

# 認知症を学び 地域で支えよう



# 認知症を正しく知りましょう

認知症になると、いろいろな原因で脳の働きが悪くなって、様々な障がいが起こり、生活するうえで支障が出てきます。それまで、できていたことが次第にできなくなってしまいます。

本人は大きな苦しみと悲しみを抱くことになり、サポートする家族にも大きな負担がかかります。

しかし、みんなが認知症について正しい知識を持ち、助け合うことができれば認知症の人も家族も穏やかに暮らすことができます。

そうした支えあいの輪を広げるために認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるキャンペーン「認知症サポーター100万人キャラバン」がはじまっています。

認知症になるのは高齢者ばかりではありません。

65歳未満に発症する、**若年性認知症**もあります。

認知症になる可能性は、誰にでもあります。

自分がもし、認知症になったら・・・

自分の家族がもし認知症になったら・・・

どのように暮らしたいか、どのようにサポートされたいか  
考えながら学んでみましょう。

**誰が認知症になっても安心して暮らせるまちに**

## 目次

P2 認知症とは？  
認知症の症状

P3 中核症状①記憶障害  
②見当識障害など

P4 どのように対応したらよいのでしょうか

P5 大切な早期発見・早期治療

P6 認知症の予防・進行予防

P7 本人の気持ちを知りましょう

P8 家族の気持ちを知りましょう

P9 サポーターの役割

P10 認知症の人をサポートするために

# 認知症とは？／認知症の症状

## 認知症とは

一旦獲得された認知機能（記憶、言語、学習、判断力など）が持続的に低下し、生活に支障をきたす状態をいいます。原因は脳に病気がおこったためです。

## 認知症の原因となる病気

### 神経変性疾患

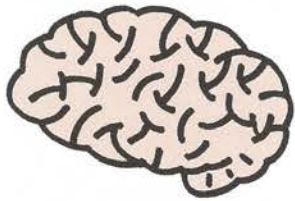
アルツハイマー型認知症  
レビー小体型認知症  
前頭側頭型認知症（ピック病を含む）など

早期に対応することによって進行を遅らせることができる

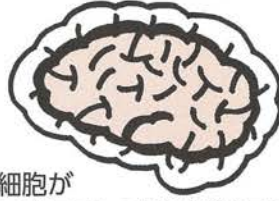
### 脳血管性認知症

脳出血や脳梗塞などによっておこる

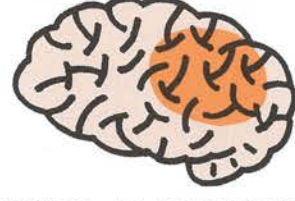
高血圧などによっておこる脳血管障害の再発を防ぐことによって進行を遅らせることができる。



健康な脳



脳の細胞がびまん性に死んで脳が萎縮する（アルツハイマー病などの変性疾患）



血管が詰まって一部の細胞が動かなくなる。（脳血管性認知症）

## 認知症の症状

認知症の症状は、中核症状と行動・心理症状（BPSD）にわけることができます。

でも、健康的な部分も残っています。

### 健康的な部分

できること、  
やりたいこと

まわりの人の助けがあれば  
発揮できます

例

- おぼえられない
  - 考えるスピードが遅くなる
  - 時間や月日、場所、人がわかりにくくなる
  - 計画をたてられなくなる
- など

### 行動・心理症状（BPSD）

- 自信を失い、すべてが面倒に…
- 道に迷う
- 将来の望みを失ってうつ状態に…
- 誰かのせいにする
- トイレの失敗
- 怒りっぽい

まわりの人の助けがあれば  
よくなります

# 中核症状①記憶障害／②見当識障害など

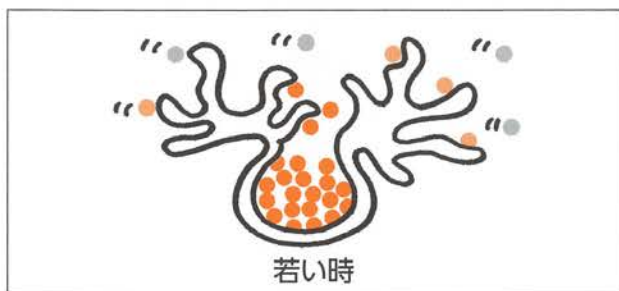
## 中核症状①記憶障害

脳には、見たり聞いたりしたことを覚えておく「記憶の壺」と想像してください。

● 大切な情報

● 関心のある情報

● 大切なでない情報



若い時



正常な老化(覚えるのに手間がかかる)



認知症(覚えられない)



進行すると(覚えていたことを忘れる)

