

# 市民のための認知症サポーター養成講座

@小樽

2022.11.19



主催 : 認知症疾患医療センター 島田脳神経外科

# はじめに

- 認知症サポーター養成講座は20年ほど前からありました。
- 当時の目的は認知症について基礎知識を学び、認知症の人を見かけても怖がらずに優しく声をかけてあげましょうという基礎講座でした
- 数年前から、オレンジカフェという認知症の人たちのための活動を推進する中級講座が始まりました
- 現在は、上級講座です。以下の問題提起です。

社会全体が高齢化、その中で私たちはどう暮らしていけばよいのか

SDGs と高齢化社会はどのような対応を求められるのか
- さらにこの上にステップアップ講座があります。具体的な活動用講座です。

# 第1章

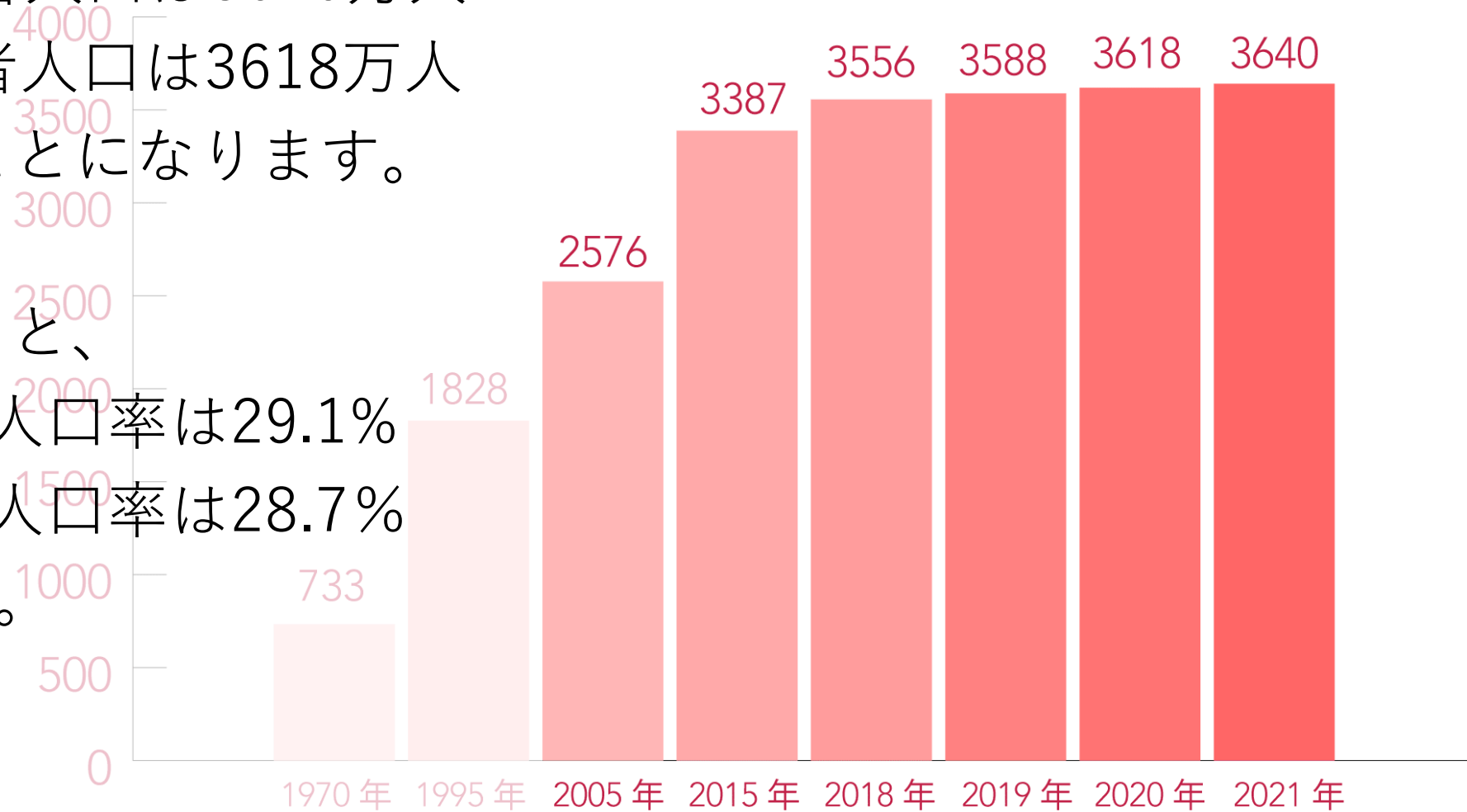
認知症とは

# 2021年の日本の高齢者人口の割合と推移

## 65歳以上の高齢者の数

- 2021年の高齢者人口は3640万人  
2020年の高齢者人口は3618万人  
23万人増えたことになります。

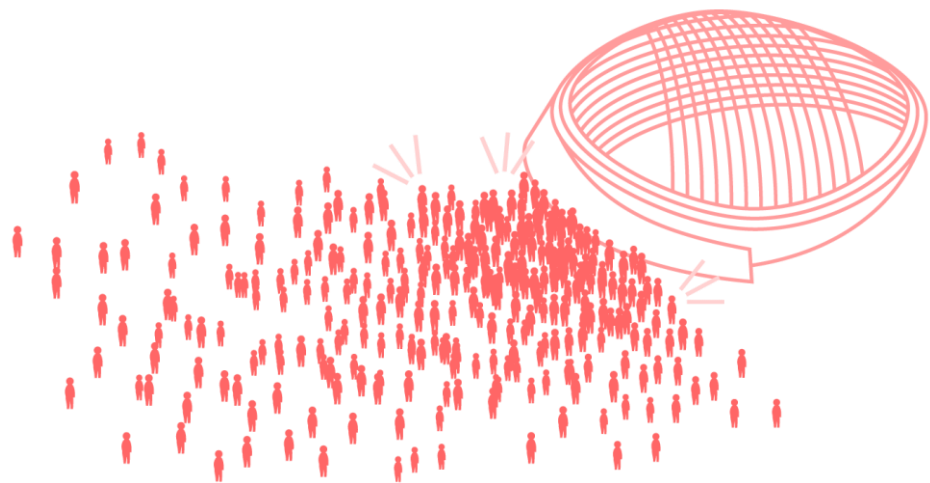
- 人口比率で言うと、  
2021年の高齢者人口率は29.1%  
2020年の高齢者人口率は28.7%  
0.4%増えました。



