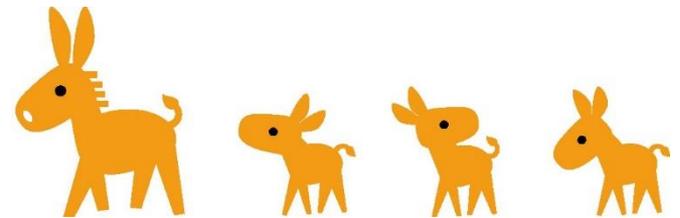


認知症サポーター養成講座

～認知症を学び 地域で支えよう～



認知症推計

全国の認知症患者数 (2012年推計)

462万人

さらに、認知症予備軍の人数は、 およそ**400万人**

合計すると 約 800万人

全国の高齢者が約3200万人ですから、

4人に1人は、**認知症または、認知症予備軍**

さらに、2025年には、患者数だけでも**700万人**を超えると、予測されております。

認知症とは？

「痴呆症？」 「認知症？」

痴呆症 ⇒ 認知症 (2004年 用語検討会)

それでは、『**認知症**』って・・・？

脳 の細胞が死んでしまうなどし、

脳 の働きに不都合が生じたため起こる**障害**により、

日常生活に 支障をきたしている状態が

継続している状態を指します。(およそ6ヶ月以上)

脳の仕組み

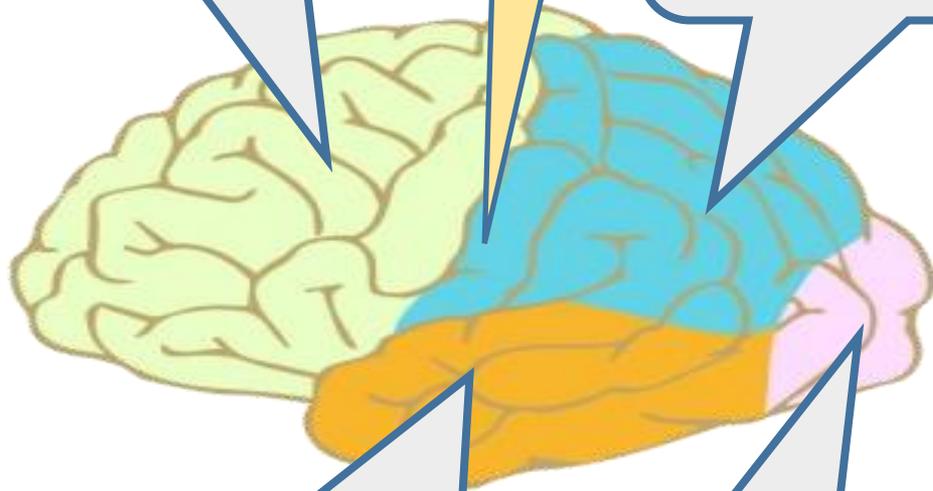
前頭葉

感情 ・ 意欲

運動野
(動かす)

頭頂葉

感覚 ・ 空間認識

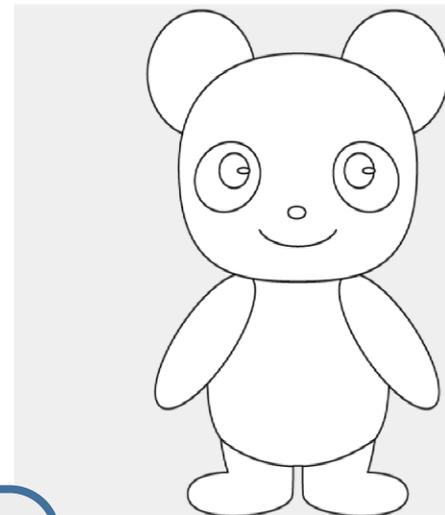


側頭葉

記憶の保存

後頭葉

見る



塗り絵

認知症の種類

『**アルツハイマー型認知症**』 **全体の 50%** にあたる。

脳の細胞がゆっくりと死んでいき、脳が委縮する。

記憶の障害 ・ 見当識障害 ・ 妄想 ・ うつ

『**レビー小体型認知症**』 **全体の 15%** 程度

パーキンソン症状 (手足の震え、引きずる様な足取り)

