

みんなの手で、住み慣れた地域で、
安心して暮らしていける岸和田市を目指して！！

認知症を知ろう

認知症サポーター養成講座テキスト



岸和田市認知症キャラバン・メイト連絡会

目 次

I. はじめに	3ページ
II. 認知症になっても安心して暮らすには？	3ページ
III. 認知症を理解しよう！！	
1. 認知症ってどんな病気？	4ページ
2. 認知症の症状	5ページ
3. 認知症の人の気持ち	8ページ
4. 認知症の人のもつ力	9ページ
5. 認知症の人と接する時の心がまえ	10ページ
6. 早期発見・早期治療が大切	12ページ
7. 認知症の予防	13ページ
8. 家族の気持ち	13ページ
IV. 認知症サポーター養成講座を受講して	15ページ
V. 最後に	16ページ

【参考】

全国キャラバン・メイト連絡協議会

『認知症を学び地域で支えよう』（認知症サポーター養成講座標準教材）

I. はじめに

日本は今、総人口に占める老年人口（65歳以上）の割合が年々増加し2009年には22.8%という超高齢社会を迎えました。そして同時に認知症という深刻な問題が自分たちの老後を不安にさせています。現在（2012年）、85歳以上の高齢者のうち4人に1人がその症状であると言われており、現在で約305万人、2020年には約410万人になると予想されています。現在の岸和田市の高齢化率は約22%、認知症の人は約4,200人とされています。

認知症という言葉は知っていても、「どういう病気なのか?」、「なぜ認知症になるのか?」、「自分や周りの人が認知症になったとき、どうすればいいのか?」など、誰もが不安になるでしょう。

しかし、認知症は誰にでも起こりうる病気だと言われている一方で、周りの人や地域の人たちの理解はまだまだ進んでいません。

多くの市民に認知症を正しく理解していただき、認知症の人やその家族の応援者となる人を増やすことで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていける街を目指しています。

II. 認知症になっても安心して暮らすには？

認知症になると、生活する上でいろいろな困りごとが出てきます。認知症の人は自分に起こっている変化に戸惑い、これから先のことをとても不安に思っています。

認知症の人を支えている家族の中には、大変な思いをしている人もいます。周りの人や地域の人が、認知症の人やその家族をサポートできれば、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるのではないのでしょうか。

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守り、安心して暮らせる街づくりを展開していこうというのが認知症サポーター養成講座です。研修を受けた岸和田市認知症キャラバン・メイトが講師となります。

一人でも多くの人が認知症の人や家族の理解者・応援者となっていただき、認知症になっても誰もが安心して暮らせる街になるように考えていきましょう。



Ⅲ. 認知症を理解しよう！！

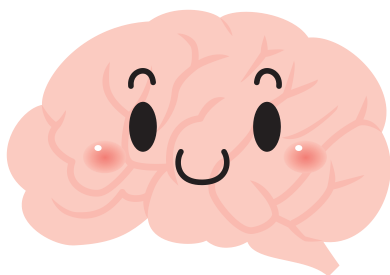
1. 認知症ってどんな病気？

認知症は脳の病気です。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、約5割がアルツハイマー型認知症、次に多いのがレビー小体型認知症で約2割を占めています。それ以外にも、脳血管性認知症や前頭側頭葉変性症など認知症を引き起こす病気はたくさんあります。

