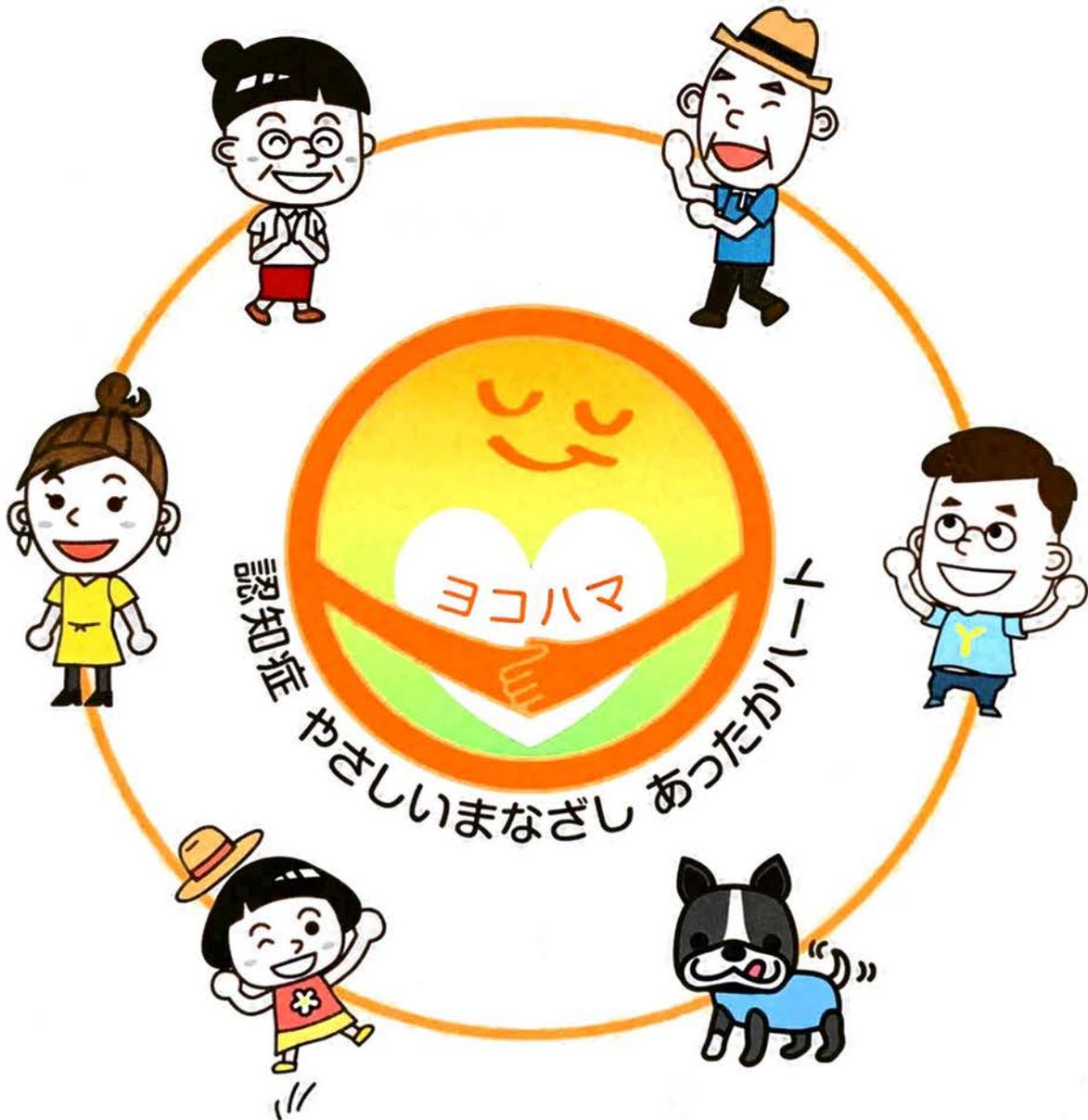


横浜市 認知症サポーター養成講座

みんなであらゆる認知症



目次

1. はじめに	2
2. 横浜市の状況	2
3. 認知症サポーターとは	3
4. 認知症とは	3
1 認知症は、脳の病気です	3
2 認知症には、いろいろな種類があります	3
3 認知症の症状	5
4 認知症の診断・治療	9
5. 認知症の人の気持ちと接し方	14
1 想像してみましょう	14
2 考えてみましょう	15
6. 認知症の人の家族の気持ち	20
1 想像してみましょう	20
2 家族の気持ちの変化	21
3 家族だけで認知症の人を支えることは並大抵なことではありません	22
7. 横浜市の認知症の人を支える仕組みと相談窓口	23
8. 認知症サポーターとしてできること	26
9. おわりに	28



サポーターのやさしいまなざし

※このテキストには、サポーターのやさしいまなざしというコラムをつけました。
認知症サポーターとして、認知症の人や家族と接する時のヒントにしてください。

【表紙のイラスト】
●よこはま健康ファミリー●
健康長寿日本一を目指す横浜市に住む家族です。

1 | はじめに ～認知症サポーター養成講座を受講されるみなさまへ～

尊厳をもって最期まで自分らしくありたい。これは誰もが望むことです。この願いをはばみ、深刻な問題になっているのが「認知症」です。認知症はいまや老後の最大の不安となり、超高齢社会を迎えようとする日本にとって最重要課題の一つとなっています。