幻視 (虫・子供)、 症状の変動が大きいのが特徴

『**前頭側頭型 認知症**』

脳の**司令塔役**である**前頭葉**が傷害される為、

我慢や、思いやり 社会性が失われる。

“ **わが道をゆく** ” 行動をとる特徴がある。

『**脳血管性 認知症**』

脳卒中などに付随して発症。 **予防の効果が高い**認知症。

脳の細胞がダウン

中核症状

治りにくい

記憶障害

見当識障害

理解・判断力の障害

実行機能障害

性格・資質

環境
心理状態

行動・心理症状 (BPSD)

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

徘徊

興奮・暴力

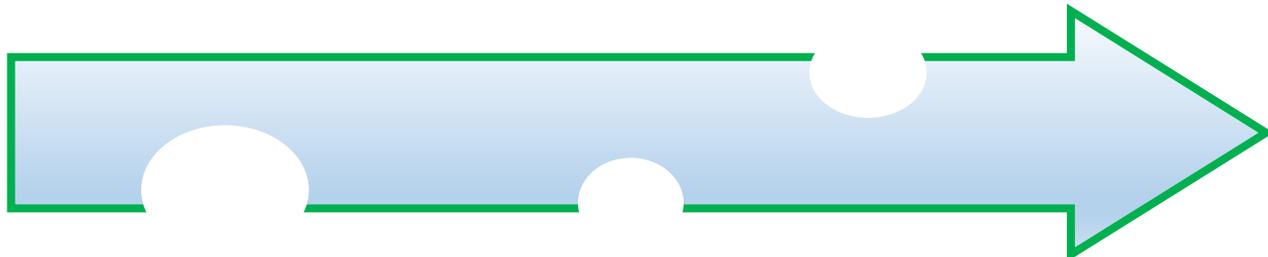
悪化も 改善も する。

認知症の理解（記憶障害）

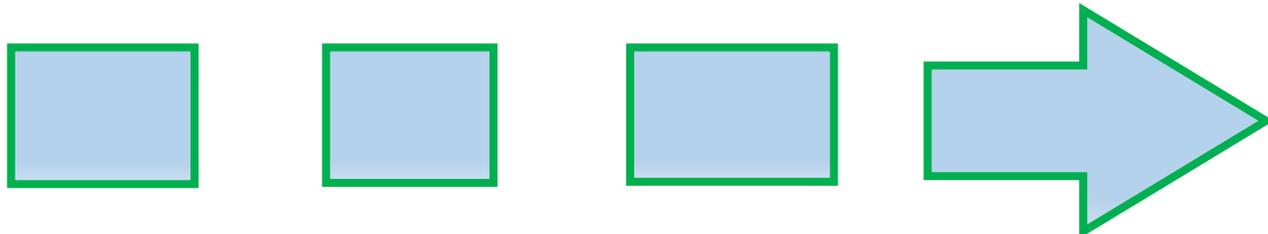
若い脳



物忘れ



認知症



記憶障害

食べた事 : 食べた物
旅行に行った事 : 旅行に行った行先
孫の存在 : 孫の名前

物忘れ

認知症の理解（見当識障害）

『**時間**』や『**季節感**』『**場所**』や『**方向感覚**』
自分の置かれている状況を理解する力が**低下**します。

例) 自分の年齢・家族の年齢
日にち、曜日
ご近所でも道に迷ってしまう。



更に進行すると・・・

自分の年齢や周囲の人の関係も分からなくなり、
自分の子供に「**お母さん**」と呼びかけてしまったりすることもあります。

認知症の理解（理解・判断力）

- 考えるスピードの低下
- 2つ以上の事が重なると**同時に行えない**。
- **予定以外の出来事**に混乱しやすくなる。
詐欺被害の**危険大**



例)