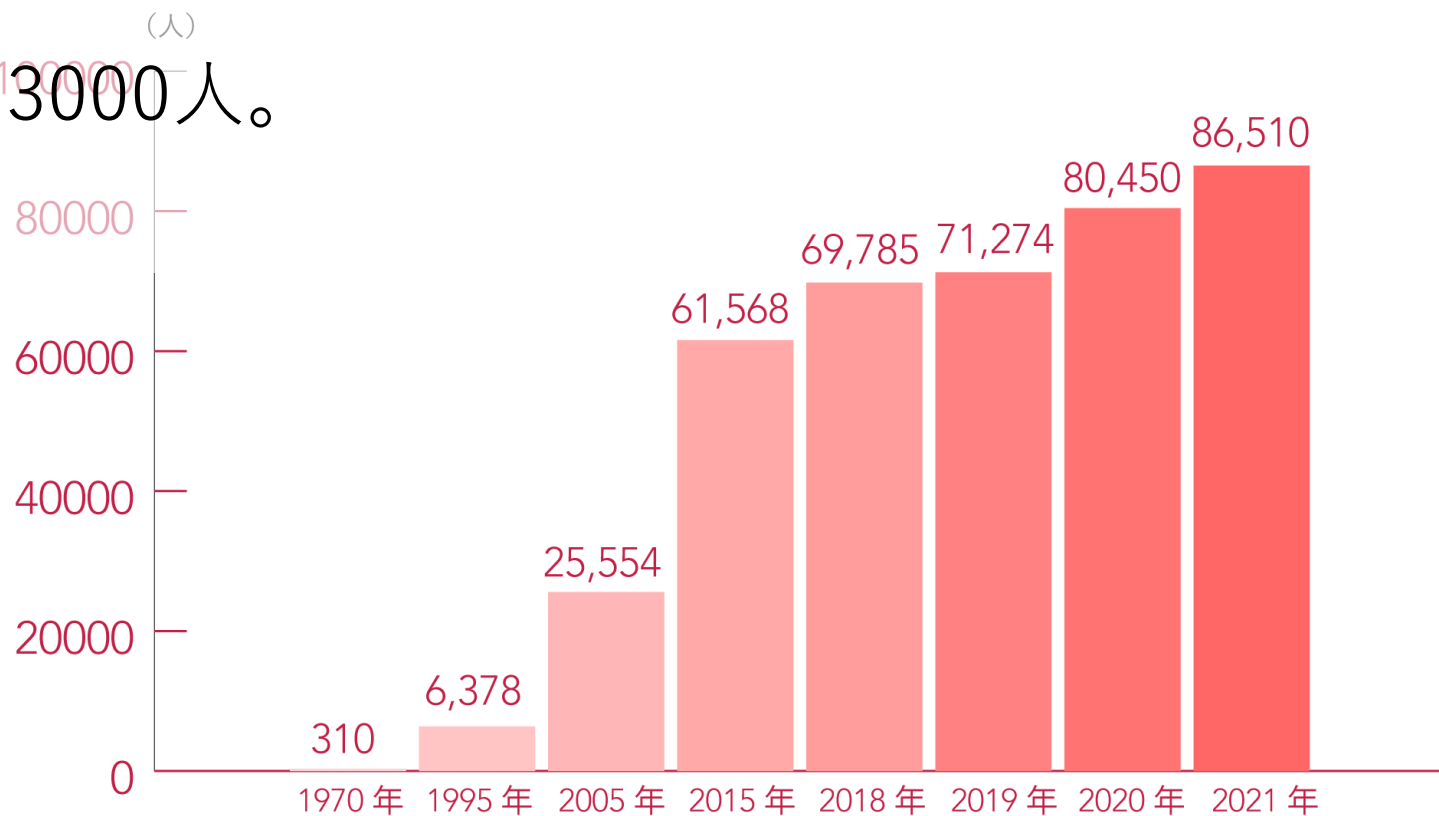
# 2021年の日本の100歳以上の高齢者人口の推移

2021年の100歳以上の高齢者の人口は86510人。  
2020年より6060人増加しました。

札幌ドームの収容人数は約53000人。  
3万人以上の人が増えます。



100歳以上の高齢者の数