身近な家族や友人、自分自身が認知症になっても、今までどおり住み慣れた地域で、安心して暮らせるよう、一人でも多くの方に認知症の人と家族の応援者である「認知症サポーター」になっていただき、みなさまとともに認知症になっても安心して暮らせるまちをつくっていきたいと考えています。

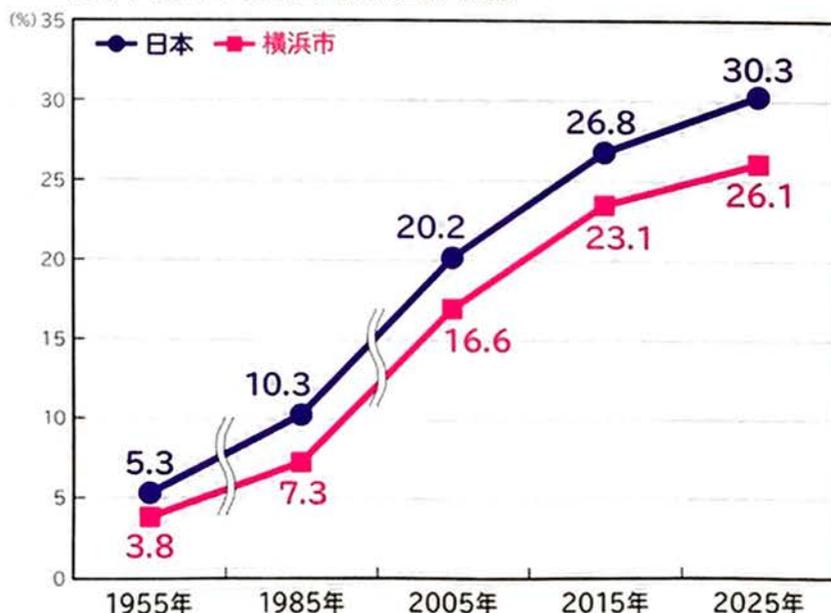
「認知症サポーター養成講座」は、認知症について正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り、支援する応援者を養成する講座です(認知症を予防する講座ではありません)。

2 | 横浜市の状況

横浜市の65歳以上の人口は、約86万人(2015年9月末時点)となり、全人口に対し、23.1%(約4人に1人)にあたります。今後も65歳以上の人口は増え続け、2025年には、約97万人(約4人に1人)となる見込みです。

今後も続く高齢化と要介護(要支援)認定者の約2人に1人が認知症という現状から、認知症の人もさらに増えていくことが予測されます。認知症は今や他人事ではなく、身近な家族や友人、ひいては自身もなる可能性があります。認知症について正しく理解し、身近で自分にできることを考え、実践することが、自分自身や自分の大切な人が将来暮らしやすいまちをつくることになります。

