

認知症を正しく知ろう！

認知症にやさしいまちSAKAI

～皆さんの力で認知症になっても
安心して暮らせるまちをめざして～



堺市 健康福祉局 長寿社会部
長寿支援課

テキスト学習の目的

認知症になっても、住み慣れたまちで安心して住み続けられることをめざして

- 認知症に関して、正しく理解する。
- お住まいの地域や職場で、認知症の方と接する際には、相手を理解し、正しく対応できるようにする。



- 認知症のことを正しく理解してくれている方が、地域にたくさんいて、さりげなく見守ってくれたり、いざというときに手を差しのべてくれる地域なら・・・

認知症の方やその家族の方々は、

安心して生活し続けることができるでしょう！

皆さんの力で

認知症にやさしいまちSAKAI

の構築を進めます！

Ⅰ. 基礎知識編 ～認知症への理解～



新しい認知症観

「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

認知症の有無にかかわらず、誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせる
共生社会の実現をめざします

○本人からのメッセージ

人と関わる機会を持つと良いと思います。
話を聞いてくれる人が身近にすることで
不安が和らぎます。 …70代



言葉が出てこなくて困ることもありますが、
できることは自分でやるのが大切だと思
っています。 …80代

○家族からのメッセージ

本人が混乱しているときは、何に困っているのかを
確認しながら、ゆっくり話を聞き、一緒に
考えながら解決するようにしています。 …50代

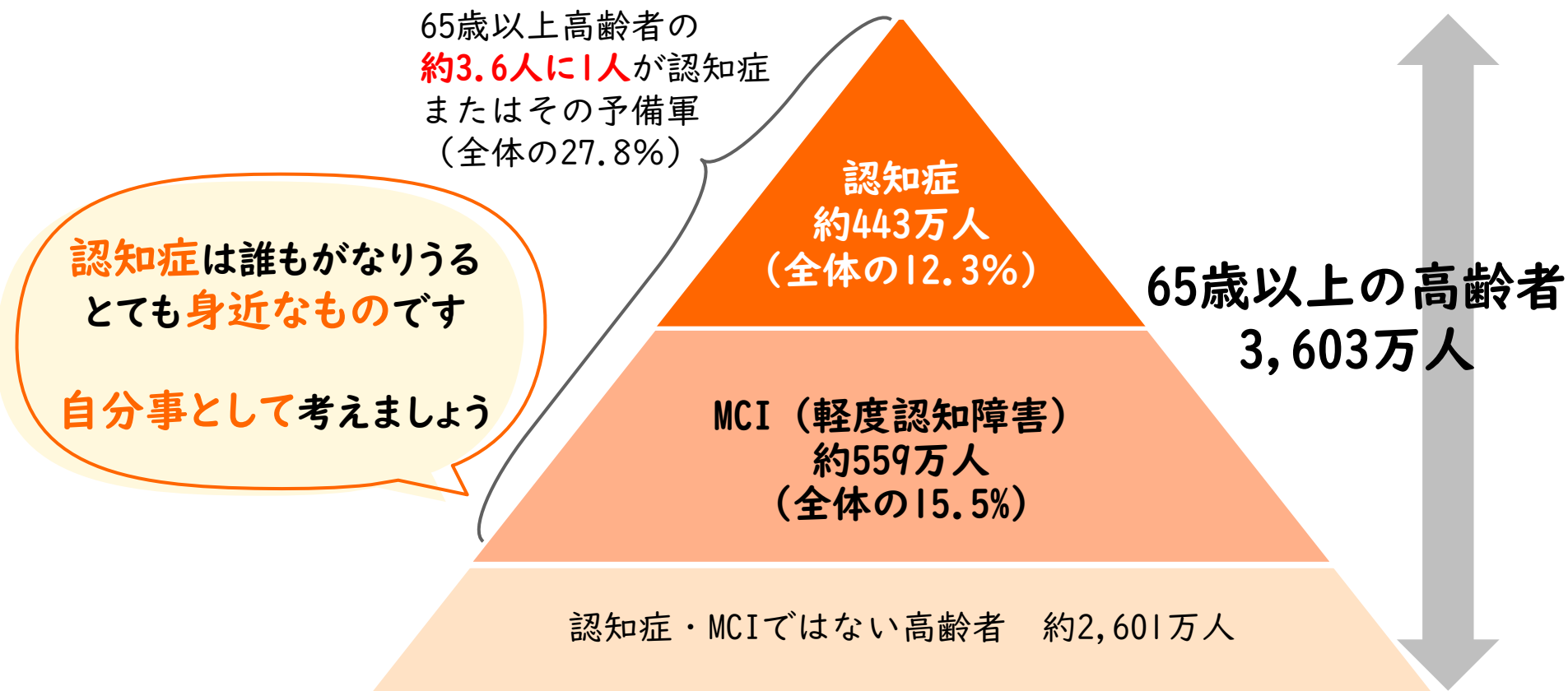


男性介護者の集まりは参加者が少ないため、
もっと多くの人に知ってもらい、参加が
広がれば良いと思います。 …70代



認知症とは

認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおこることで、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態です。