# 日本は世界有数の超高齢者大国

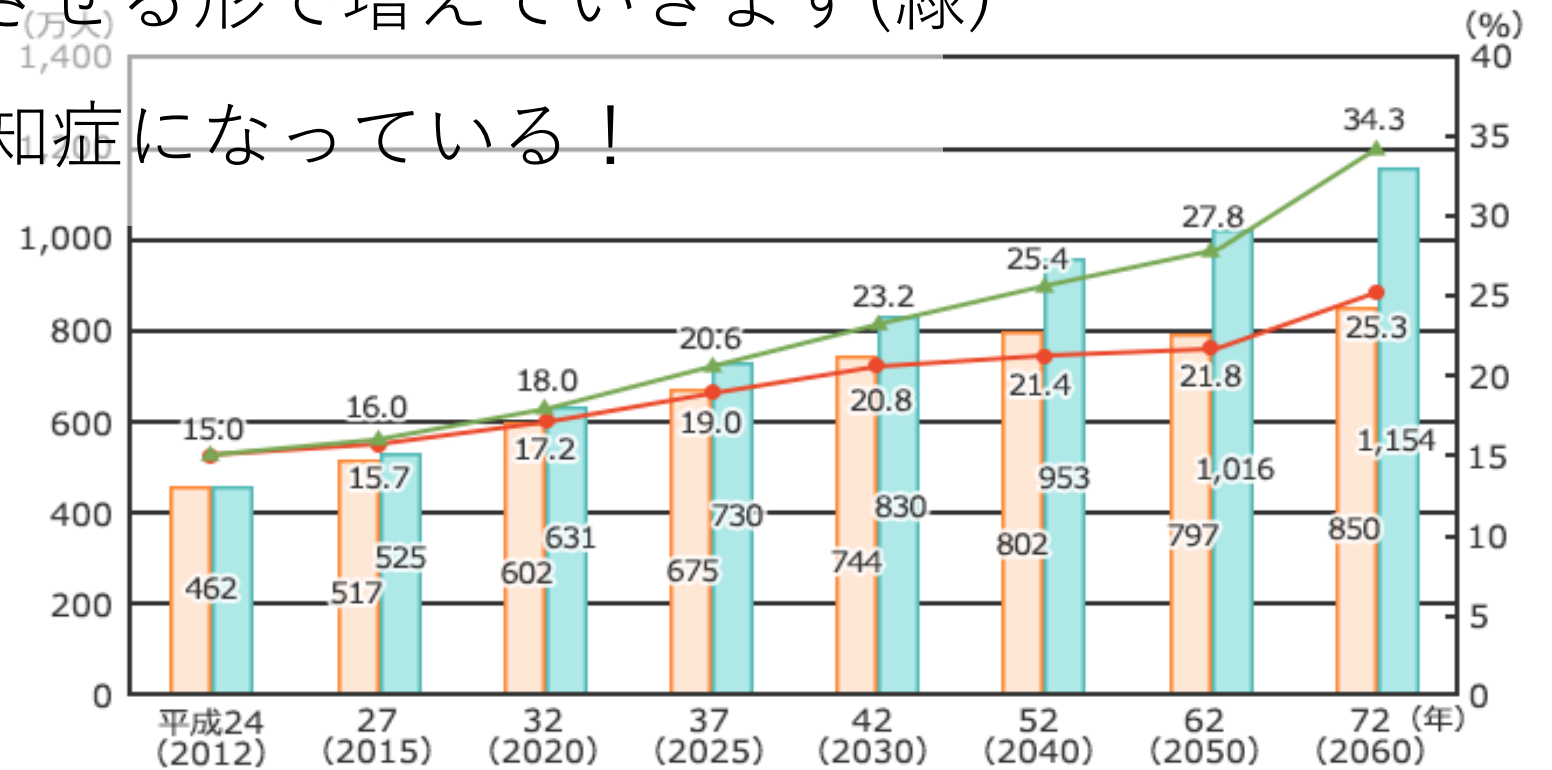
- 2021年の日本の高齢者人口は世界第1位。
- 2019年の数字になりますが、  
日本は男女平均寿命では84.3歳で世界一。
- 認知症の最大要因は加齢です。  
つまり、高齢化が進むと認知症人口も増えることになります。