表1. 横浜市の高齢化の進行状況



3 | 認知症サポーターとは

厚生労働省は、認知症に対する偏見や誤解をなくすとともに、認知症になっても安心して地域で暮らせるよう、2005年から「認知症を知り地域をつくる10カ年」のキャンペーンを始めました。このキャンペーンのひとつに、**地域で暮らす認知症の人やその家族を見守る応援者である認知症サポーターを増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちになることを目指す「認知症サポーターキャラバン」事業**があります。

横浜市でも2005年から取組を始め、地域住民、小・中・高等学校の生徒、商店街や金融機関など様々な方に認知症サポーターになっていただいています。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族を温かい目で見守ることが始まりです。そして、認知症かなと思われる人や家族が困っていたら声をかけるなど、自分にできることを身近なところから考え、実践していきましょう。

また、認知症サポーターは、認知症の人を支えるための地域活動の担い手としての役割も期待されています。できる範囲で構いませんので、地域の関係者と協力しながら、地域活動にも取り組んでいきましょう。

4 | 認知症とは

1 認知症は、脳の病気です

認知症は、**誰もがかかる可能性のある脳の病気**です。認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、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。年齢が高くなるほど発症する可能性が高くなります。65歳以上から発症する率が上がり、**85歳以上では4人に1人が発症**と言われています。

また、**65歳未満の若い人が発症する若年性認知症**もあります。若年性認知症は、64歳以下で発症し、かつ現在も64歳以下の場合を言います。働き盛りに発症するため、仕事や家事が十分にできなくなるなど、本人はもとより勤務先や家族などへも影響が大きく、様々な問題を生じます。

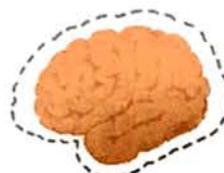
2 認知症には、いろいろな種類があります

脳は、部分ごとにそれぞれ役割をもっています。見たり聞いたりといった感覚を担っている部分、運動を担う部分、記憶を担う部分など様々です。

認知症には、脳が障害を受けた場所によって、いろいろな種類があります。



健康な脳



脳の細胞が広範囲に死んで脳が萎縮する
(アルツハイマー病などの変性疾患)



血管がつまって一部の細胞が死ぬ
(血管性認知症)

●アルツハイマー型認知症

脳に^{ベータ}βアミロイドというたんぱく質が20年、30年という長い期間かけてたまることによって、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。進行はゆっくりですが、脳全体が萎縮していくため、症状も様々です。一番多い認知症です。

●血管性認知症

脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう認知症です。突然発症し階段状に進行するタイプと、穏やかに発症し徐々に進行するタイプがあります。損傷を受けた脳の部分によって、症状は異なります。

●レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質がたまることで、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。実際にはないものが見える幻視やパーキンソン症状(動作がゆっくりになる、手足がふるえる、筋肉が硬直するなど)が現れるのが特徴です。

●前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮することから起こり、発症年齢は若い傾向にあります。じっと我慢できない、怒りっぽくなる、その場にそぐわない身勝手な行動をとるなど反社会的行動が増えるのが特徴です(ピック病など)。