健康な脳

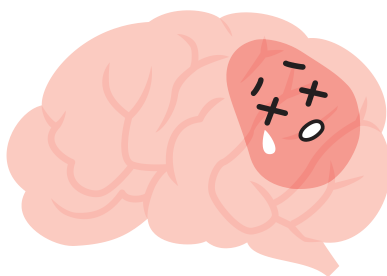


アルツハイマー病の脳



脳の細胞が少しずつ死んで脳全体が縮んでしまう。

脳血管の病気がある脳



脳の中の血管がつまったり切れたりして、脳に栄養や酸素がいかず、一部の細胞が死んでしまう。

2. 認知症の症状

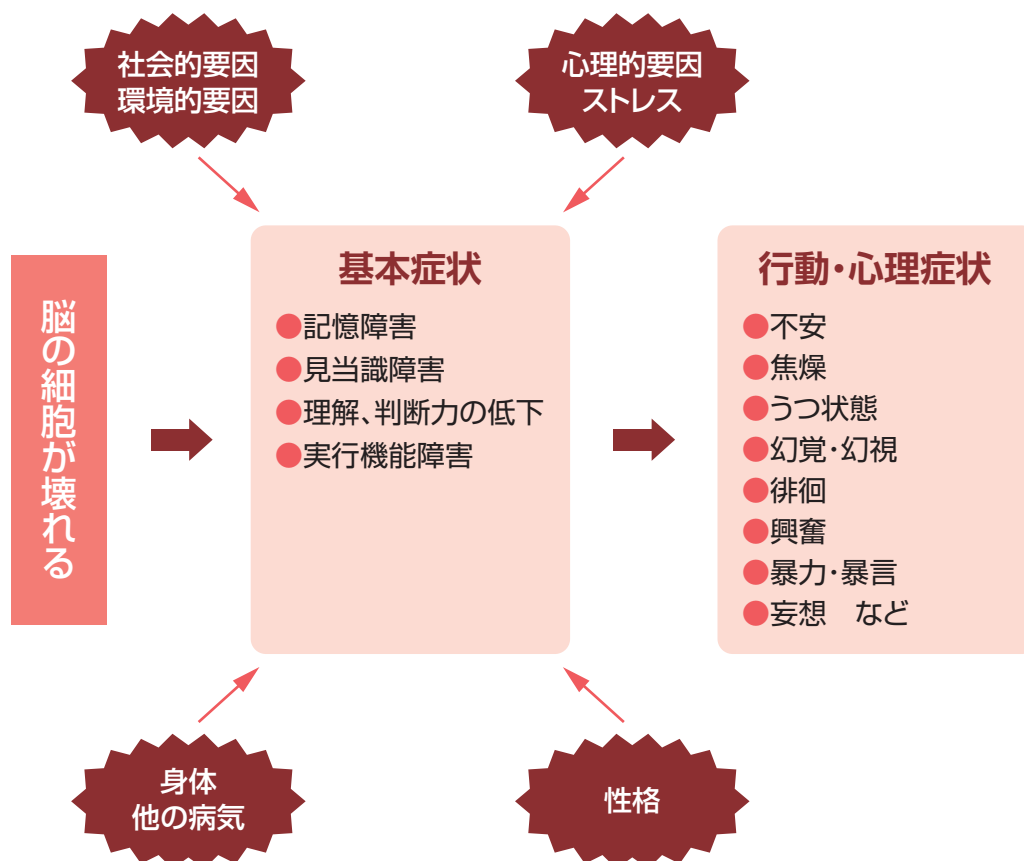
認知症には基本症状と行動・心理症状の二つがあります。

基本症状とは、脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることによって起こります。その中に記憶障害や理解・判断力の低下、見当識障害、実行機能障害があります。個人差はありますが、認知症の人に必ず現れる症状です。

本人が以前から持っている性格、環境、人間関係、心身のストレスなどが絡み合って、日常生活を送るうえで困る行動（二次症状）が起こってきます。この症状のことを行動・心理症状といいます。

この症状は出る人と出ない人がおり、誰にでも見られるわけではありません。

本人が安心して快いと感じることで行動・心理状態が出ないことがあります。



基本症状① 記憶障害

忘れてしまう、覚えられない。

認知症になると、ついさっき聞いたことや見たことをすぐに忘れてしまい、何度も同じことを言ったり、尋ねたりします。

もの忘れは誰にでもありますが、認知症の人のもの忘れは違います。

普通のもの忘れ

老化による
体験の一部を忘れる
ヒントがあると思い出せる
生活に支障がない

認知症のもの忘れ

脳の病気による
体験の全体を忘れる
ヒントがあっても思い出せない
生活に支障が出る



こんなことがあります。

食べたにもかかわらず、食べたことを忘れてしまって、「ご飯を食べていない。」「食べさせてもらっていない。」と、家族に怒り出したりすることもあります。

基本症状② 見当識障害

日時や季節の感覚が分かりにくくなる。

今日が何月何日か分からなくなって、病院に行く日を間違えたり、季節感のない服を着たりすることがあります。

方向の感覚や今いる場所が分かりにくくなる。

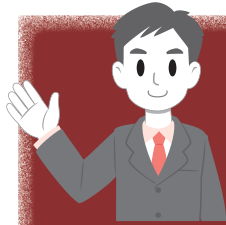
自宅のトイレの場所が分からなくなったり、今まで歩いて行っていたスーパーマーケットにたどり着くことができなくなったりすることがあります。