※2022年時点の推計値

(出典) 二宮利治ほか「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(2023)

認知症の主な原因疾患

アルツハイマー病

症状

ゆっくりと発症し、徐々に悪化する。

脳の神経細胞が急激に減り、脳が異常に萎縮（縮んで小さく）して脳機能が低下する。人格は比較的穏やかに保たれる。

- ・新しい出来事が覚えにくく、忘れやすい
- ・古い記憶は比較的保たれている
- ・時間、場所、人物の判断がつかなくなる
- ・内容の理解ができていなくても、その場に合わせ取りつこうことができる

前頭側頭型認知症

症状

頭の前にある前頭葉と横にある側頭葉という部分の萎縮（縮んで小さくなる）によって、認知症が起こる。初期の頃には物忘れが目立たず、性格変化や行動の問題が目立つ。

- ・記憶面は比較的保たれている。
- ・常同行動（繰り返し行動）などパターン化した行動にこだわる。
- ・周囲への気遣いや礼儀に欠けてしまう。
- ・万引きや信号無視など反社会的な行動もある。

レビー小体型認知症

症状

「レビー小体」という異常なたんぱく質のかたまりが脳の中に現れることにより起こる病気と考えられている。

- ・初期に幻視（実際には、いない虫や小動物がみえると言う）や妄想が現れる
- ・一日の中でも頭がハッキリしている時とボーッとしている時がある
- ・パーキンソン症状（身体が硬くなる、動作が遅くなる）が現れる

脳血管性認知症

症状

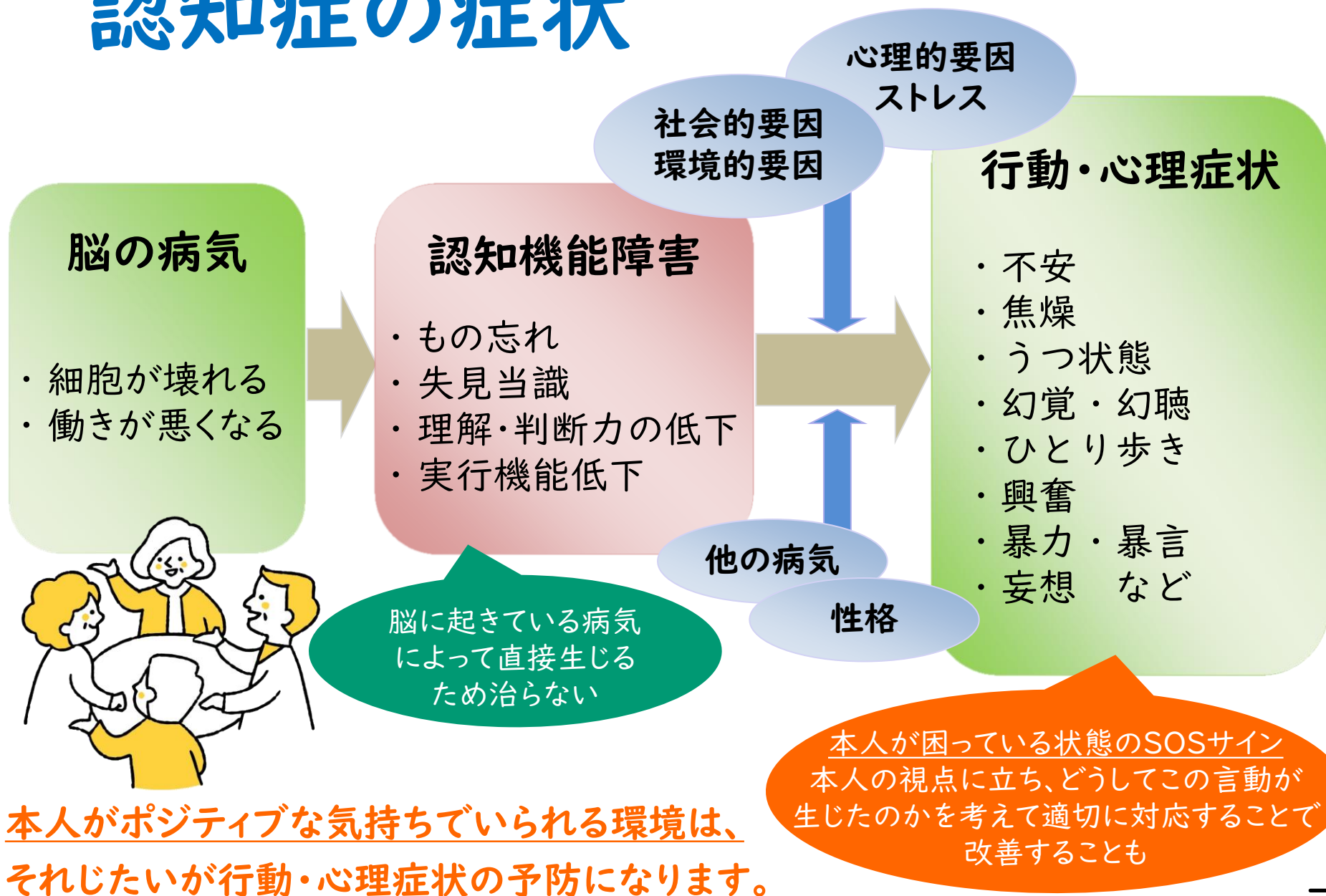
脳の血管が詰まったり、破れることによって、その部分の脳の働きが悪くなるために起こる。