# 認知症の高齢者人数の推移

## 2025年高齢者5人に1人が認知症

認知症は加齢が加速化させる形で増えていきます(緑)

世界では3秒に1人が認知症になっている！



- 各年齢の認知症有病率が一定の場合 (人数)
- 各年齢の認知症有病率が上昇する場合 (人数)
- 各年齢の認知症有病率が一定の場合 (率)
- 各年齢の認知症有病率が上昇する場合 (率)

# なぜこの講座が必要なのか

- 高齢者が当たり前の社会になる
- 高齢化=認知症の高齢者が増える
- 高齢化社会で私たちはどう生きていくのか？

高齢者は何を必要としているかを考えよう

高齢者=認知症の人は何を必要としているかを考えよう

既存の価値観が変わる、需要と供給の変革が起こる

- 自治体や地域としてのSDGsの取り組み

すべての人に健康と福祉を(目標3)。働きがいも経済成長も(目標8)。

産業と技術革新の基盤を作ろう(目標9)。住み続けられるまちづくりを(目標11)。

パートナーシップで目標を達成しよう(目標17)。

## だから…



# 認知症について学びましょう（1）

- そもそも認知症とは・・・

「記憶障害のほかに、失語、失行、失認、実行機能の障害が1つ以上加わり、その結果、社会生活あるいは職業上に明らかに支障をきたし、かつての能力レベルの明らかな低下が見られる状態」

- もっと平たく言うと・・・

「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に起こる障害により、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」

## 認知症について学びましょう (2)

- 痴呆症…て知ってますか？

痴呆症 = 認知症

2004年に痴呆症という言葉は廃止されました。

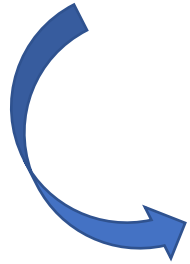
理由は、

社会的イメージが悪い、差別用語だから

- 痴呆症は差別用語だというのですが…

痴呆症は差別用語なの？

知 保



加齢  
不眠  
歯周病  
糖尿病,etc



痴 呆

あなたはどう思いますか？

認知症というのは、生後獲得し高齢になるまで保ち続けてきた**知的能力**が何らかの原因によって損なわれ、その人本来の生き方ができなくなって日常生活や社会生活が続けられなくなった状態を意味します。の

# 認知症の理解：知的能力の障害とは

## 1. 記憶障害

### 記憶障害

食べた事

:

旅行に行った事

:

孫の存在

:

### 物忘れ

食べた物

旅行に行った行先

孫の名前

# 認知症の理解：知的能力の障害とは

## 2.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との関係も分からなくなり、自分の娘に「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：知的能力の障害とは

