

認知症

サポーター養成講座



令和〇年〇月〇日()

認知症サポーターとは・・・

- 認知症を**正しく理解**
- 認知症の方や家族、
関係者を**応援する人**



認知症の人をささえるまち大阪宣言

現在、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症であると推計されており、2025（平成37）年には、その割合は約5人に1人に上昇すると見込まれています。

認知症はとても身近な病気であり、誰もが認知症の人をささえる側として、また、認知症の当事者として、認知症にかかわり、認知症と共に生きる時代になりました。

大阪市は、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会の実現をめざし、あらゆる世代や立場の人が協力して、認知症の人にやさしいまちづくりに取り組むことを宣言します。

- 認知症に関する知識の理解を深め、早期に認知症に気づき、地域のつながりで認知症の人をささえるまち
- 認知症の人の思いやその人らしさを尊重し、認知症の人やその家族の視点に立って行動するまち
- 外出する、運動する、食事に気をつけるなど、認知症になりにくい生活習慣を実践するまち
- 認知症の状態に応じた質の高い医療・介護サービスが速やかに提供されるまち
- 認知症の人がいきいきと暮らし続けることができるまち

平成30年 2月13日

大阪市長

吉村 洋文

なぜ、 認知症について学ぶのでしょうか？

- * 誰もが「もの忘れ」をする
- * 自分や家族の「もの忘れ」は認知症だろうか？
- * 認知症には、原因となる病気がいろいろとあり、病気によって治療方法やケア方法が異なる
- * 早期に対応することで進行を遅らせることができる
- * 予防のためには日頃から頭や体を働かせること



正しく
理解する
ことで…

認知症になっても生きがいを持ち続けながら、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることができる

認知症とは・・・

- 認知症とは、「**状態**」「**症状**」のこと
- 認知症を引き起こす様々な病気(疾患)がある

《認知症とは》

- ① **脳や体の病気(疾患)**が原因となり
- ② **記憶力・判断力・認知機能**などが低下し
- ③ **通常の日常生活に支障**が出ている状態
(およそ6か月以上継続)

認知症の原因となる病気

- 神経変性疾患(脳の変性)
 - 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
- 脳血管性障害
 - 血管性認知症(脳出血や脳梗塞など)
- 感染性疾患
- 中毒・栄養障害
- 脳腫瘍
- 頭部外傷

認知症とよく似た状態を示す病気

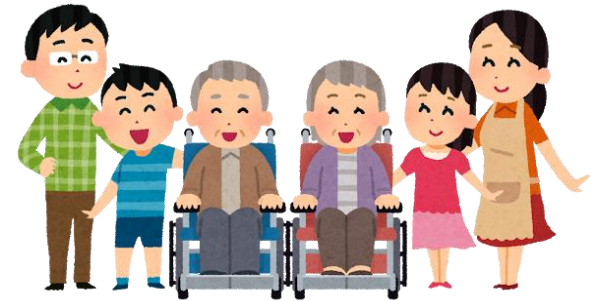
早期に治療することで治せる

- うつ状態
- 甲状腺機能低下
- 慢性硬膜下血腫
- 正常圧水頭症

治療について

早期治療が大事なわけ

- 認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないと思わないで



早期受診のメリット

- ① 治る病気を見逃さない
- ② 薬で進行を遅らせることができる場合がある
- ③ 他の病気の治療を行うことによって進行を防げる場合がある
- ④ 認知症になっても自分らしい生き方を全うすることができる（今後の見通しを立て備えることができる）

認知症の症状について

中核症状

治りにくい

* 認知症の共通の症状

- ・記憶障害
- ・見当識障害
- ・実行機能障害
- ・失語
- ・失行
- ・失認

- * 認知症に影響されていない健康な部分
- ・昔のことや体で覚えたことは覚えている
 - ・五感や感情は豊かに生きている

心理状態

身体状況

不適切な環境・ケア

認知症の行動・心理症状 (BPSD)