知人、友人などが分かりにくくなる。

身近な知人・友人が誰なのか分からなくなったりすることがあります。

基本症状③ 理解、判断力の低下

考えるスピードが遅くなったり、二つ以上のことが重なるとうまく処理ができなくなったりします。また、説明されてもなかなか理解できなかったり、新しいものがうまく使えなくなったりします。



こんなことがあります。

以前は理解、判断できていたことが困難になり、今までどおりに言われていても、早口で言われているように感じたり、説明されても理解できなかったりします。

基本症状④ 実行機能障害

計画通りにできにくくなります。

頭の中で考えながら順序立てて料理を作ったりすることができなくなります。

でも、誰かがそばにいてくれば、料理の盛り付けができるなど、一部分でもできることはたくさんあります。



こんなことがあります。

お風呂に入ろうとして、着替えを用意したりなどの準備ができなくなったりする。また、片付けることができなくなり、部屋の中が煩雑になったりします。

◆ 基本症状 ◆

- 記憶障害……………忘れてしまう、覚えにくくなる。
- 見当識障害……………日時や季節の感覚、今いる場所、知人・友人などが分かりにくくなる。
- 理解・判断力の低下……考えるスピードが遅くなったり、二つ以上のことが重なるとうまく処理ができなくなったり、説明されてもなかなか理解できない。また、新しいものがうまく使えなくなったりする。
- 実行機能障害……………計画通りにできにくくなる。

3. 認知症の人の気持ち

認知症の症状が現れるようになると、今までできていたことができなくなったり、失敗が多くなったりと、何かがおかしいと本人自身が感じています。そして、自分に自信が持てなくなったり、家族に心配をかけたくないと思ったり、将来に対する不安も膨らんだりします。

でも、認知症の人は理解力や記憶に障害があっても、「嬉しい」「悲しい」など豊かな感情やプライドはあります。認知症の人の気持ちを理解することが大切です。



認知症の人の気持ちになって考えてみよう。

薬を飲むことを忘れたらいけないと、何度も家族に「わし、薬飲んだかなあ？」と尋ねるおじいさん。何度も何度も尋ねるので、息子や嫁だけでなく、「同じ事ばかり聞く。」「うるさいなあ。」と孫にまで言われてしまいます。

もし、あなたがそのおじいさんだったら、どんな気持ちでしょうか……。



実生活で、こんなことはないですか？

買い物をして店を出て、自転車の鍵を探すが見あたらない。友達と一緒になので待たしてはいけないとあせってくる。そんな時、「ゆっくり探していいよ。」と友達が声をかけてくれた。

その時のあなたはどんな気持ちになりますか？

認知症の人の声

ひとつずつ、ゆっくりならできます！

少しの支えがあれば、できることはたくさんあります。



家族や友人と過ごしたいです。

ダメな人間だと決め付けられて、いやでいやでたまりません。

なんでこんなになったのかくやしいです。

4. 認知症の人のもつ力

認知症の人には何十年も生き抜いた時間の中で培われた様々な力があります。時には周りをびっくりさせる能力を発揮したり、人生での大きな試練を超えたからこそ心身からにじみ出た言葉や気遣いがあります。誰かの役に立ちたいという気持ち、自分たちの思いや長年生き抜いてきた力を大切にしてほしいと思います。

できないところではなく、

できる力に

目を向けてみましょう！



- 掃除機を使っでの掃除はできないが、ほうきを使ってならできることもあります。
- 縫い物をする準備はできないが、針と糸を渡すと手馴れた手つきで上手に雑巾を縫うことができることもあります。
- 全ての料理をすることは難しいけど、食材を手馴れた手つきで包丁で切ったりすることができることもあります。
- 一人で自宅から出かけると帰って来られなくなるときもありますが、誰かと一緒に出かければ、楽しんで外出することもできます。