記憶の壺に大切な情報を入れることによって、覚えておくことができます。

認知症になると大切な情報を記憶の壺に入れることが難しくなりますが、すでに記憶の壺に入っている昔のことは覚えています。繰り返し壺に入れようとする、覚えられないこともあります。

認知症が進行すると記憶の壺に入っていた記憶まで出て行ってしまいます。

## 中核症状②見当識障害など



### 今の時間や月日がわからなくなる

何度も聞いたりしますが、何度も教えてあげてください。自分でわかるような工夫もしてあげてください。 対応例: デジタルの日付き時計を使うなど

### 場所がわからなくなる

場所が覚えられなかったり、私たちがみているのとは違った風景に見えていたりするために、場所がわからなくなります。 対応例: 一緒に散歩に行く

### 人がわからなくなる

よく知っている人がわからなくなることがあります。 例: 自分から名乗ってあげてください

## その他の中核症状

▽考えるスピードが遅くなる

▽計画をたてられなくなる

# どのように対応したらよいのでしょうか？

## 例えば

- 自信を失い、すべてが面倒に…
- 将来の望みを失ってうつ状態に…
- 道に迷う
- 誰かのせいにする
- 怒りっぽい

### 対応法

#### 一緒に行く

できるだけ本人ができるようにサポートする

- トイレの失敗

原因によって対応方法が違います

①トイレの場所がわからない

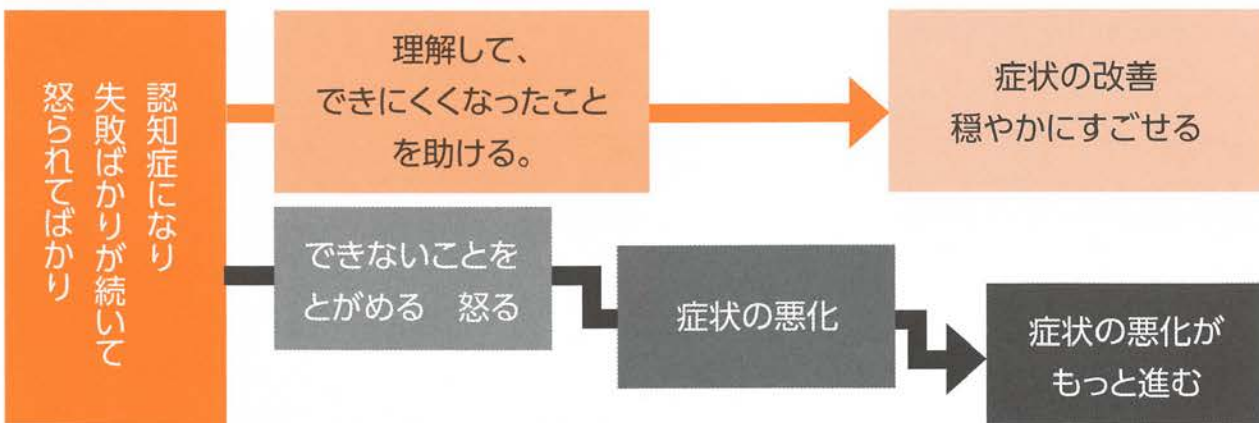
→**トイレをわかりやすく**

②衣類を脱ぐのに手間取る

→**脱ぎやすい衣類にする**

③切迫するまで尿意を感じない

→**定期的にトイレに誘う**



## みんなで 認知症の人を支えよう

認知症の人は自分がおかしくなっていると感じ誰よりも苦しんだり、悩んだり、悲しんだりしています。

まわりの人が認知症の人の不安な気持ちを感じ取ったり、何に困っているかを知って、助けてあげることが大切です。

やさしく言葉をかけたり、手をかしたり。自分だったら何ができるかを考えてみましょう。

# 大切な早期診断・早期治療

## 治療について

認知症は、治らない病気だから医療機関に行っても仕方がないと思わないでください。

早期判断、早期治療が重要です。

## 早い時期に受診することのメリット

- 治る病気を見逃さない
- アルツハイマー型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができます。早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。
- 脳血管型認知症の場合は、高血圧のコントロールなど、他の病気を治療を行うことによって進行を防ぐことができます。

## どこに受診すればよいでしょう？

- かかりつけ医の先生から、認知症の専門医を紹介していただきましょう。
- もの忘れ外来を標榜している医療機関
- 精神科や神経内科など
- 認知症疾患医療センター



## 診断には

- ① 問診（認知症?と思うエピソードをまとめていく）
- ② 神経心理検査（長谷川式スケールなど）
- ③ 画像診断（CT、MRI、脳血流検査など）
- ④ 血液検査