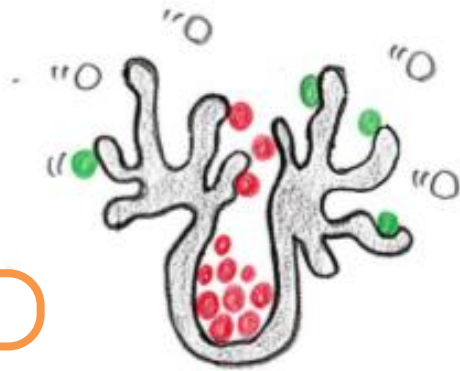
* 必ずみられるとは限らない

- 精神症状: ・うつ状態 ・意欲の低下 ・妄想 ・焦燥感
- 行動障害: ・徘徊 ・暴力 ・異食 ・昼夜逆転

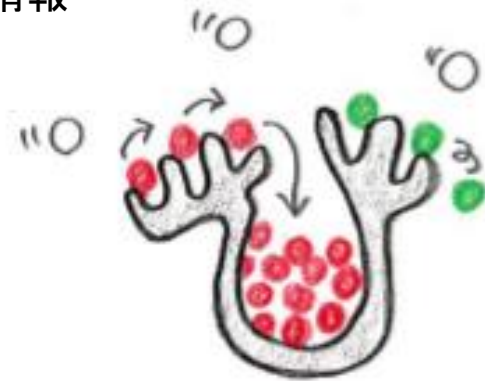
改善
できる

中核症状 《記憶障害》

● 大切な情報 ● 関心のある情報 ○ 無駄な情報



若いとき



正常な老化

覚えるのに手間がかかる



認知症
になると

覚えられない



認知症
が進行すると

覚えていたことを忘れる

加齢によるもの忘れと 認知症の記憶障害との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れてしている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたことじたいを忘れてしている
約束をうっかりわすれてしまった	約束したことじたいを忘れてしている
物覚えがわるくなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

中核症状 《見当識障害》

時間・場所・人物が分かりにくくなる
記憶障害と並んで早くから現れる



1 時間 ➤ 時間や季節感が薄れる

2 場所 ➤ 自分のいる場所がわからなくなる

3 人物 ➤ 人との関係が分からなくなるのは、かなり進行してから現れる

中核症状 《理解・判断力の障害》

ものごとを考えたり判断にも支障がでてくる

1 ▶ 考えるスピードが遅くなる

いそがせない

2 ▶ 2つ以上のことが重なると
うまく処理ができなくなる

一つずつ伝える

3 ▶ いつもと違うできごとに
混乱しやすくなる

支援で対応する

4 ▶ 目に見えないしくみが
理解できなくなる

銀行のATMや交通機関の自動改札、IH調理器

中核症状 《実行機能障害》

計画や順序を立てて行動することができなくなる
家事ができないなど、日常生活が困難に・・・

▶ ちょっとした声かけや援助で、できることはある

できること
(保たれていること)を
活かす支援を

みそ汁をつくるにも、大変な作業
冷蔵庫にある豆腐を忘れて、豆腐を買い、実際作るとき
にはほかの具材で作る・・・冷蔵庫の中は豆腐だらけ



行動・心理症状とその支援

脳の一部の細胞が壊れて(死滅)直接起こる
中核症状

性格、環境、人間関係などの要因により
精神症状や行動に支障が起きる

行動・心理症状(BPSD)

正しい対応をすれば、改善できる！

認知症は 高齢者だけの病気ではありません！

若年性認知症

- 65歳未満の世代に発症した認知症のこと
- 経済的困窮に陥ってしまう
- 高齢者の認知症とは違い、多岐にわたる支援が必要
- 若年性認知症支援ハンドブック
(大阪府のホームページからダウンロード)