食材を押し入れに、**洗剤を冷蔵庫**に。

入浴後、脱いだ服、新しい服の**区別がつかない**。

訪問販売・契約。（新聞など）

認知症の理解（実行機能障害）

計画的に行動することは、意外と難しい。

料理。味噌汁ひとつでも 計画は複雑。

スーパーで、味噌汁の具にと、
冷蔵庫にある事を忘れて、油揚げを買い、
いざ作るときは目についた食材で作る。

繰り返していつのまにか、冷蔵庫は油揚げだらけ。

一人では混乱してしまう食事作りも、声掛けや助言、
家族一人のサポートが入るだけで、変わります。

できないから、やらせない。 でなく、一緒にやる。



みなさんは、目が覚めて…
『**全く 見覚えのない場所**』 にいたら…
どんな行動をとりますか？

① 取り合えず、
歩いてみる

② 状況がわかるまで
じっと待つ。

③ 誰彼かまわず、
声を掛ける

④ 怒って八つ当たり。
悲しくて泣いちゃう。

①とりあえず、歩いてみる。

『徘徊』型

②状況が分かるまで、じっと待つ

『閉じこもり』型

③人を見つけて取り合えず声を掛ける

『何度も同じことを聞く』型

④怒る、または泣いちゃう。

『喜怒哀楽が不安定。』型

認知症の理解 (心理症状・BPSD)

① 失敗を責められ自信喪

→ **やる気・意欲の減退** → 将来を不安視して、**うつ病に**

② 紛失の多発 → 「**物盗られ妄想**」

→ 他の情報と混ざり、さらに**複雑な妄想**へ

③ 目的が解決できない → 自身で探するため、**徘徊**

これらの症状は、

**認知症の進行によって悪化するばかりでなく、
周囲の人の不適切な対応によって悪化します。**

逆に言えば

**認知症を正しく理解して、適切に対応することで、
進行を抑制し、改善される症状**



認知症のサイン（相談のタイミング）

初期

- 同じことを言う
- しまい忘れ、置き忘れが目立つ
- 食事の準備（日課）の失敗



中期

- 近所で迷子になる
- 季節に合った服が選べない



後期

- 会話が成立しない、内容が支離滅裂
- 排泄の失敗



診断・治療について

早期診断・早期治療 は非常に重要です。

認知症が、**完治する薬**は…

“ **ありません** ”



