不安が募り、今まで出来ていたことが出来なくなる夫にどう接していいかわからず、ぶつかることがたくさんありました。そんな時に、京都認知症総合センター内の「カフェほうおう」を紹介してもらいました。カフェの温かい雰囲気と相談員さんが話を聞いてくれたおかげで、不安な気持ちや孤独感が和らぎました。

## 一人との出会い

**博子さん** 認知症について調べるほど不安が募り、今まで出来ていたことが出来なくなる夫にどう接していいかわからず、ぶつかることがたくさんありました。そんな時に、京都認知症総合センター内の「カフェほうおう」を紹介してもらいました。カフェの温かい雰囲気と相談員さんが話を聞いてくれたおかげで、不安な気持ちや孤独感が和らぎました。

## 一緒に向き合う

**佳児さん** 診断当初、家族の配慮により私が居ない所で話し合いが行われていました。自分で自分の状態を知る方が受け入れやすいと思ったので、私も話し合いに参加し、向き合うようになりました。  
**博子さん** 良いことも悪いことも、本人と一緒に向き合うことを見えてくることになりました。隠しごとをする必要がなくなり家族の負担は減りました。

## 当事者同士の出会いの場

**元子さん** 私たちは市の「認知症の人にやさしいまち・うじ」宣言の準備や「れもねいご事業」等に当事者として仲間とともに関わってきました。夫は自身の経験から、診断からの早い段階で当事者同士が出会う「出会いの窓口」を望んで、願いが叶って誕生したのが「オレンジドアノックノックれもん」です。

**俊彦さん** 私自身、認知症の先輩に出会い、たくさんのことを学んできました。今度は自分が先輩として自身の経験を伝えることが役割であり、診断から間のない当事者が他の人の意見や経験を聞くチャンスは重要だと思っています。交流の場に専門職も入ってくださるので違う立場からの意見を聴ける所も良い点です。

## 不安を持たない

**俊彦さん** 認知症と上手く付き合っていくには、不安を持たないことが大切だと思います。毎日の生活で物の置き場所を決める、行動を一定にする等、先を見据えて事前に備えることで「症状が悪化するのでは…」という不安を取り除いていきます。  
忘れると困ること、考えていることは妻に伝えて、妻の記憶の中に預けています。「記憶を預ける」ことで、覚えてもらっているという安心感を得ています。

## 「今」を生きる

**佳児さん** 認知症になり、過去のことは消えてしまいますが、「今」は必ずあります。だからこそ、悲観せずに「今」出来るベストなことに取り組んでいます。元々ものづくりが好きだったので、カフェほうおうで非常勤職員として就労し、木工作品の製作を行っています。自分がやりたいことをやらせてもらえる環境があります。

## つながる勇氣

**博子さん** 私も夫も認知症と診断された時は、不安で暗い森の中をさまよっているようでしたが、勇氣を出して一歩外に出ることでカフェや「れもん」の仲間に出会い希望の光が見えました。今でも毎日の生活で辛いこと、大変なことはたくさんありますが、同じ状況の仲間と交流することで乗り越えています。

今、認知症で苦しんでいる方がいれば、家に閉じこもるのではなく、勇氣を出して外に出てごこたつながら欲しいと思います。

## 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症  
**若年性認知症の相談窓口**  
京都府若年性認知症  
コールセンター  
若年性認知症の人や家族、勤務先などからの様々な相談に専門職員が応じます。  
☎0120・134・807  
《受付時間》午前10時～午後3時  
(土・日曜日、祝日・年末年始を除く)

## 「京都認知症総合センター」

認知症の進行具合に応じた医療・介護・福祉サービスを切れ目なく提供しています。住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るように、認知症の人や家族に寄り添い、支援を行っています。



☎25・2577(代表)



▲詳しくはこちら

## 京都認知症総合センター内カフェほうおうにて開催 認知症当事者の出会いの窓口 「オレンジドアノックノックれもん」



オレンジドアノックノックれもんでは、当事者・家族・相談員が意見交換を行っています。



◀ 藤田さんの製作物  
オーダーメイドで製作しています。

▶ カフェの職員に教えてもらいながら作業している藤田さん(写真左)

## 「カフェほうおう」相談員の声

カフェほうおうは、京都認知症総合センター内の常設型認知症カフェで、当事者や家族が出会い、交流する場です。本人や家族からの相談に乗り、必要なサービスや関係機関につなぐ役割を担っています。相談者の気持ちに寄り添いながら、一緒に悩み、考えるようにしています。交流出来る場を通して、認知症とともに頑張っている人たちのことを知ってもらい、認知症に対するネガティブなイメージを払拭出来たらと思っています。



京都認知症総合センター内  
カフェほうおうの相談員  
まさむね 榎村 雅文さん



# 宇治市のサポート体制をご紹介します!

サポート体制の一部を紹介いたします。その他に各種施策や教室を開催しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

## 認知症初期集中支援チーム

医師、社会福祉士などの複数の専門職から構成されており、認知症の人、またはその疑いがある人及び家族のもとに訪問し、認知症に関わる困りごとや心配事の相談に対応するチームです。宇治市では、中宇治地域包括支援センターと北宇治地域包括支援センター内に設置しています。

### 対象となる人

- 40歳以上の在宅で生活している認知症の人や、認知症が疑われる人で左記のいずれかに該当する人
- 認知症の診断を受けていない人
- 治療を中断している人
- 適切な医療や介護サービスを受けていない人
- 医療や介護サービスを受けているが、認知症の症状が悪化して対応に悩んでいる人