予防について

認知症の予防は
「発祥のリスク」を減らすこと

- 予防法はない

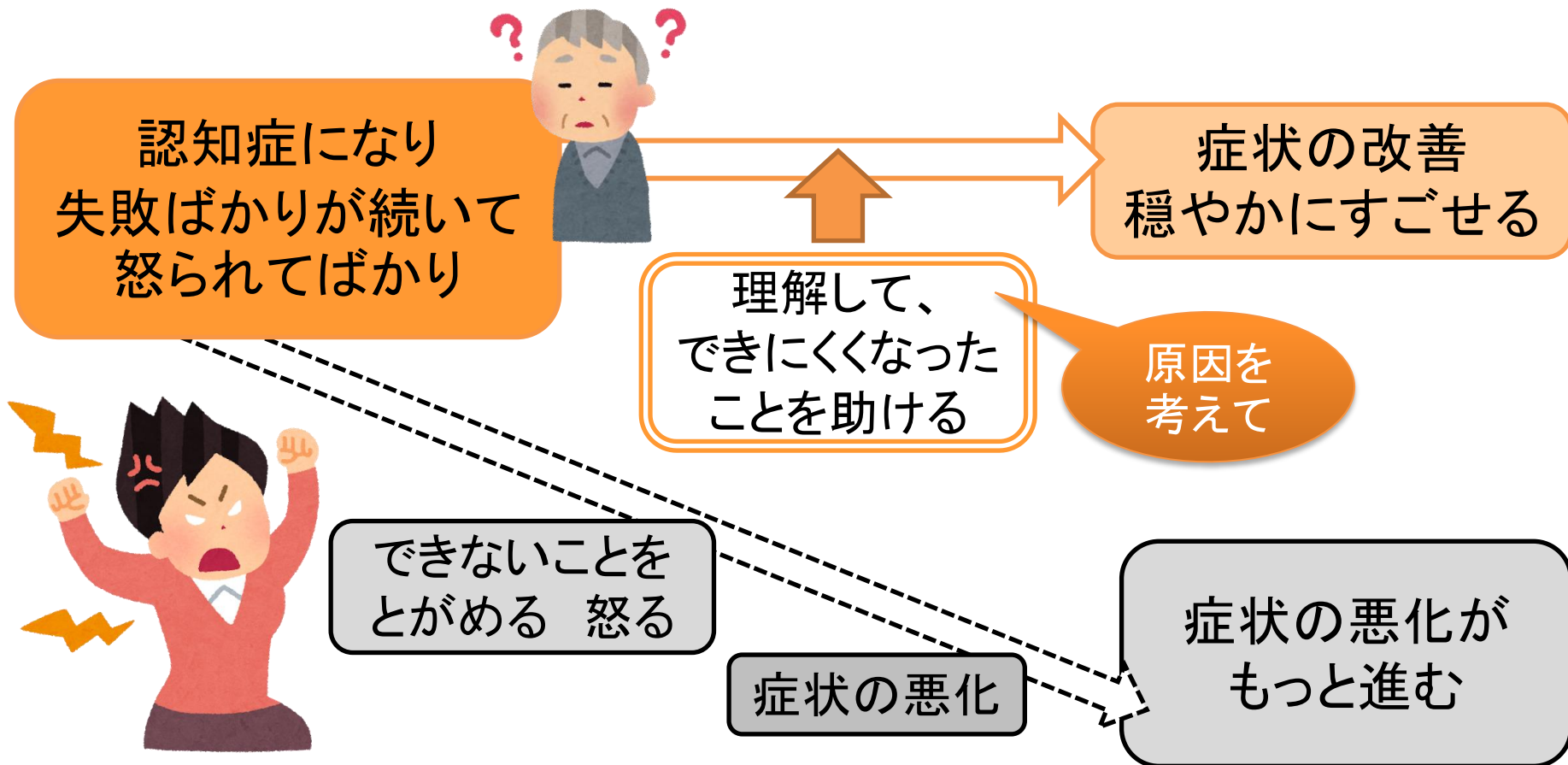
生活習慣病の予防と
毎日続けることが大切

- ① 有酸素運動
- ② 食生活
- ③ 脳の活性化



本人の気持ちを知ろう

支援の
ポイント



✕ 認知症の人

○ 認知症の人

認知症の方が 「できにくくなったこと」を助けてみましょう

* 近所の人ができること

- 単身の場合、ゴミ出し日に一緒にゴミを出す
- 買い物などに一緒に出かける
- 地域の行事と一緒に参加する
- 疲れすぎないように、休憩がとれるよう声かけをする