◎ 服薬の重要性

ただし、完治の難しい認知症も 適切な服薬で、
進行を遅らせることができます。

◎ 認知症以外の病気、や一時的な症状の場合

慢性硬膜下血腫、水頭症、脱水、栄養不良

認知症の予防についての考え方

認知症の予防 = 認知症発症のリスクを少なくすること

食事



口腔



運動



交流

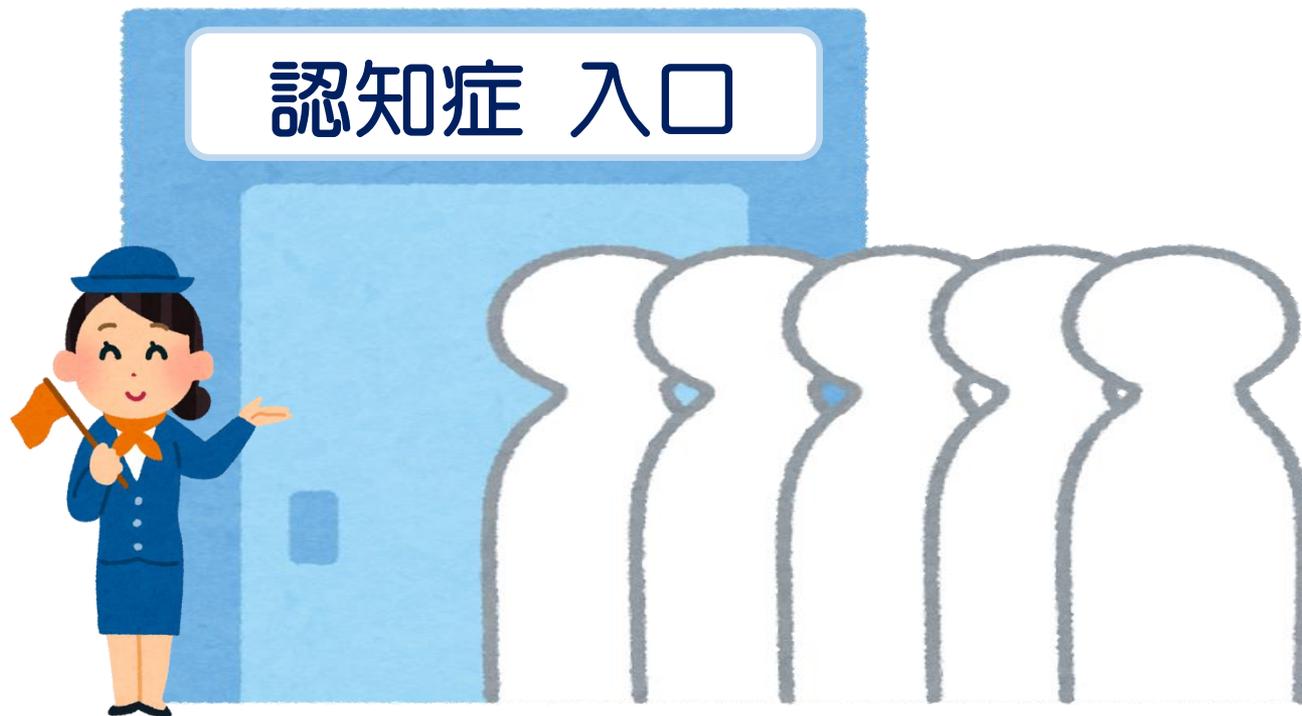


M C I (軽度認知障害) とは？

軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない段階

認知症の予備軍

そのままにすると **年間1割以上**が 認知症に進行。



ちょっと一息



ちなみに・・・

自分は、認知症・・・？



猫



桜



電車

ちょっと一息 ②



• **100 - 7** は いくつでしょう？

さらに、そこから『**7**』を引くと？

こたえ _____ ですね。

• **3ケタの数**を言うので

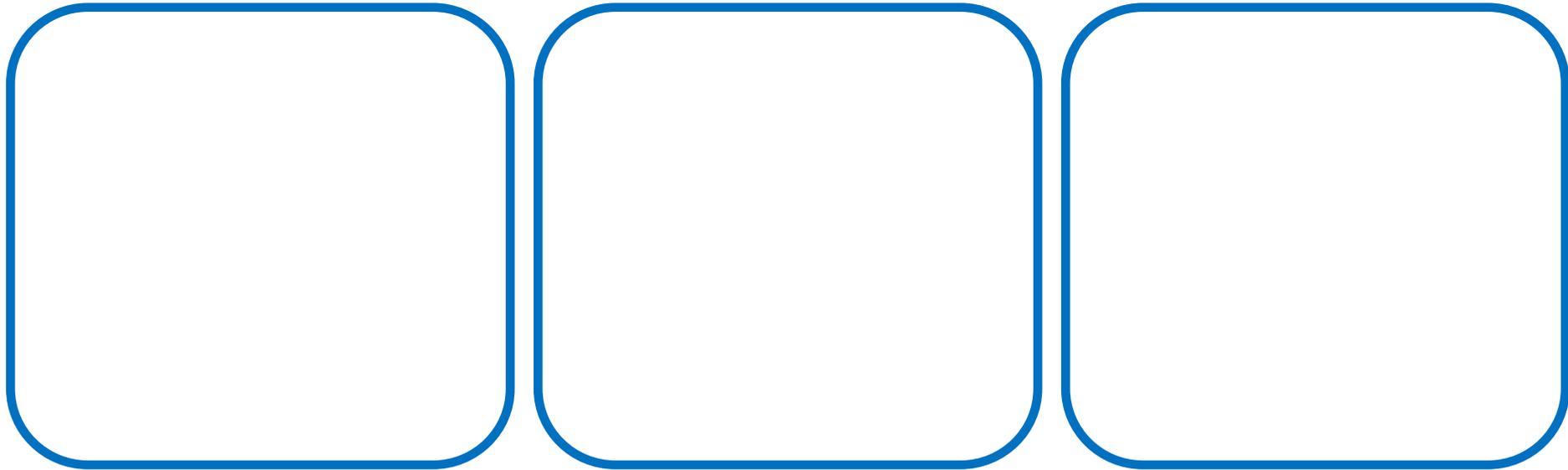
逆から 言い直してください。 _____。

続いて4ケタです。

逆から 言い直してください。 _____。

頭の中で浮かべてください。

先ほどの 3枚の絵は・・・？

Three empty rounded rectangular boxes with blue borders, arranged horizontally, intended for drawing or sketching.