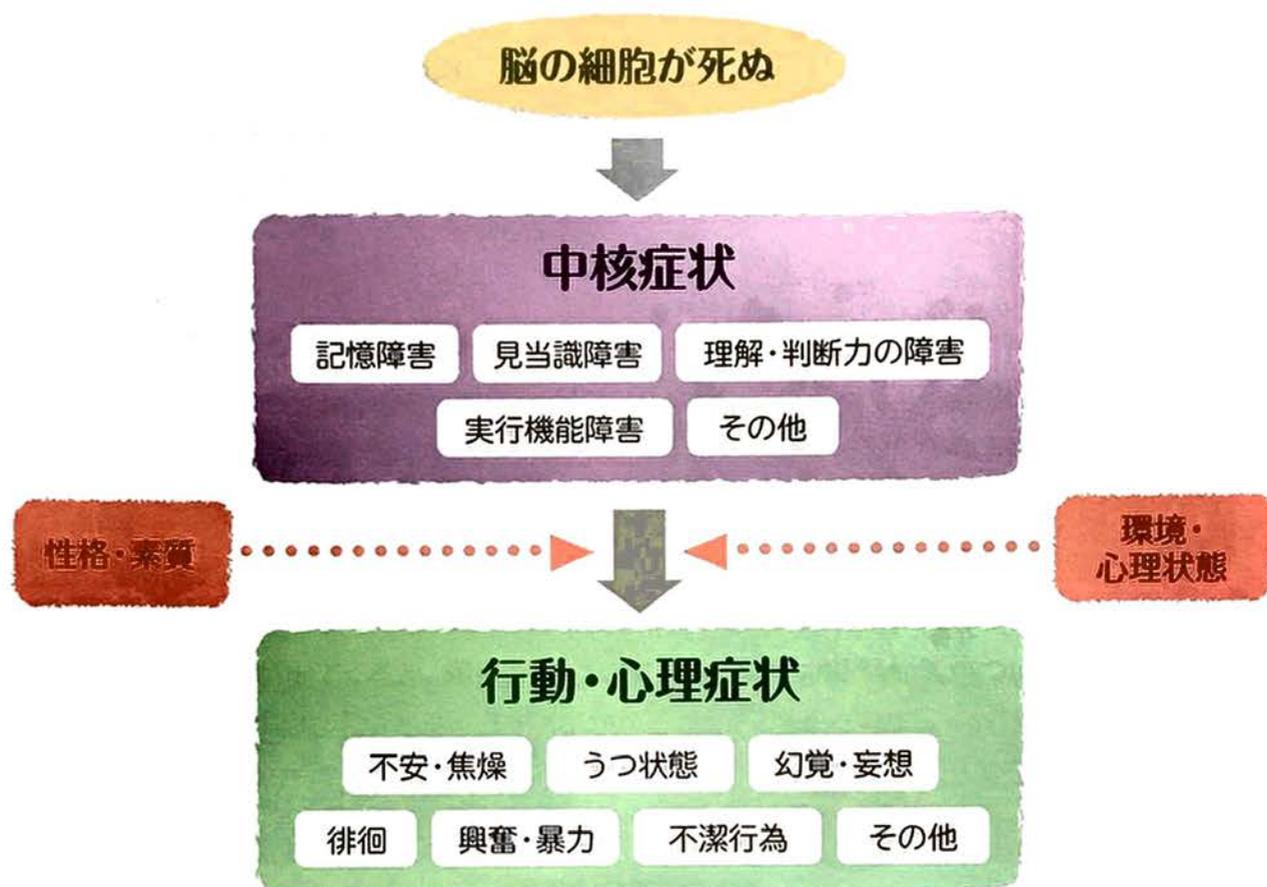
●その他

認知症を引き起こす原因は様々です。ビタミンの不足から来るビタミン欠乏症や血糖値が下がりすぎる低血糖症も認知症を引き起こす可能性がありますし、アルコール依存や薬物依存からくる認知症もあります。

また、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症のように早期に診断を受け、手術など適切な治療を受けることで治る可能性のある認知症もあります。うつ病のように認知症に間違われやすい症状の出る病気もあります。

(注)脳に障害を受けた人すべてが、認知症になるとは限りません。

3 認知症の症状



改善される

病気が原因でおこる症状 — 中核症状 —

- 覚えられない
- 時間や場所の感覚が分からない
- 考えるのに時間がかかる
- 一度にいろいろなことができない

など

周りの人の助けがあればよくなる症状 — 行動・心理症状(BPSD) —

- 道に迷って家に帰れない
- トイレで失敗する
- イライラして、大声を出したり、暴れたりする

など

中核症状

① 記憶力が徐々に低下します

認知症になるとまず始まるのが物忘れです。新しいことが覚えられなくなっていきます。少しずつ今までのことも忘れていってしまいますが、昔の記憶は最後の方まで残ります。感情も最後まで残ります。