## 3.理解・判断力の低下

- 考えるスピードの低下
- 2つ以上の事が重なりと同時に行えない。
- 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：知的能力の障害とは

## 4. 実行機能障害

- 計画的に行動することは、意外と難しい。
- 例) 料理。味噌汁ひとつでも計画は複雑です。豆腐と油揚げの味噌汁、スーパーで豆腐を買い、冷蔵庫にある事を忘れて油揚げも買います。いざ作るときは冷蔵庫を開けて目についたじゃがいもと玉ねぎで作る。そのうち、冷蔵庫は油揚げだらけ。

# 認知症の基本症状：中核症状

- 知的能力の障害
  - 1.記憶障害
  - 2.見当識障害
  - 3.理解力・判断力の低下
  - 4.実行機能障害
- これらを認知症の中核症状と呼びます。



# 主な認知症

[【専門医監修】認知症4種類の特徴と症状を一覧で解説 | みんなの介護 \(minnanokaigo.com\)](#)

- 実は“認知症”は病名ではなく、症候群です。
- 加齢が最大の要因です。だから誰でもなります。
- 主な4つの認知症
  - アルツハイマー型認知症
  - 血管性認知症
  - レビー小体型認知症
  - 前頭側頭型認知症
- 大事なものを忘れてました
  - 若年性認知症

# 1. アルツハイマー型認知症

- 認知症のなかで最も多くみられるタイプ
- 原因は、脳の中にアミロイド $\beta$ など「脳のごみ」と呼ばれる不要なたんぱく質が溜まってしまうこと
- 神経細胞が変性し、死滅します。中でも脳の海馬や頭頂葉などが萎縮
- 症状：記憶障害、見当識障害、物盗られ妄想、徘徊など

## 2.血管性認知症

- 脳梗塞や脳卒中、くも膜下出血など、脳の疾患が原因で発症
- 脳の血管が詰まり、十分に酸素や栄養を送れなくなることで細胞が死滅。詰まった場所の脳の本来の役割を担えなくなった結果、認知機能も低下する。
- 脳の血管が詰まる原因は高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病
- 血管性認知症はアルツハイマー型認知症と同時に発症することも多く、そのケースは「混合型認知症」と呼ばれています。
- 症状：記憶障害、判断力障害、感情失禁、それ以外に脳梗塞などの後遺症(運動麻痺、嚥下障害、構音障害、失語症、など)
- 「まだら認知症」と呼ばれることもある。

記憶力が大幅に低下する一方で、理解力や判断力がはっきりしていることが多い。

今日出来たことが次の日に出来ない、逆に今日出来ない事が次の日には出来る、波がある。

# 3. レビー小体型認知症

- 男性の発症率が高く、女性の約2倍
- レビー小体とは、脳の神経細胞にできる特殊なたんぱく質のこと、神経細胞が破壊され、命令がうまく伝達されなくなる
- 特に、後頭葉と呼ばれる視覚を司る部位にレビー小体が集中して発症すると幻視の症状が
- 症状：嗅覚の低下、幻視、パーキンソン症状（動作緩慢、前傾歩行、小刻み歩行、関節のこわばり）、睡眠障害、認知機能低下、日や時間によって症状が変動する（日差、日内変動）

## 4.前頭側頭型認知症（FTD）

- 前頭葉と側頭葉が萎縮
- 認知症のなかで唯一、**難病**指定
- 症状：人格の変化や異常行動、常同行動
- 人の声や動きに敏感になるので、刺激の少ない静かな環境を整える

# 5.若年性認知症

- 65歳未満で発症する認知症のことを、総じて若年性認知症と呼びます
- うつ病や更年期障害と間違われて発見が遅れることも少なくありません
- 若年性認知症の約6割は、血管性認知症とアルツハイマー型認知症

# 第2章

ご近所・ご家庭でこんな人を見かけたら

あなたならどうする？

もう一つ知っておきたい…認知症の理解：周辺症状

## 5. 心理症状・BPSD

- ① 失敗を責められ自信喪失 → 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



# 家族や職場で働く仲間が認知症になることも

- 2025年には認知症患者数は700万人
- 65歳以上の5人に1人が認知症
- 高年齢者雇用安定法の法改正…70歳まで就業機会を広げる
- 18－64歳の「若年性認知症」は人口10万人あたり50.9人（総数3.57万人）