* 本人ができること

- 一度に2つ以上のことをしない
- 慣れないところでは誰かと一緒に行動する
- 疲れたら休む
- 無理せず誰かに頼む
- さまざまなサービスを利用する

周辺の人が疲弊する**もの盗られ妄想** きっかけは・・・「しまい忘れ」



大事なものをしまい忘れる

中核症状(記憶障害)

いつもと違う場所にしまいこみ、
そのことを忘れる

自分が忘れる
わけがない！！

- ・人に頼らず、自立して生きていたい
- ・家族に迷惑をかけているかも・・・
- ・忘れたことが受け入れられない

もの盗られ妄想 「〇〇がない！」
そばで世話をしてくれている人が盗んだ！

心理的支援
が必要

一緒に探して、本人が見つけれられるようにしましょう



日常生活に支障が出てくる**行動障害** 原因を探り対策を考える

自分のことや
周囲の状況が把握できない

中核症状(見当識障害)

①暗くなって道に迷う

➤ 明るいうちに帰れるように工夫すれば
一人で活動できる

②目的地へ行く道がわ
からず、家に戻った

➤ 送迎が必要

③夕方になると「故郷に
帰る」と出ていき、翌日
思いがけない所で保護

➤ 脳の活性が徐々に下がってくる夕方に、
場所や時間の見当識障害が深まるタイプ
であれば、昼寝など夕方の意識をはっきり
させる

④はぐれてしまい、
遠くの町で保護

➤ 常に見守りが必要

家族の気持ちを知る

第1 ステップ

- まさかそんなはずはない、どうしよう(驚嘆・とまどい・否定)

第2 ステップ

- ゆとりがなく追い詰められる(混乱・怒り・拒絶・抑うつ)
(必要に迫られ、手当たり次第にサービスなどの情報を探す)

第3 ステップ

- なるようにしかならない(あきらめ・開き直り・適応)
(介護サービスを使うなどして生活の立て直しを始める)

第4 ステップ

- 認知症の人の世界を認められるようになる(理解)

第5 ステップ

- 人生観への影響(受容)

家族の安心 = 本人の安心に！

認知症の人への対応

基本姿勢<3つの「ない」>

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない



具体的な7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕を持って対応する
- ③声をかけるときは1人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手と目線を合わせて、やさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



認知症サポーターって何をするの？

- ① 今までより少しだけ**親切**になってみる
- ② 地域の人と**コミュニケーション**をとる
→プラスワンメッセージを！
- ③ **寛容な、穏やかな
気持ち**を持つ

⇒ 認知症サポーターカードは
認知症サポーターの証



オレンジサポーターとは？

- ・ 認知症サポーター

認知症のひとと家族を支援する「**応援者**」

- ・ オレンジサポーター

地域で認知症のひとや家族を支える

「**ボランティア活動者**」



こんな時、あなたは
どうしますか？



今からある事例のDVDを
ご覧いただきます。

あなたならどうしますか？

認知症の権利を守る制度

あんしんサポート(日常生活自立支援事業): 10、11ページ参照

- 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**、福祉サービスの利用援助、通帳や証書類の預かり、預貯金の引き出し、家賃、光熱費の支払い代行などの支援をします
- 相談先: 各区の社会福祉協議会または地域包括支援センター

成年後見制度

- 認知症などにより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成年後見人(保佐人、補助人)を選任し、本人を保護・支援する制度
- 利用にあたっては、本人、配偶者、四親等内の親族、市長等のいずれかの申し立てが必要
- 相談先: 大阪市成年後見支援センター

認知症に関する相談窓口

認知症初期集中支援チーム：10ページ参照

- 経験豊富な医師と医療、介護・福祉の専門職からなるチーム
- 必要な医療や介護サービスの利用のサポートにつなげます
- 若年性認知症の方の支援もします

地域包括支援センター：11ページ参照

- 高齢者やその家族からの相談に、専門職が総合的に対応し、高齢者の暮らしを支援します
- 要支援認定を受けた高齢者の介護予防ケアマネジメントも行います

各区保健福祉センター

ご清聴ありがとうございました！
アンケートのご協力も
お願いいたします