脳卒中の発作が起こるたびに段階的に悪化することが多い。

- ・片麻痺、嚥下障害、言語障害などの症状が見られる
- ・一部の能力は低下しているが、別の能力は比較的大丈夫というようにまだら状に機能低下する
- ・抑うつ状態や自発性の低下、感情の抑制が上手くできないなどの感情障害や人格の変化を伴うこともある

※この他にも、「頭部外傷」などがあります。また、認知症の症状を示す、「正常圧水頭症」や「脳腫瘍」、「慢性硬膜下血腫」、「甲状腺機能低下症」、「ビタミンB12欠乏症」などは適切な治療で良くなることがあります。

認知症の症状



本人がポジティブな気持ちでいられる環境は、それじたいが行動・心理症状の予防になります。

認知機能障害！ もの忘れ

加齢によるもの忘れ

- ・ 経験したことの**一部を忘れる**
- ・ 目の前の人の**名前が思い出せない**
- ・ 置き場所を**思い出せないことがある**
- ・ **何を食べたのか**思い出せない
- ・ 約束を**うっかり**忘れてしまった
- ・ **物覚えが悪く**なったように感じる
- ・ **曜日や日付**を間違えることがある
- ・ もの忘れの**自覚がある**

認知症によるもの忘れ

- ・ 経験したこと**じたい**を忘れる
- ・ 目の前の人**が誰なのか**分からない
- ・ 置き忘れ・紛失が**頻繁**にある
- ・ **食べたことじたい**を忘れている
- ・ **約束したことじたい**を忘れている
- ・ **数分前の記憶**が残らない
- ・ **月や季節**を間違えることがある
- ・ もの忘れの**自覚が乏しいことが多い**

認知機能障害2 失見当識

- 日時や季節の感覚が分かりにくくなる
- 方向の感覚や自分のいる場所が分かりにくくなる
- (進行すると) 人間関係や周りの人のことが分かりにくくなる

「**見当識**」…時間、場所、周囲の人物、状況など基本的な状況判断能力



スマートフォンのリマインダー機能を利用して予定の時間を思い出せるようにする、ごみ出しの日近隣の方に声をかけてもらうなど、苦手になったことを補う方法がたくさんあります。

認知機能障害3 理解・判断力の低下



- 考えるスピードが遅くなる
→ ゆっくりやれば大丈夫!!
- 二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
→ ひとつずつやれば大丈夫!!
- 些細な変化などでも、混乱を来たしやすくなる
- 観念的な事柄と、現実的・具体的な事柄が結びつかなくなる
悪徳商法の被害にあったり、機械(自動販売機・自動改札・ATM・電化製品など)がうまく使えない
→ 補い、助けてくれる人がいれば安心!!

周りの人の理解と、ちょっとした手助けがあれば大丈夫です。

認知機能障害4 実行機能低下

計画を立てて行動することが難しくなる

献立をたてて買い物をすることや、
食事の時間に合わせて調理することが困難になります

たとえば



炊飯器のスイッチ
を入れておく など

何もできないわけではありません

行動は見守り、できない部分だけ
さりげない手助けをしましょう。



2. 対応編 ～認知症の方や介護者への対応～



認知症の人と接する時の心がまえ

○認知症の人の対応心得“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



○具体的な対応の6つのポイント

- ・様子を見ながら、気持ちに余裕をもって対応する
- ・声をかけるときは、まずは1人で
 - ➡ 複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。
- ・後ろから声をかけない ➡ 唐突な背後からの声かけは相手を混乱させます。
- ・相手に目線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかにはっきりした口調で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



知っておいてほしい制度や法律

成年後見制度

認知症等で判断能力の十分でない人が不利益を受けないようにするため、家庭裁判所に申立て、契約等を本人に代わって行う人(法定代理人)を付ける制度

日常生活自立支援事業

(旧 地域福祉権利擁護事業)

認知症等で、日常生活を営むのに支障がある人に、
(1) 福祉サービスの利用援助サービス
(2) 日常的金銭管理サービス
(3) 書類等の預かりサービス
を行う。

知っておいてほしい制度や法律

高齢者虐待防止法

高齢者虐待には、

- ・身体的虐待、心理的虐待、ネグレクト(介護放棄)、性的虐待、経済的虐待があります。
- ・「高齢者虐待防止法」により、高齢者虐待の発見をしたときは、行政機関へ通報することが求められています。
- ・『虐待かもしれない』と思った時は、警察、お近くの区役所地域福祉課または地域包括支援センターに相談、連絡をしてください。秘密は守られます。