などが実施されます

## 日常生活自立支援事業

認知症などにより判断能力が不十分な方の権利擁護として、本人との契約に基づいて援助を行います。

- \* 福祉サービスの利用援助
- \* 通帳や書類の預かり
- \* 銀行からのお金の引き出し
- \* 定期的な訪問でお金を届ける
- \* 家賃・光熱費の支払い代行 など

お問い合わせ・相談窓口：各社会福祉協議会

## 成年後見制度

認知症などで判断能力が不十分なため、自分自身で契約や財産管理などの法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が適任と思われる援助者（後見人、保佐人、補助人）を選任し、本人を保護・支援する制度です。本人の判断能力の程度に応じて、後見・保佐・補助の3つに分けられます。

利用にあたっては、本人、配偶者、四親等内の親族、市長などによる申し立てが必要です。

下記の相談窓口が、成年後見制度の説明、申し立ての案内など、制度利用を支援しています。

お問い合わせ・相談窓口：

地域包括支援センター

大阪後見支援センター あいあいねっと TEL 06-6191-9500

大阪市成年後見支援センター（権利擁護相談支援サポートセンター事業） TEL 06-4392-8282

（裏表紙参照）

# 認知症の予防／進行予防

## 予防について

「こうすれば認知症にならない」というわけではありませんが、以下のような取り組みをすることは、廃用症候群を防ぐなど、認知症のリスクを減らすことになります。

- 毎日続けること
  - 生活習慣病の予防
- が大切です。

一緒に仲間を持ちませんか？  
他の人と話すことで  
脳も活性化されます。



## 有酸素運動

### ウォーキング



早足で、毎日30分以上続けて歩き、1日でトータルでは、7,000歩から10,000歩の歩行をめざしましょう。

膝などに負担をかけられない方は、水中ウォーキングなども有効です。

## 食事の工夫



### 食べすぎない

### DHAやEPAを多く摂る

さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなど背の青い魚

### カテキンを摂る

緑茶など

### グルクミンを摂る

ウコン

抗酸化作用(老化防止作用)のあるものを摂る

### ビタミンC・βカロチン

くだもの、野菜など

### ビタミンE

胚芽米、小麦胚芽、アーモンドなど

## 脳を活性化する

脳を活性化して生活能力を維持・向上させるリハビリテーションの原則

- 快刺激であること
- コミュニケーションをとるもの  
一人で取り組むような活動ではなく、仲間や支援者と楽しく交流しながら行う活動が望まれます。
- 役割と生きがい  
受動的になされるがままの活動ではなく、役割を担う活動が望まれます。
- 正しい方法の繰り返し  
認知症では誤りが記憶に残りやすい。ミスを誘発しないようにサポートし、正しい方法を繰り返すことで、その能力を身につけるというアプローチが基本です。

# 本人の気持ちを知らしめよう

## 認知症の 本人の気持ち

認知症になった一人ひとりの人が、いろんな思いを持っています。  
一人ひとりの思いをうけとめてくれる人がいれば、認知症とともに暮らしていくことができます。

本人の望む早期ケアは、**介護だけではありません。**

今暮らしている地域の中で、私の抱えている不安を **今まで一緒に過ごした友人たちの中で、相談できたり話できる、そういう状況がほしいです。**

(藤田和子・49歳)



藤田さんの声

わたしができることで、なんか、**社会的な関わりがもてればなあ**、ということが一番強いのです。

認知症で、できないという気持ちはいっぱい持っています。ですから、**そんなふう**に（認知症の人として）**私たちをみないでほしい。**それがわたしのお願いです。  
(太田正博・61歳)



太田さんの声

## みなさんの声

お父さんには **いつも大きな声**でおこられてばかりいるの。大きな声で**おこらないでほしい。**

なるべくみんなの**ジャマしない**ようにしていきたい。

**家族のためになることを**やっていきたい。

みんなと同じようなことを話しているつもりでも**誤解されてしまい悲しくなる。**

NPO 法人認知症の人とみんなのサポートセンター作成  
「認知症の人の声に耳を傾ける」、「意見募集・認知症の私からあなたへ」より

## 本人のやりたいこと、できることをサポートしてください

できること  
やりたいのよ



感情は豊かに  
残っています

一緒にやってもらうと  
わかります

体で覚えていることは  
できます

昔のことはよく  
覚えています



# 家族の気持ちを知りましょう

## 家族の気持ち

家族が認知症ではないかと思っても、なかなか認めることができないものです。

自分の家族に限ってそんなことはないと思って否定したくなります。「混乱」から「割り切り」に家族の気持ちができるだけ早く切り替えられるために、同じ介護体験をもつご家族とつながったり、家族会に参加することが役に立ちます。