## 家庭や職場における認知症の兆候

- 今まで普通にこなしていた事が急にできなくなった
- 得意な作業でミスが目立つようになった
- 大事な用事をたびたび忘れる

前述した 認知症の理解1~4(**中核症状**)です。

# 認知症になった本人の心を覗く（1）

## （1）「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い

- 認知症の症状に、**最初に気づくのは本人です**。もの忘れによる失敗や、今まで苦もなくやっていた家事や仕事がうまくいかなくなる等々のことが徐々に多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。
- とくに、認知症特有の言われても思い出せないもの忘れが重なると、多くの人は何かが起こっているという不安を感じ始めます。しかし、ここから先は人それぞれです。認知症を心配して抑うつ的になる人、そんなことは絶対にないと思うあまり、自分が忘れているのではなく、周囲の人が自分を陥れようとしているのだと妄想的になる人など。

# 認知症になった本人の心を覗く（2）

## （2）「私は忘れていない！」に隠された悲しみ

- 現実には、少なからぬ認知症の人が、私はもの忘れなんか無い、病院なんかに行く必要はない、と言いきり、家族を困らせています。早く診断をし、はっきりとした見通しを持って生活したい、本人を支えていきたいと願う家族にとって、本人のこうした頑なな否認は大きな困惑の元になります。しかし、その他の事柄についてはまだまだ十分な理解力や判断力を持っているのに、自分の深刻なものの忘れに対してだけ不自然なほど目をつぶるのはなぜでしょう。
- こういう人でも、他の認知症の人のもの忘れが尋常でないということはすぐにわかります。つまり、「私は忘れてなんかいない！！」という主張は、私が認知症だなんて！！というやり場のない怒りや悲しみや不安から、自分の心を守るための自衛反応なのです。周囲の人が「認知症という病気になった人」の本当のこころを理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。

# 認知症（またはその疑いのある人）への対応

対応を間違えると症状が悪化してしまう

- やってはいけないこと
  - ミスを指摘したり、否定する(行動も言動も)  
混乱、怒り、孤独感を起こさせます
  - 本人の存在そのものを無視する  
落ち込み、精神的に不安定になります

# この章のポイント

- 家庭や職場における認知症の兆候
  - 今まで普通にこなしていた事が急にできなくなった
  - 得意な作業でミスが目立つようになった
  - 大事な用事をたびたび忘れる
- 本人は気づいている
- 家族や仲間の対応

## その結果

混乱、不安、怒り、情緒不安定 ~~⇒~~ 暴言、暴力、被害妄想



家庭崩壊・離職



[バアちゃんの世界 第1話：涙の理由<字幕なし> | 動画で分かる認知症 | アルツハイマー型認知症 | ONO MEDICAL NAVI 一般・患者さん向け | 小野薬品 \(ononavi1717.jp\)](#)



[バアちゃんの世界 第2話：あした一緒に<字幕なし> | 動画で分かる認知症 | アルツハイマー型認知症 | ONO MEDICAL NAVI 一般・患者さん向け | 小野薬品 \(ononavi1717.jp\)](#)

綾戸智恵（あやど ちえ）

日本のジャズシンガー。本名同じ。

音楽活動を休止して自宅で認知症の母の介護をしていた時期もあった。

# 第3章

ご近所・ご家庭でこんな人を見かけたら

明日からのあなたなら？



# 認知症の家族や仲間との接し方（1）

寛大な心を美德とすべし。

## • ところのバリアフリーを

足の不自由な人は、杖や車いすなどの道具を使って自分の力で動こうとします。駅にはエレベーターの設置などバリアフリー化が進み、乗り降りがしやすくなってきています。また手助けのいるときには援助を頼みます。

しかし、認知症の人は自分の障害を補う「杖」の使い方を覚えることができません。「杖」のつもりでメモを書いてもうまく思い出せず、なんのこともわからなくなります。

認知症の人への援助には障害を理解し、さりげなく援助できる「人間杖（＝皆さんのことです）」が必要です。交通機関や店など、まちのあらゆるところに、温かく見守り適切な援助をしてくれる人がいれば外出もでき、自分でやれることもずいぶん増えるでしょう。ところのバリアフリーの地域社会をつくることが認知症サポーターの役割です。

# 認知症の家族や仲間との接し方（2）

## 寛大な心を美德とすべし。

- 認知症サポーターの心構え

認知症の問題は、人と人とのつながりだと思っています。行政に任せていても解決できません。

だれでも自分や家族が認知症になる可能性があります。認知症という病気のことを理解したうえで、自分だったらどう生き抜くかということを考えなければ、認知症の人の支援は難しいのです。