高齢者虐待のサイン（例）

●高齢者自身●

- 身体に傷やあざが頻繁に見られる。または、
どうしてその傷やあざができたかの説明が曖昧
- 「家にいたくない」「帰りたくない」の訴えがある
- 家が極端に不衛生だったり、異臭がする
- 寝具や衣服が汚れたままのことが多い
- 年金収入や貯金があるのに「お金が無い」と訴える
- 急におびえたり、恐がったりする

高齢者虐待のサイン（例）

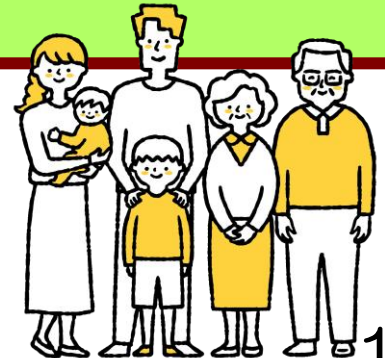
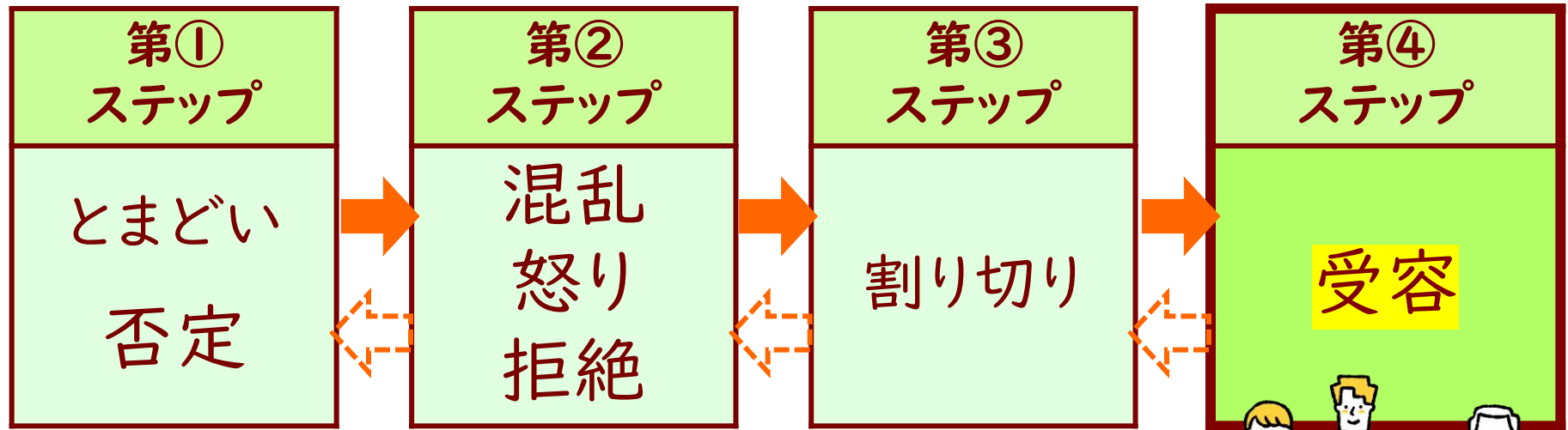
●高齢者を取りまく環境●

- 高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言がしばしばみられる
- 高齢者に対して過度に乱暴な口のきき方をする
- 家から高齢者や養護者・家族の怒鳴り声や悲鳴などが聞こえる
- 訪問しても、高齢者に会えない、または会わせることを嫌がられる

認知症の人とともに生きる家族

認知症になった本人だけでなく、その家族にも少なからず変化が訪れます。
多くの家族が経験する「気持ち」のステップを理解することは、家族が認知症になった時に状況を受け入れる助けになります。

(実際は4つのステップを行きつ戻りつしながら、あるがままを受け止められる境地に)



認知症を地域で支える活動では、
認知症介護をしている家族への理解も重要です

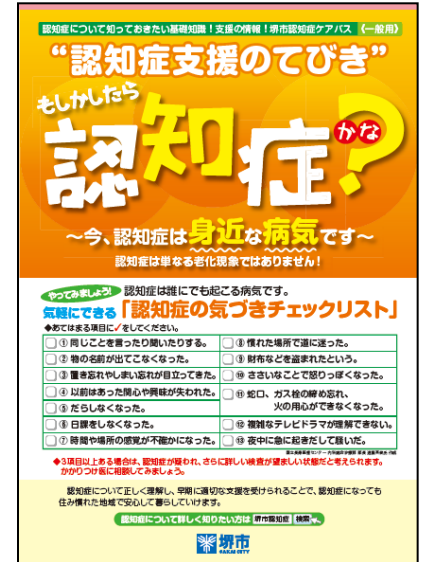
3. 資料編 ～堺市における認知症の取組～



認知症の状態に応じた 適時・適切な医療・介護等の提供

●「認知症支援のてびき」

- ・認知症の進行にあわせて、いつ、
どこで、どのような医療・介護サービス
を受けることができるかを示すリーフレット
- ・（一般用）、（本人・家族用）、（支援者用）の3種類
を作成し、地域包括支援センターや区役所等
関係機関にて配布中