### Step 1 とまどい・否定

行動にとまどい、まさか自分の家族に限ってと、事実を否定します。



### Step 2 混乱・怒り・拒絶

どのように対応してよいかわからなくなります。本人を責めたり、「顔を見たくない」と拒絶したりすることもあります。家族の疲れも増大し、絶望感におそわれます。



### Step 3 割り切り

医療・介護などのサービスを上手く利用すれば、なんとか乗り切っているのではないかと、怒っても仕方がないと思えるようになります。



### Step 4 受容

理解が深まります。あるがままを受け入れられるようになります。



- 家族は本人の行動をなんとか、正常に戻そうと「叱咤激励」してしまいます。怒っても認知症はよくなるどころか、もっと混乱していきます。
- 介護教室などで、どのように接したらよいか、学ぶことによって、本人に適切に接することができるようになります。
- 本人の気持ちを考え、認知症の特徴を知ると接し方を工夫できます
- 家族会に参加し、同じような立場の家族の話を聴き、楽な気持ちになれます。家族ならではの介護方法を知ることできます。
- また、介護サービスなどの制度の使い方を知ることも大切です。

#### 家族もリフレッシュ

趣味の時間や自分の時間を大切にできるように

上手く介護が続けられるように

#### 近所の人に頼れるように

「何かあったら声をかけてね」と協力を申し出ます。

#### 若年性認知症の人や家族の場合

- \* 就労支援や、障がい者手帳、障がい者年金の手続きなど、制度活用の専門的サポートが必要です。
- \* 認知症コールセンターなどに、相談してみましよう。

# 認知症サポーターの役割

認知症サポーターは

**「なにか」特別なことをやる人ではありません。**

**サポーター  
とは**

サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。

認知症サポーターは何か特別のことをやる人ではありません。**認知症を理解した認知症の人への「応援者」**です。

地域や職場などで認知症サポーターとして何ができるか、考えてみましょう。

例えば

- ゴミ出しが難しくなっている人にゴミ出しの日に声をかける
- お買い物に行く時に、誘って行く
- 地域の行事と一緒に参加する
- 休憩がとれるように声をかける
- 趣味がつづけられるようにサポートする

## ゴミ出し サポート編



# 認知症の人サポートするために

## 認知症の人への対応の心得

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

## 具体的な 対応のポイント

### まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは、禁物です。

### 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

### 声をかけるときは一人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

### 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声を掛けます。唐突な声かけは禁物です。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうかなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ。」など

### 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くしてこちらが目線を同じ高さにして対応します。

### おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の表現でコミュニケーションをとることも大切です。

### 相手の言葉にゆっくり耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は、急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えるのも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

## 認知症に関する相談窓口

### ○ 高齢者に関する総合的な相談 《地域包括支援センター》

地域包括支援センターは、高齢者やその家族を支援するため、市町村が設置している高齢者に関する総合相談の窓口です。

認知症のことで困ったことや心配なことがあるときは、お住まいの市町村の「地域包括支援センター」へご相談ください。

詳しくは府 HP

大阪府 地域包括支援センター

検索

### ○ 医療に関する相談 《かかりつけ医》《認知症疾患医療センター》

認知症かな？と思ったら、まず、地域のかかりつけ医へご相談ください。

認知症疾患医療センターは、認知症についての専門医療相談、認知症疾患における鑑別診断、行動・心理症状（BPSD）への対応についての相談受付等を行う専門医療機関です。

詳しくは府 HP

大阪府 認知症疾患医療センター

検索

### ○ 権利擁護に関する相談 《成年後見支援センター》

認知症などにより判断能力が十分でない方のために、地域で相談を受けている関係機関から電話や来所による相談を受け、助言や情報提供を行っています。

詳しくは府 HP

大阪府 成年後見支援センター

検索

### ○ 若年性認知症に関する相談 《若年性認知症支援コーディネーター》

大阪府では、若年性認知症の人やその家族、企業等からの相談に応じ、若年性認知症の特性に配慮された就労継続や社会参加等ができるように、支援に携わる関係機関のネットワークを調整する「若年性認知症支援コーディネーター」を設置しています。

若年性認知症の人への支援の専門家である若年性認知症支援コーディネーターが、ご本人やご家族からの相談、地域包括支援センターや医療機関等の支援機関からの相談等に応じ、必要な対応を行います。

詳しくは府 HP

大阪府 若年性認知症支援コーディネーター

検索