5. 認知症の人と接する時の心がまえ

認知症の人ではなく、
一人の人間として本人に目を向けてください。

声のかけかた

ゆっくりと
少しずつ
わかりやすい言葉で
微笑みながら

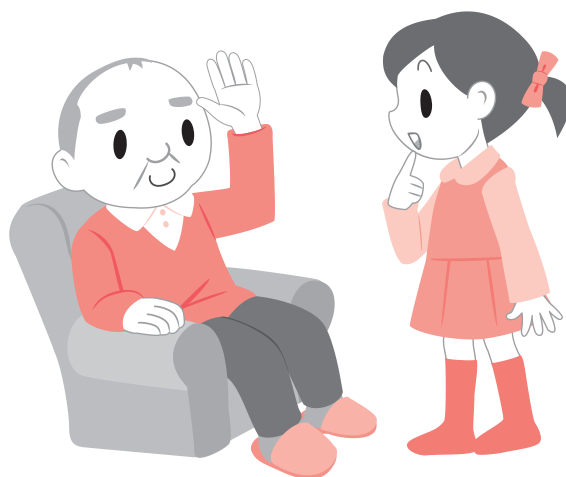
接し方

ゆったりと、楽しく
しっかりと話を聞く
否定しない
ありのままを受け入れる

あなたの接し方で変わります

認知症の人は不安やとまどいでいっぱいです。できるだけ安心した気持ちになれるように、周りの人がやさしく接すれば、認知症の症状が安定したりしますが、逆に怒ったり責めたりすると症状が悪くなったりします。

周りの人が工夫したり、認知症の人の心の支えになるように接することが大切です。認知症を引き起こす病気そのものは治らないかもしれませんが、周りの理解や接し方で症状が良くなったり、落ち着いた生活を送ったりすることは可能です。



大事なことは、プラスの関わり方

マイナスの関わり方	プラスの関わり方
失敗を指摘する	失敗は見て見ぬふり
急がせる	ゆっくり
一度にたくさん	少しずつ
怒り顔	笑顔
否 定	話を合わせる
手を出す	少し待つ
何もすることがない	出番、楽しみをつくる

(参考：認知症介護研究・研修東京センター『新しい認知症ケア』)

具体的な接し方の一例

ここではよく見られる事例をあげていろんな接し方を紹介します。一人ひとりに違った習慣や感情があるのですべてをご紹介できませんが、本人が感じていることなどを理解して本人の気持ちに合わせた対応することが大切です。

もの忘れ

●ポイント：話題を変えてみる

大切なのは何が事実かではなく本人に納得してもらう

ついさっき、食事をしたばかりなのに、「食べてない。」と催促するのはよくある症状のひとつです。「さっき食べたでしょう。」と言っても余計に反発してしまい、周りの人との関係が悪化する可能性があります。このような場合は「もうすぐできるから、待っててね。」や、本人の好きな果物やお菓子などの軽食を用意して「これを食べて待っててね。」と気分を良くしていただき、違う話題に変えていくという方法もあります。

妄想

●ポイント：同じ感情を共有して味方になる

大事なものを仕舞って、そのまま忘れてしまうことがあります。探しているうちに「こんなに探してないのだから、きっと誰かに盗まれた。」と疑います。こういう場合は「困ったわね。一緒に探しましょう。」と言って手伝ってあげましょう。先に見つけると「やっぱり、あんたが盗んでいた。」と疑われることがあるので、本人がうまく見つけられるようにしましょう。そして見つけたことを一緒に喜びましょう。

家に帰る・帰り道がわからない

●ポイント：本人の安全を守る

本人がなぜ、どこに行こうとしているかを聞いて、
本人のペースに合わせる

自分がまだ現役で仕事をしていると思っていて、何か用事を思いついて出かけてしまうことがあります。自分の居る場所が自宅と認識できずに「家に帰る。」と言って外へ出たり、本人が思っている当時（子育てをしていた時期など）の記憶に戻って、幼い子どもの世話をしないとといけないと焦燥感にかられたりすることもあります。対応は非常に難しいですが、できる場合は一緒に外へ出かけて、季節の話などをしながら、気が晴れた頃に戻るよう声をかけるなどが理想的です。ですが、いつもできることではありません。「今日はもう暗くて危ないので泊ってください。」など、本人の話に合わせた対応が良いと思います。玄関にベルを付けたり、住所などの連絡先がわかるものをポケットに入れておいたり、ペンダントとして身につけるなどの工夫も良いでしょう。