長谷川式 評価スケール

1問1点 30点満点で測定。20点以下認知症診断

認知症の方への接し方

ここから先は…

実際に認知症の方と接する際の、注意点です。

日ごろ、身近に認知症の方と接している人は、
日々の会話を思い返し、

直接の接点が少ない方は、その場面を想定し
ながら、
考えてみてください。



迷っている高齢者を見かけた際



ポイント

●名乗る（怪しいものじゃないんだよ）

認知症が進行すると、

知人であっても、すぐに誰か判断つかなかったり、

初対面と捉えたりする。

●判断力の低下→正面から、**目線の高さで、ゆっくりと。**

返事がなくても、次から次へと質問しない。

●強引に連れて行く → 状況把握に時間がかかる。

ゆっくり待ち、**否定せずに 安全地へ促す。**

★無理せず、**警察や 地域包括支援センターへ**



明らかに、おかしい話をする人に



ポイント

●否定しない→ まずは、**ちゃんと聞いて!**

おかしいことを言っている、

認知症の人からすれば、**それが真実。**



×放っておく。聞かない。知らんぷり。

→ 本人の中で解決しない限り、不安が続く。

●**ただし、否定せずとも、即実行・行動は控える。**

①一度、気持ちを逸らすと収まる不安(思い付き不安)

②誤った解釈での不安(勘違い不安)