### 相談の流れ

- ①相談 認知症の人、その疑いがある人及び家族の相談に乗ります。まずは電話してください。
- ②訪問 本人・家族の状況に応じてチーム員が訪問し、必要なサポートを考えます。
- ③会議 チーム内で情報を共有し、「よりよい生活」に向けて必要なサポートを検討します。
- ④支援、引継ぎ 必要に応じて専門医療機関の利用等のサポートや、地域の医療や介護機関に引継ぎを行います。
- ⑤在宅生活の継続 適切な医療や介護サービスを通して、穏やかに過ごせるよう支援します。

### チーム員の声

相談に乗る際に、認知症ということを取り除いてその人自身と向き合うことを大事にしています。認知症と上手に付き合っていくには、早い段階から当事者と家族両方への支援が必要で、1人で抱え込む時間を少なくするためにも、相談することへの第一歩を踏み出して欲しいです。



北宇治地域包括支援センター 介護福祉士・認知症コーディネーター 富澤 和失さん

認知症と診断されることの恐怖や困惑、将来への不安から相談や受診を躊躇され、家族の中で抱え込んでおられる方が多いです。私たちが関わることで、認知症の理解を深めていただき、1つずつ乗り越えていくことを整理しながら、お互いが穏やかに暮らせる環境を整えていくことを心がけています。



中宇治地域包括支援センター 社会福祉士・認知症コーディネーター 児玉 裕香さん

## 認知症あんしんサポーター養成講座

認知症を正しく理解し、自分の出来る範囲で認知症の人やその家族を見守り、応援する人「認知症あんしんサポーター」を養成する講座です。

時3月3日(木)午前10時～正午 所生涯学習センター 市内在住・在勤・在学の人 定先30人 市認知症キャラバン・メイト 甲2月2日(水)～25日(金)に、電話・ファクス・Eメールで、市認知症キャラバン・メイト事務局 ☎28・3686 ☎28・3190 ✉ujitemon@poppo.or.jp)。

### 「宇治学」とのコラボ

早期から認知症を理解してもらうために、宇治学(小学3年生から行う「総合的な学習時間」の一環として市内の小学校でも講座を行っています。



▲小学校で実施された講座の様子 認知症の人への接し方について寸劇を通して学びました。

### 児童の感想

竹谷 新太くん(小5) 劇が分かりやすく面白かったです。今回の講座を受けて、認知症に対する意識が変わりました。



## れもんカフェ

認知症の人やその家族、また認知症に不安のある人、認知症について勉強したい地域の人たちが気軽に集えるカフェです。認知症に関する講話や交流を通して、認知症を正しく理解したり、不安や悩みを相談出来ます。

各地域包括支援センターが各々の圏域で開催しています(圏域は3ページ参照)。市全域を対象としたカフェもありま

◎東宇治北・南、南部三室戸、中宇治圏域 中宇治地域包括支援センター ☎28・3686 ◎横島、北宇治、西宇治、南宇治圏域 北宇治地域包括支援センター ☎21・8123

### 参加者の声



若年性認知症の妻の介護について講話を行った馬場 暉さん 「認知症の知識を持っておくことが大事です。宇治市は認知症のことを知る場がたくさんあります。」



松本 修一郎さん、和子さん夫妻 「地域包括支援センターの職員さんの声掛けでカフェに参加しました。参加して良かったです。」



Michiyo (認知症当事者) & オイワによるミニコンサート 「多くの人前で歌えるのは嬉しい、皆と一緒に歌ってくると一体感があって楽しいです。」

市全域カフェ 開催予定表	日程	会場	定員	問い合わせ
	2月12日(土)・3月12日(土) いずれも午後2時～3時半	総合福祉会館 (宇治琵琶 45)	各 25人	中宇治地域包括支援センター 北宇治地域包括支援センター

## 認知症フォーラム in 宇治

### 「認知症の人の声を聴く」

時3月21日(月)午後1時～4時15分 所生涯学習センター 市内在住・在勤・在学の人 定先200人 氏名・住所・電話番号を、2月2日(水)～3月14日(月)に、電話・ファクス・Eメールで、福祉サービス 公社 ☎28・3686 ☎28・3190 ✉ujitemon@poppo.or.jp)。

### 基調報告 「れもねいど2021活動報告」

時午後1時5分～1時20分

### 基調講演「認知症の人の声を聴く」

時午後1時20分～2時半 講田雅弘さん (東京慈恵会医科大学教授、一般社団法人日本認知症ケア学会理事長)

### シンポジウム「認知症という旅の2つの入り口を考える」

時午後2時40分～4時10分

## 宇治市高齢者等 SOSネットワーク

認知症等により行方不明になるおそれのある高齢者等の情報を事前に登録することで、行方不明になった場合に、速やかに関係機関と連携し、情報共有し、早期に発見保護することを目的とした取り組みです。

☎22・3141(代表)



### ①事前登録

《対象者》市内在住で認知症等により行方不明になるおそれのある65歳以上の本人または認知症の診断を受けた64歳以下の人 《申請者》登録対象者本人(家族の同意が必要)とその家族または成年後見人など 《必要書類》申請書、登録対象者の写真 《登録期間》3年度間(登録日の属する年度を1年度目として3年度目の末日まで)

### ②「身元確認シール」の交付

事前登録済の人に「身元確認シール」を交付します。行方不明になり保護された時に登録対象者が自身の名前や住所が答えられない場合、シールに記載されている番号から身元を確認出来ます。 ※シールからは直接、氏名や住所が読み取れないようになっています。



登録対象者が外出時に身に付ける物(靴、カバン)や衣類に貼り付けるシール

### ③行方不明者の発見協力依頼

対象者が行方不明になった場合、宇治警察署と連携して、地域包括支援センターや協力団体に市から対象者の情報を提供し発見協力を依頼します。

### 行方不明が発生したら

まず、宇治警察署に行方不明者届を出し、その後長寿生きがい課 ☎22・3141(代表)に連絡をお願いします。