認知症疾患医療センター

堺市指定の医療機関

認知症についての**専門医療相談、鑑別診断**、身体合併症・周辺症状、
かかりつけ医との連携、**患者・家族への介護サービス情報の提供と相談への対応**、及び介護サービスとの連携等を行っている。

堺市認知症疾患医療センター

公益財団法人 浅香山病院

相談専用電話 072-222-9414 月曜日～金曜日 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:00

社会医療法人杏和会 阪南病院

相談専用電話 072-278-0233 月曜日～土曜日 9:00～16:00



認知症初期集中支援チーム

認知症の発症から生活機能障害の進行に合わせて提供される、医療や介護保険サービスなどの適切なサービスにつながっていない認知症の方やその家族の**自宅を訪問する**など、**適切な支援に結び付ける**ことで、認知症の重篤化を防ぐ。

相談依頼窓口

お住いの地域を担当する地域包括支援センター

設置機関

- ・ 認知症疾患医療センター 浅香山病院
- ・ 認知症疾患医療センター 阪南病院



嘱託医相談

堺市医師会の協力により、認知症サポート医養成研修を修了した認知症に精通した医師を「嘱託医」として配置し、**認知症本人および家族と面会**のうえ**専門的医療相談**を行う。

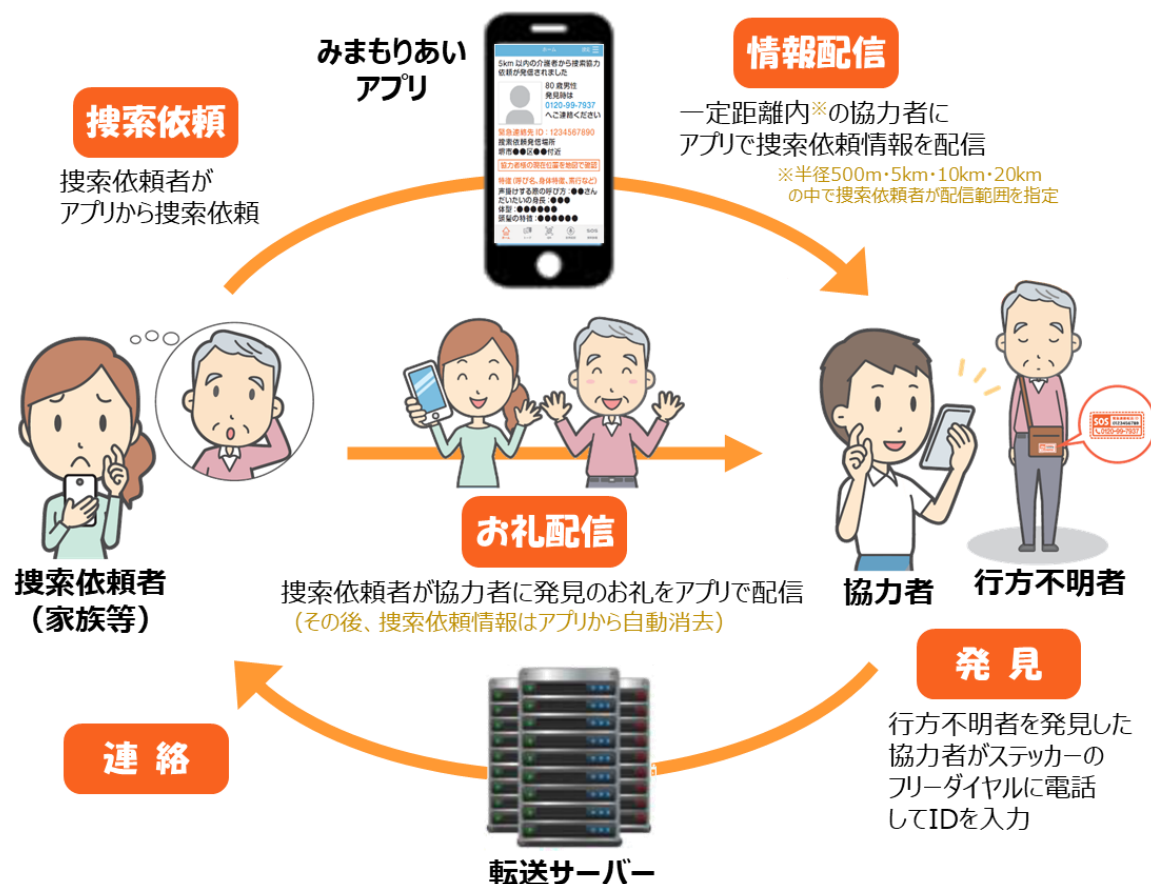
相談依頼窓口

お住いの地域を担当する地域包括支援センター



●堺市みまもりあい事業

緊急連絡用の「みまもりあいステッカー」と、スマートフォン専用アプリ「みまもりあいアプリ」を活用して、行方不明になるおそれのある**認知症高齢者等を地域全体で見守る**事業です。個人情報保護したまま簡単に検索依頼ができます。