★**話をよく聞き、地域包括や担当ケアマネジャーへ。**

場面 認知症を地域で支えるために



認知症
独り暮らし
高齢者 増加中

ポイント

●**地域の目**としての、**発見と情報収集**が大事

⇒ 一つ一つに、**すぐ反応・行動**をしない。

⇒ 思い付き不安 勘違い不安

⇒ 本人が、してもらった事を覚えておらず、トラブル

●**見守りのポイント**

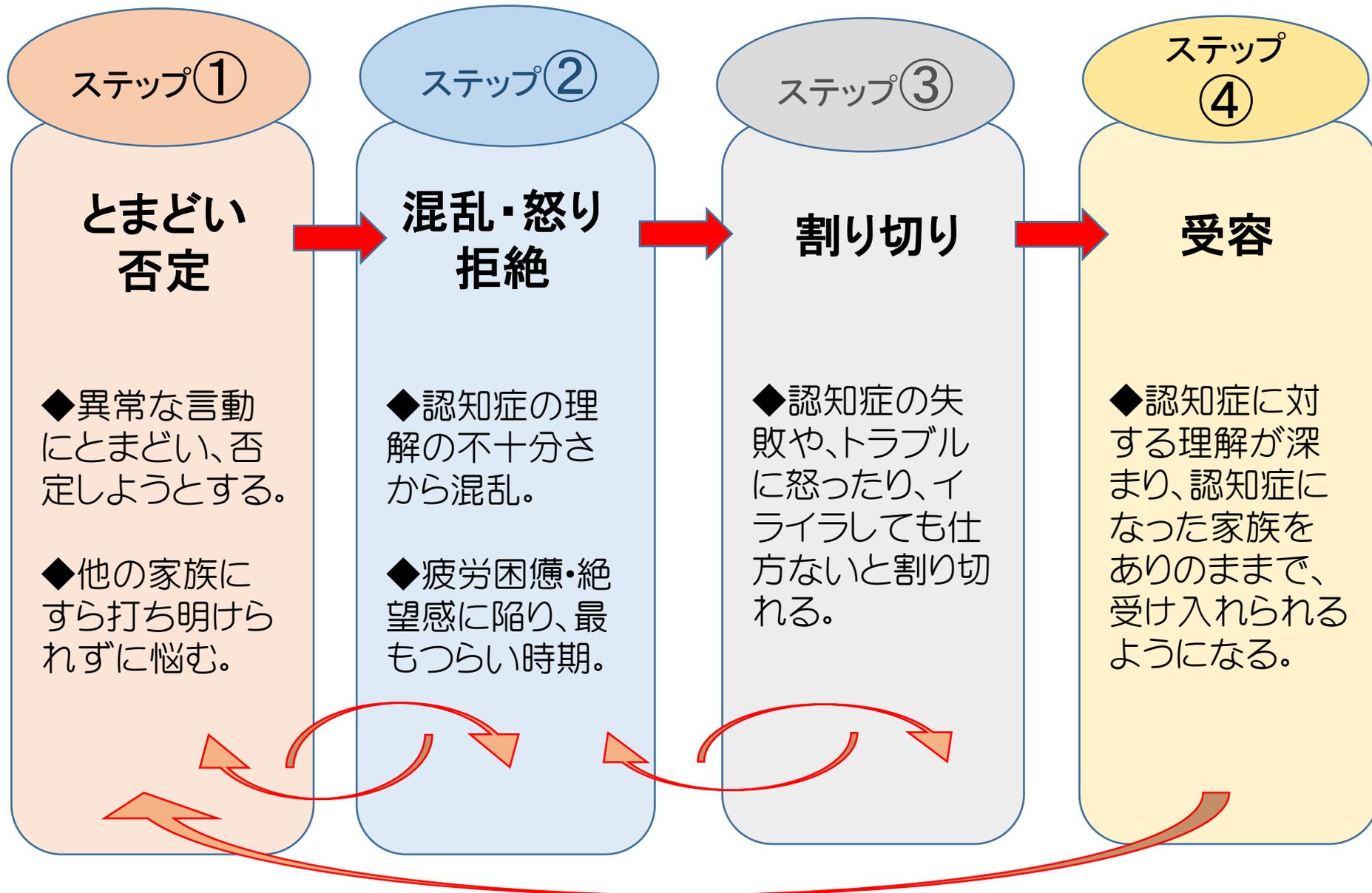
・本人の様子

外見(**服装**・臭い・入浴の有無)、 食事・水分・栄養、
家族の変化(入院・**死別**) **拒否が増える**

・家の外の様子

郵便物、荒れた庭、 室外機
見慣れない人の出入り

家族の気持ちの変化



認知症の方へ基本姿勢

様々な症状の認知症ですが、

接し方の中で、**共通して言えるポイント 3つ**

※認知症の人への対応の心得

“**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**



認知症の方へ基本姿勢

具体的な対応の際の

“7つのポイント”

- ① まずは見守る
- ② 余裕をもって対応する
- ③ 声をかけるときは1人で
- ④ 後ろから声を掛けない
- ⑤ 相手に目線を合わせて、優しい口調で
- ⑥ 穏やかに、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

“日常の生活の中でも、このポイントに注意して接して下さい”

今日の講座のまとめ

- 認知症は、どんな病気で、どんな症状があるか。
- 当事者・家族の思い。
認知症の人は困った人、でなく、困っている人
- 認知症の方に接する際、何を気を付けたら良いか。



おまけ

感情の記憶は長く保たれる。

注意された事や、困った事という
聞いたことや、行動したことは忘れやすい。

けれど、

【怒られた恐怖】・【苛立ち】・【不安】は残る。

逆に、**良い感情も長く残ります。**



最後！ 認知症サポーターのできること

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。

認知症の人や家族を見守る「応援者=サポーター」です。

- ◎ 講座を受けた証として「オレンジリング」をつけて下さい。
そして、地域で認知症サポーターの輪を広げて下さい。
- ◎ 家族や友人に「認知症は病気」だと伝え、
早めに相談機関に相談するように伝えて下さい。
- ◎ 家族や友人に、**認知症サポーター養成講座**
を紹介して下さい。

以上で終了となります。

アンケートのご記入を よろしくお願いいたします。
質問等ありましたら、お受けいたします。



復習 認知症クイズ

次の症状は「認知症」？「もの忘れ」？

- ① 昨日は、豪華にお寿司を食べた！
でも、食べたネタが思い出せない・・・

もの忘れ

- ② 最近、怒りっぽくなったようだ。
ここ数か月の間に性格が変わったように見える

認知症

- ③ 話している相手の人の名前が思い出せない・・・
話してるうちに、思い出した

もの忘れ

- ④ 広い駐車場のどこに駐車したか思い出せない

もの忘れ

- ⑤ 作った料理を忘れて、食卓に出さなかったが、

1. もの忘れ

1. キッチンに戻ったら思い出した
2. 自分が作ったのかわからない

2. 認知症