6. 早期発見・早期治療が大切

●治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、原因となる病気を治療すれば治る場合があります。

●薬で進行を遅らせることができる

アルツハイマー型の認知症では、早くから薬を飲めば、進行を遅らせることができます。

●病気が軽いうちからいろいろな準備ができる

症状が軽いうちに、その人もまわりの家族も認知症のことを知り、病気と向きあい、どのような生活するかを話し合っておくと、認知症になっても、自分らしい生活することは可能です。



7. 認知症の予防

●発症のリスクを少なくする

脳血管性認知症の予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの対策が有効です。
生活習慣（運動や食事）に気を配ることで発症や進行のリスクを少なくしましょう。

●脳の活性化を図る

音楽、絵画、運動などの趣味活動を楽し行ったり、人と交わる機会を持ったり、人の役に立つことに取り組んだり、前向きに生きることが脳の活性化に役立ちます。本人が嫌がるのに強要することは本人のストレスや自信喪失につながり、逆効果の場合もあります。

8. 家族の気持ち

認知症の人を地域で支えるには、介護している家族などの気持ちを理解し、本人だけでなく家族を含めてどんな支援をしていくことがいいのかを考えることが大切です。

第 1 ステップ **とまどい・否定**

おかしい言動に戸惑い、受け入れられず、他の家族にも打ち明けられず、一人で悩む時期

第 2 ステップ **混乱・怒り・拒絶**

認知症への理解の不十分さから、どう対応してよいかわからず混乱し、心身共に疲れ果てる時期

第 3 ステップ **あきらめ・割り切り**

怒ったり、イライラしても逆効果だと思い始め、割り切るようになる時期

第 4 ステップ **受 容**

認知症に対する理解が深まり、本人の心理や行動を自然に受け止めることができるようになる時期

（杉山孝博『21世紀の在宅ケアーばけ介護の実例とポイント』より引用）

身近な人に対して症状が強く出る

家族の人は、このような段階を進んだり戻ったりしながら、日々介護しています。認知症の症状は、身近な人、特に家族に対して顕著に出やすいと言われています。「こんなに一生懸命介護しているのに……」と思うことが多いのも家族です。



家族だけで抱えこまないのが大切

時にはグチを言ったり、相談できる人に悩みを打ち明けたりすることも大切です。私たちも、認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守ったり、自分にできる範囲でお手伝いができればいいのではないのでしょうか。

認知症の人の家族を支援するとき、家族の状態を知った上で、まずは家族の現状をそのまま受け入れてほしいと思います。「大変ですね、頑張っていますね」という私たち認知症サポーターの一言が家族の心を癒せることがあるのです。

このような苦しみを背負っていますが、家族の力にはすごいものがあり、その日その日に起こる困難に何とか対応しようと、家族なりに知恵を絞り、理解できない現実の介護方法を生み出し、「100人の家族がいれば100とおりの介護がある」ということです。

介護する家族は、これまで自分を育ててくれた人、あるいは一緒に暮らしてきた人を介護するのです。愛する人、信頼してきた人の変わりゆく姿を見ることの悲しみとやるせなさを抱きつつ「しかし、やはりこの人は私が世話をしなければ……」という思いが家族と私たちの違いです。つまり私たちは認知症の人の過去を知りません。自分とはこれまで何の関係もない人と接するのです。特別に個人的な愛情があるわけでもなく、もちろん憎しみを抱いているわけでもありません。それは相手を冷静に見ることができるということです。そこが家族でない私たちの強みです。1人1人の家族も、大切な自分の暮らしを持っています。

しかし、24時間365日たとえ手を出していなくても、目を離せないのが、認知症の人の暮らしです。たとえ施設に預けていても、気の休まる時がないのが家族なのです。

◆ 岸和田市では介護者家族の会があります ◆

●問い合わせ：岸和田市社会福祉協議会 437-8854

IV. 認知症サポーター養成講座を受講して

(岸和田市認知症サポーター養成講座受講者のアンケート結果より)

「できるだけ、その方の杖になれるよう、相手のプライドを傷つけることのないよう、やさしい対応を心がけたいです。」 (30代 女性)