無料アプリをダウンロードするだけで、誰でもすぐに協力者になれます。是非ともご協力を！



詳しくは、

検索

堺市みまもりあい事業

●認知症予防「堺コッカラ体操」

認知症予防に効果的！

堺市と関西大学の地域連携事業の一環として開発した堺市版介護予防体操です。堺コッカラ体操を行うと脳血流量が増え、認知症予防の効果が期待できます。

堺コッカラとは？

「ココロとカラダ」という言葉と、私たちのまち堺「ここ (here) から」始めるという2つの意味を込め、大阪弁の響きを取り入れ「コッカラ」としました。

詳しくは、

検索 [堺コッカラ体操](#)

簡単な動作（ブロック）を自由に組み合わせて作る

好きな4拍子の音楽にのせて、ブロックを自由に組み合わせることができるので、体力や上達度に合わせて難易度の調節ができます。

Co-Kara

立ってでも、座ってでも、1人でも、大勢でも楽しめる

誰にでも無理なく体操に取り組めるよう、簡単な動作で、立ってでも、座ってでも、1人でも、大勢でも笑いながら楽しめる体操です。

●認知症カフェ「堺ぬくもりカフェ」

認知症の方と家族、地域住民、支援者など誰でも参加できる場で、交流や情報交換、レクリエーションなどをしながら、安心した時間を過ごせます。専門職へ認知症等に関する相談もできます。

開催場所は、

検索 [堺ぬくもりカフェ](#)

●認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、地域で認知症の方をさりげなく見守ってくれたり、いざというときに手を差し伸べたり、できる範囲で認知症の方を支えるサポーターを養成しています。

認知症サポーターカード



認知症サポーター養成講座修了者には、サポーターの証として、認知症サポーターカードをお渡ししています。

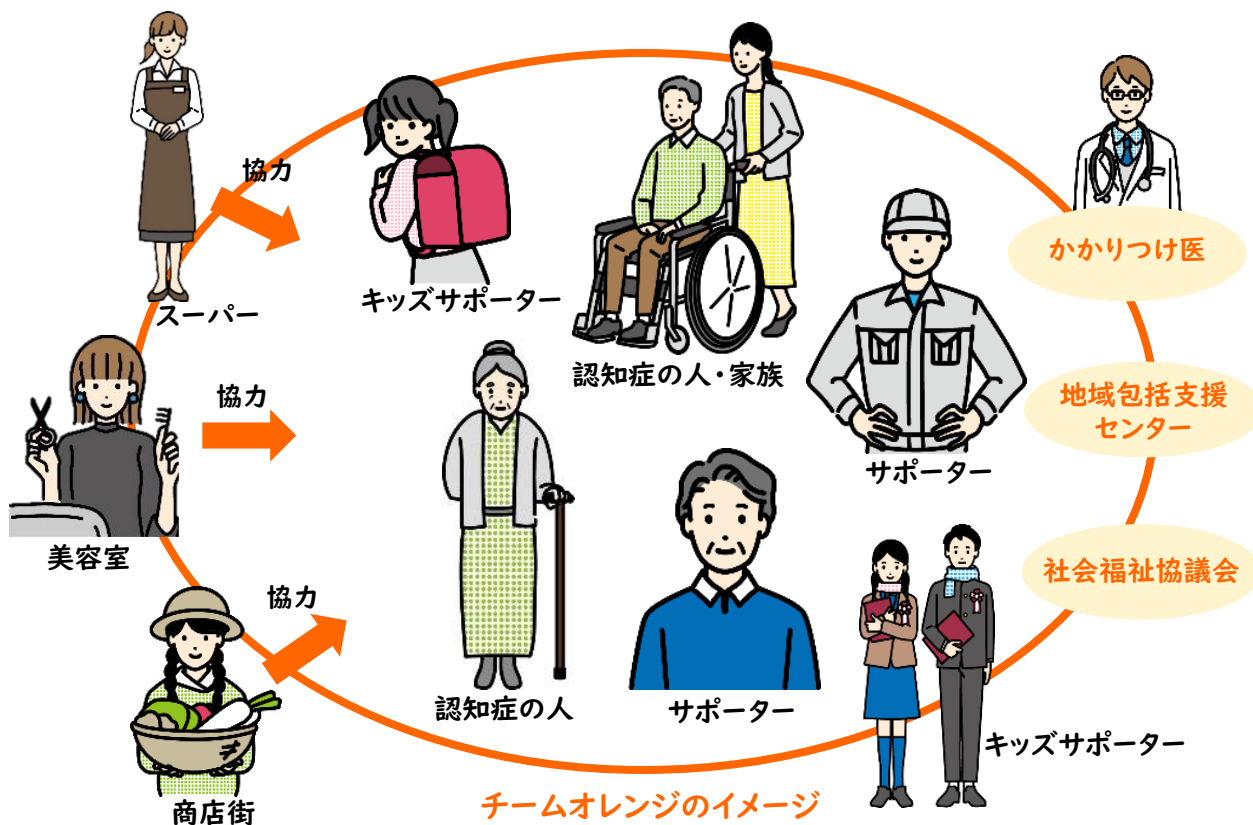


「ロバ隊長」は、「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。

認知症の人とサポーターをつなぐ「堺市チームオレンジ」



認知症の人と認知症サポーターが中心となってチームを組み、
認知症サポーター等が認知症の人の見守りや生活支援を行うことで、
住み慣れた地域で安心して暮らすことができるようにサポートする団体