② 時間や季節感、場所や方向感覚といった自分の置かれている状況を理解する力が低下します

約束した時間が守れなかったり、症状が進むと夏なのに冬の服装をしてしまったりします。また、場所や方向感覚も徐々に分からなくなり、トイレの場所が分からなくなったり、家の近所で道に迷ってしまうこともあります。進行すると、自分の年齢や周囲の人との関わりも分からなくなり、自分の子どもに「お母さん」と呼びかけてしまったりすることもあります。

③ 理解力、判断力が低下します

ものごとを理解したり判断する力が低下するため、考えるのに時間がかかったり、一度にたくさんのお話を聞かれると混乱してしまったり、予想外のことにうまく対応できなくなります。

④ 計画的に順序だてて行動することが難しくなります

私たちは普段、頭の中でこれをしたらあれをして、と無意識のうちに計画を立てて行動していますが、認知症になるとそういった段取りが難しくなります。

行動・心理症状

本人の健康状態、周囲の人の対応の仕方、環境の変化などが伴うことによって起こる症状があります。これらの症状は、認知症の進行によって悪化するものではなく、不適切な対応などによって悪化します。逆に周囲の人が認知症を正しく理解し、適切に対応することで和らげられる症状でもあります。

① 元気がなくなり、引っ込み思案になることがあります

認知症の初期にうつ状態を示すことがあります。原因には「もの忘れなど認知機能の低下を自覚し、将来を悲観してうつ状態になる」という考え方と、「元氣や、やる気がでないこと自体が脳の細胞が死んでしまった結果である」という考え方があります。

② 自信を失い、すべてが面倒になることがあります

認知症の症状が出てくると、周囲が気づく前から、本人は漠然と気がついていきます。これまでテキパキできた料理も手順が悪く、時間がかかるうえに、うまくできなくなります。苦勞して作っても、「これまでと味が違う」などと言われ自信を失います。客が来たら出前をとるようになったり、日頃の食事でも出来合いのお惣菜ですます場合もあります。



家の整理、整頓や掃除などでも、片づけるつもりが散らかって收拾がつかなくなり、大事なものがどこかに行ってしまうことになります。意欲や気力が減退したように見えるので、うつ病とよく間違えられます。周囲からだらしなくなったと思われることもあるようです。すべてが面倒で、以前はおもしろかったことでも、興味がわかないと感じる場合も多いようです。

③ 将来の望みを失ってうつ状態になる場合もあります

能力の低下を強く自覚し、密かに認知症に関する本で調べたりしている人もいます。そして、自ら認知症を疑って将来に望みをなくし、うつ状態になることもあります。

④ しまい忘れから、もの盗られ妄想へ

大事なものをしまい忘れるのは認知症の人なら多くの人に起こる中核症状です。いつものしまう場所ではなく、違う場所にしまいこみ、すっかり忘れたために「通帳がなくなった!!」と言い出すことがあります。自分が忘れるわけなどない(忘れたということが受け入れられない)と思うあまり、そばで世話をしてくれている人が盗んだというもの盗られ妄想がしばしばみられます。

これは、もの忘れという中核症状に、心ならずも家族に迷惑をかけているという状況などが影響して起こる行動・心理症状です。なくした物が出てくればおさまります。

⑤ もの盗られ妄想がより複雑な妄想になることもあります

単純なもの盗られ妄想から「嫁は家の財産をねらっている」とか「家に乗っ取られる」といった妄想に発展することがあります。単純なもの盗られ妄想にしては、訴えがオーバーだったり執拗だったりするときは、妄想の対象となっている人を守るためにも、本人の症状を軽減するためにも、認知症をよく理解している専門医に相談することが重要です。

⑥ 「徘徊」にも原因があります

自分のことや周囲で起こっていることが正しく把握できなくなると、行動がちぐはぐになり、日常生活にも支障が出てきます。「徘徊」と言ってしまうえば終わりですが、原因を想像すれば対応策も自然にでてきます。