「認知症の方は、「不安」「ストレス」が大きいことがわかりました。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」 (50代 男性)

「少なくとも高圧的な態度をとらないようにやさしく対応してあげようと思います。何よりも理解することで、対応の仕方がわかれば関わる事ができるかなと思いました。」 (40代 女性)

「認知症の人が持つ不安を少しでも安心に変換できるような対応ができればと思います。」 (30代 女性)

「自分も将来認知症になる可能性があるので、自分がなったときに接してもらってうれしい対応を日頃から心がけたいです。」 (40代 女性)

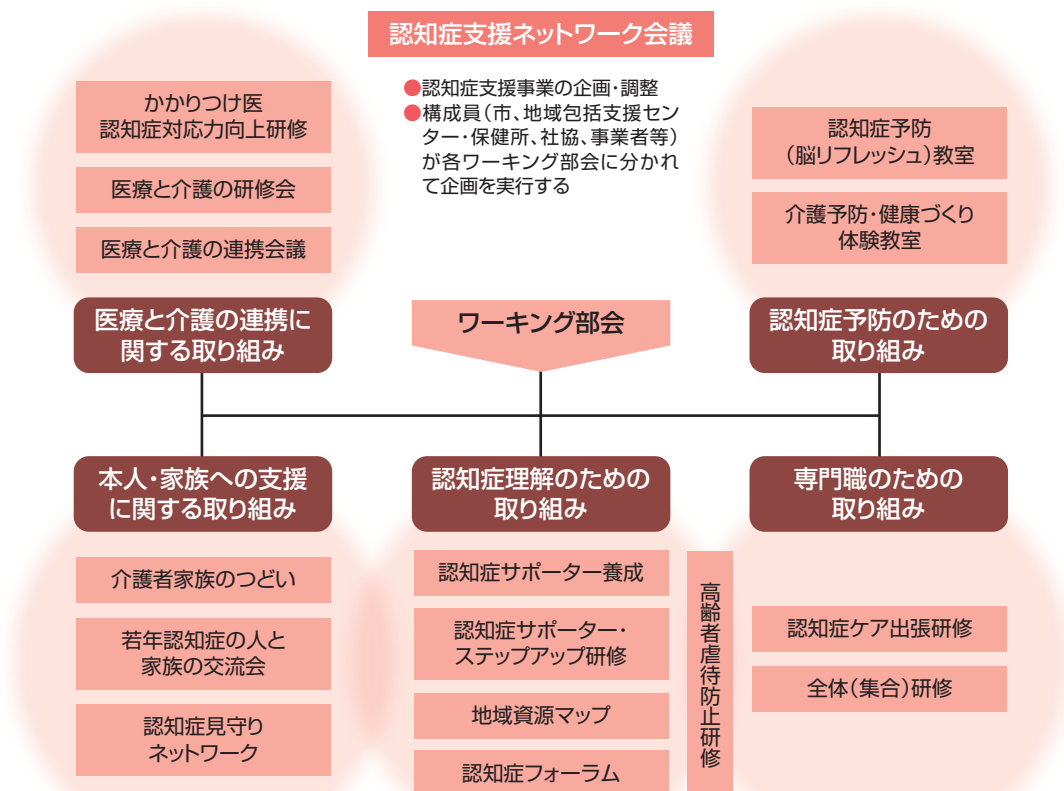
「教わったことを少しでも生かせればいいと思います。」 (30代 女性)

「相手の尊厳を傷つけないようにしたいです。」 (50代 女性)

「介護されている方のご苦勞を聞き、少しでも気持ちをおだやかになるよう心がけたい。」 (70代 女性)

「自分にできることがあれば何か手伝えたらと思います。」 (50代 男性)

岸和田市の認知症支援の取り組み



V. 最後に

もし自分が認知症になったら、どのように接してほしいですか？
もし自分の大事な家族が認知症になったら、
どのように接したいですか？

他人ごとでなく、自分のことでもあると思うことが大事だと思いませんか？

認知症という病気を正しく理解し、認知症の人や家族のよき理解者・応援者となってく
ださい!!

岸和田市認知症サポーター

認知症サポーターの証

支えあい♥助けあい



発行／編集 岸和田市認知症キャラバン・メイト連絡会