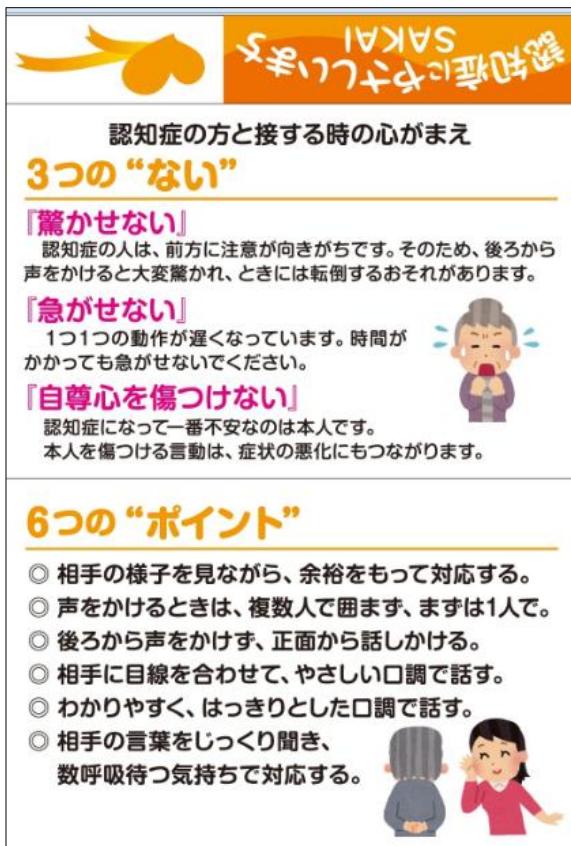


チームオレンジの活動例

- ・チームメンバーが集まる交流の場の提供
- ・認知症や認知症の人への理解を深めるための啓発活動
- ・認知症の人の活動のサポート
- ・レクリエーション等の開催
- ・個別支援活動（外出の付き添い、見守り等）

堺市では、市職員を対象に、“世界アルツハイマー月間”に合わせて毎年9月を「認知症にやさしいまち堺」月間とし、名札カードを携帯して、認知症対応に関する資質向上と、意識の醸成を図ります！

名札カード(表)



認知症にやさしい堺 SAKAI

認知症の方と接する時の心がまえ

3つの“ない”

『驚かせない』
認知症の人は、前方に注意が向きがちです。そのため、後ろから声をかけると大変驚かれ、ときには転倒するおそれがあります。

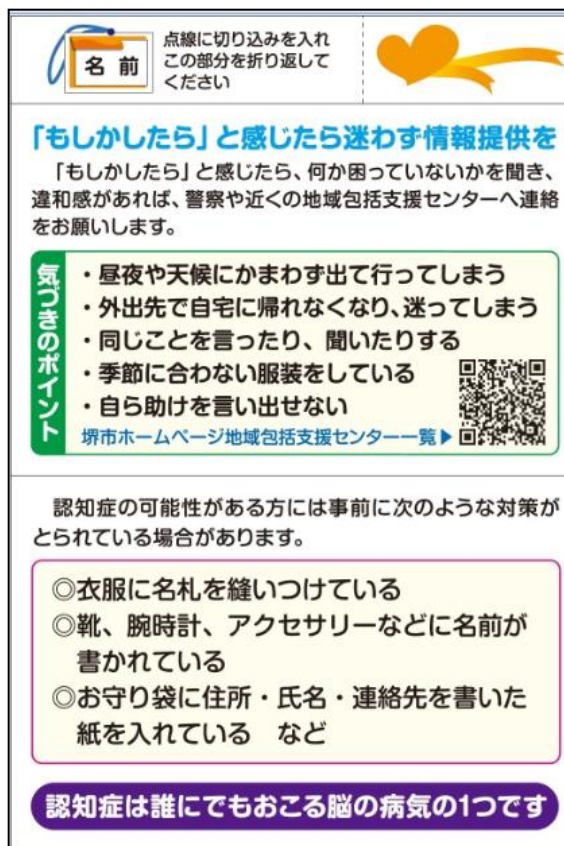
『急がせない』
1つ1つの動作が遅くなっています。時間がかかっても急がせないでください。

『自尊心を傷つけない』
認知症になって一番不安なのは本人です。本人を傷つける言動は、症状の悪化にもつながります。

6つの“ポイント”

- 相手の様子を見ながら、余裕をもって対応する。
- 声をかけるときは、複数人で囲まず、まずは1人で。
- 後ろから声をかけず、正面から話しかける。
- 相手に目線を合わせて、やさしい口調で話す。
- わかりやすく、はっきりとした口調で話す。
- 相手の言葉をじっくり聞き、数呼吸待つ気持ちで対応する。

名札カード(裏)