4 認知症の診断・治療

認知症についても、**早期診断、早期治療**は非常に重要です。

治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、脳外科的な処置で良くなる場合もあります。甲状腺ホルモンの異常の場合は、内科的な治療で良くなります。薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状がでた場合は、薬をやめるか調整すれば回復します。ところが、こうした状態のまま長期間放置すると、脳の細胞が死んだり、恒久的な機能不全に陥って回復が不可能になることがあります。一日も早く受診することが重要です。

早い時期に受診することのメリット

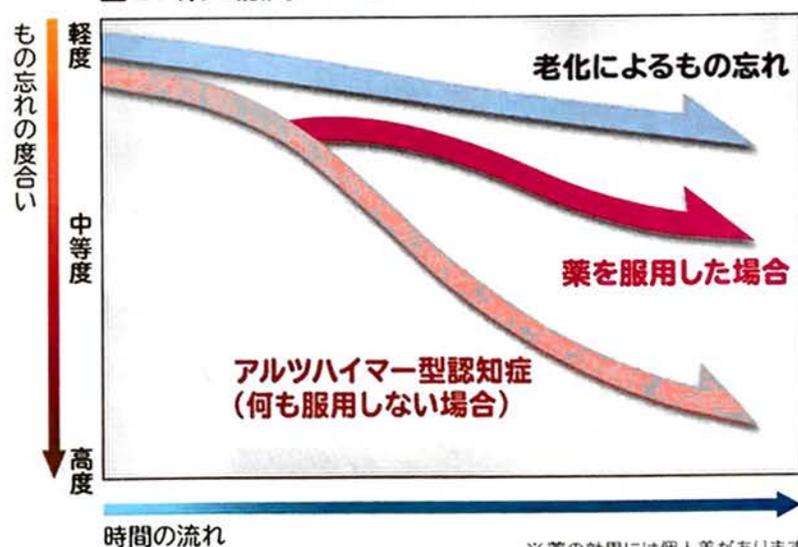
軽い記憶障害などがあっても基本的な日常生活が送れるうちに、適切に対応すれば発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることができる場合があります。

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長く保つことができます。

症状が軽いうちに症状が重くなった時の後見人(任意後見制度)や日常生活を支援するサービスの情報を得て準備や手配を早めにしておけば、認知症であっても自分らしい生き方を全うすることができます。

また、家族や周りの人も本人の症状が重くなっても慌てず、本人の状況に合わせた対応ができることにつながります。そうすることは、本人を混乱させず、症状を早めに落ち着かせることにもつながります。**ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。**

図2. 薬を服用した場合の経過



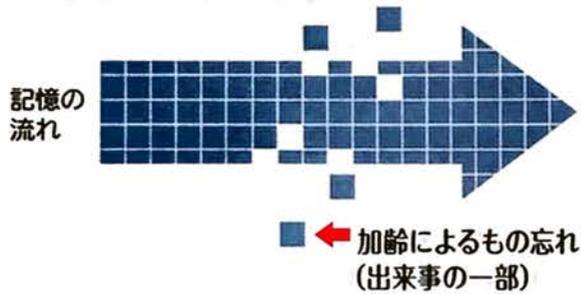
まずはかかりつけ医に相談しましょう

原因となっている病気の鑑別が必要です。また、日常での変化やいつから起きたかなど日々の変化を本人や家族から聞き取る必要性もあります。「**以前と比べて何か様子がおかしい**」と思ったら、まずはかかりつけ医に相談し、必要に応じて鑑別診断ができる専門医療機関に受診することが大切です。