健康な人の心情がさまざまであると同じように認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、私の家族や職場の仲間が認知症という病気になっただけです。 家族や仲間としてすべきことは、認知症の障害を補いながら、今までどおり家族として仲間として付き合い続けることです。 たまたまスーパーでメモを片手に買い物をしている認知症らしいAさんを見かけたら、ちょっと手助けをして一緒に買い物のお手伝いをすればいい。「こんにちは、一緒に探しましょうか」と。さりげなく、自然に、それが一番の援助です。（一部改変かなり改変）

# 総まとめ (1)

- 認知症は病気ではありません。

脳の働きを低下させる病気が、加齢に悪影響を与えて、その人らしい生活ができなくなる状態です。  
その人らしさをなくした時の反応も当然人によってまちまちです。

- 認知症人口は2025年がピークと言われていますが、健康寿命は100~120歳まで伸びるでしょう。  
つまり認知症はなくなるということなのです。

- SDGs の17目標の中でも、高齢者を対象とした取り組みは不可欠。

(目標3全ての人に健康と福祉を)

(目標8働きがいも経済成長も) 高齢者の働きやすい環境作り、加速するデジタル化において高齢者も理解しやすいサービスや案内になっているか

(目標9産業と技術革新の基盤を作ろう) 災害にも負けないインフラの構築

(目標11住み続けられるまちづくりを) 公共交通機関のバリアフリー化、災害時の高齢者・障害者の人命保護 (災害死及び災害関連死)

(目標17パートナーシップで目標を達成しよう) 本人ミーティング、認知症希望大使

## 総まとめ(2)

- 認知症の人への接し方の“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

## 総まとめ（3）－大事な、おまけです

- 感情の記憶は長く保たれます。
- 聞いたことも行動したことも忘れる傾向にあります。
- けれど、理由や原因は忘れても、怒られた恐怖・苛立ち・不安は残ります。
- 逆に、良い感情も長く残りますよ。

# 認知症を疑うご家族に受診を勧めるコツ

- 総合的な健康チェックは健康寿命を伸ばす上で必要なもので、積極的に診断を受けましょう。物忘れなどがひどいと感じたら、「脳の健康チェックも受けましょう」などのように医療関係者から提案をするように働きかけることで受診してくれるケースも多い(?)です。もう一度別の病院に行けっていいのか！もう十分！どこも悪くない！
- いろいろネットに書いている人たちがいますが、「病院」に足を向けない人をどうするかは誰も答えてくれません。なぜか？「言い出しっぺの法則」があるから。
- 「病院」だから来ないのなら、「病院じゃないところ」で健康相談をやって巡回診療をやったらどうか？正確な診断はできないけど→介護申請→包括支援センター→焦らず時間をかけてチームで寄り添う
- ご自宅に訪問するのはいとも簡単です。単なる往診ですから。

# チームオレンジ活動について

- 20年ほど前から認知症サポーターの養成は行われてきました。
- 現在約1400万人
- 国民皆サポーターを目指しています。
- どんな活動をしていますか？

「認知症サポーターは見守りや傾聴、オレンジカフェを企画・参加」と書かれていますが、オレンジカフェが始まったのは、数年前。ほとんどのサポーターは何も活動できていませんでした。

- 2019年にチームオレンジ構想が発表されました。

**認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組み**です。

# 認知症疾患センター島田 の考えるオレンジチーム

- 当センターは後志圏域の活動です。
- 後志圏域の自治体連携のためのアプリを作りました。  
「かぜて - 後志版」です。
- サポーターの方たちのユーザー登録をお願いします。
- ユーザーの方たちの中から「企画」を提案していただき、「実行」を支援します。
- それが新しい「チームオレンジ」です。





# お疲れ様でした

- 皆さんも今日から「認知症サポーター」です。
  - ぜひ、「かぜてー後志版」にユーザー登録をお願いいたします。
  - 認知症の人たちが住みやすい街づくり、モノづくりを考え、実践すること、それがチームオレンジ活動になります。
  - 「かぜてー後志版」を情報発信の場にしたいと考えています。
  - いろいろなオレンジチームを作りましょう。
- 
- ご清聴ありがとうございました。

出前カフェ あおぞら

初代店長 島田