名前 点線に切り込みを入れこの部分を折り返してください

「もしかしたら」と感じたら迷わず情報提供を
「もしかしたら」と感じたら、何か困っていないかを聞き、違和感があれば、警察や近くの地域包括支援センターへ連絡をお願いします。

気づきのポイント

- ・昼夜や天候にかまわず出て行ってしまう
- ・外出先で自宅に帰れなくなり、迷ってしまう
- ・同じことを言ったり、聞いたりする
- ・季節に合わない服装をしている
- ・自ら助けを言い出せない

堺市ホームページ地域包括支援センター一覧▶

認知症の可能性のある方には事前に次のような対策がとられている場合があります。

- 衣服に名札を縫いつけている
- 靴、腕時計、アクセサリなどに名前が書かれている
- お守り袋に住所・氏名・連絡先を書いた紙を入れている など

認知症は誰にでもおこる脳の病気の1つです



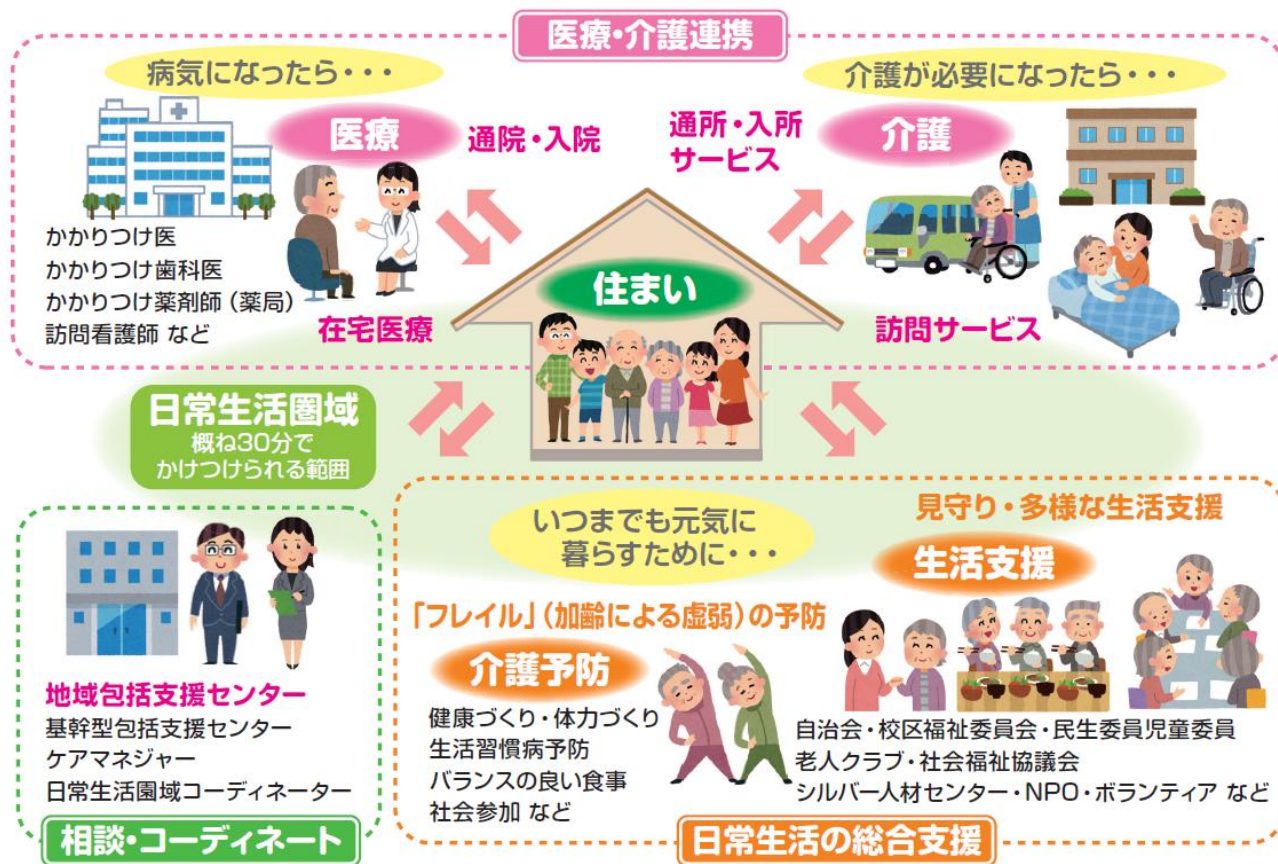
認知症にやさしい堺 SAKAI

堺市 SAKAI CITY

長寿支援課 長 寿

「地域包括ケアシステム」の推進をめざして

平成30年10月施行「堺市超高齢社会に対応するための地域包括ケアシステムの推進に関する条例」



※地域包括ケアシステムとは、高齢者が、可能な限り住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるよう、医療・介護・介護予防・住まい・日常生活支援が、包括的に確保される体制のこと
皆さんの力で、認知症になっても、安心していつまでも住み慣れた地域で暮らし続けられるまちさかいをめざします!

ご覧いただきありがとうございました。