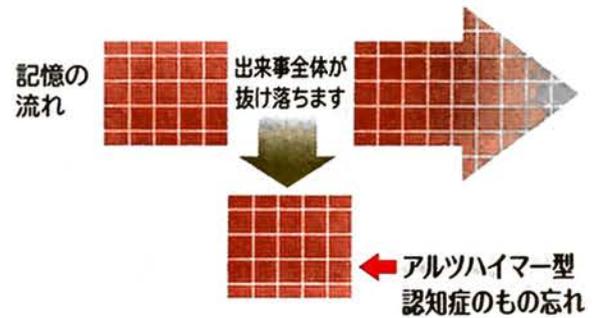
診断の結果、何もない場合でも定期的に健康診断など健康チェックを受けましょう。

加齢による「もの忘れ」と アルツハイマー型認知症による「もの忘れ」の違い

● 老化や単なる物忘れ



● 認知症による物忘れ



老化や単なる物忘れ

体験の一部分を忘れる

ヒントを与えられると思い出せる

時間や場所などは正しく認識

日常生活に支障はない

認知症による物忘れ

体験全体を忘れる

新しい出来事を記憶できない

ヒントを与られても思い出せない

時間や場所などの認識が混乱

日常生活に支障がある

認知症の予防についての考え方

健康な脳を保つ秘訣は、毎日の心掛けにあります。

ポイント

1

発症のリスクを少なくする

アルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)との関連があるとされています。野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながる事が分かってきました。



ポイント

2

脳の活性化を図る

大切なのは、家族や仲間と一緒に、楽しく続けて行うことです。

- 趣味や仕事、家庭や地域での役割をもちましょう。
- 人付き合いを大切にしましょう。

(例)囲碁、マージャン、音読、計算など



認知症が疑われるサイン

家族が作った「認知症」早期発見のめやす (認知症の人と家族の会 作成)

これは日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとも医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思いあたることがあれば、念のため専門家に相談してみることがよいでしょう。その結果、何でもなし、他の病気が見つければそれはそれで対応できます。

どんな病気もそうですが、認知症も早く見つけて早く対応すれば、本人にとっても家族にとっても、それ以後の変わります。

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに 電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

- ひとりになるとこわがったり寂しがったりする
- 外出時 持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える



めたものです。

れば安心です

生活は大きく

時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



意欲がなくなる

- 下着を替えず 身だしなみをかまわなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



認知症と間違えられやすい症状には注意が必要です

単なるもの忘れのほか、気分が落ち込むうつ状態、意識障害(せん妄)、病気治療のために飲んでいる薬による影響でも似た症状がみられます。

これらを認知症と正しく区別することは非常に重要です。



5 | 認知症の人の気持ちと接し方

1 想像してみましょう

認知症になると、今までできていたことが次々にできなくなっていくます。
もしあなただったら、どのような気持ちになるでしょうか？

※この文章は、認知症の人によるものです。

9月14日失ばいばかりで
毎日 あねに目わく(迷惑)をかける
毎日 じぶんのしている事が
わからなくなる●う
なさげなく自分がはがゆい(はがゆい)。
毎日があさからこんなこと、
ハンカチ、チリガミ サイフ1512円
長いつきあいです。
アオゾラさんに行きます
アオゾラサンにリハビリ
さいき(最近)はなにをして
自分のした事がわからない今このごろです。

9月14日失ばいばかりで
姉にあねに目わく(迷惑)をかける
毎日 じぶんのしている事が
わからなくなる●う
なさげなく自分がはがゆい(はがゆい)。
毎日があさからこんなこと、
ハンカチ、チリガミ サイフ1512円
長いつきあいです。
アオゾラさんに行きます
アオゾラサンにリハビリ
さいき(最近)はなにをして
自分のした事がわからない今このごろです。

14年 8月2日 7時38分 かく
朝から なんのいんがでこんなになったか
私は主人の病気の事はせつめいしてもらいたかった
先生にきく事をしなかった私がわる(い)ので皆さんに
心配かけました
きく事ははじにならないのに私はどうしてこんな
小さな事をしなかったか今になってなさげない
もうす(こ)しべんきょうしなければだめだ
頭がカラになってわからない毎日です。

14年8月2日 7時38分 かく
朝から なんのいんがでこんなになったか
私は主人の病気の事はせつめいしてもらいたかった
先生にきく事をしなかった私がわる(い)ので皆さんに
心配かけました
きく事ははじにならないのに私はどうしてこんな
小さな事をしなかったか今になってなさげない
もうす(こ)しべんきょうしなければだめだ
頭がカラになってわからない毎日です。



サポートのやさしいまなざし

「認知症の人は何も分からない」は誤り

「認知症になったら何も分からないんでしょ」ということを言われる人がいますが、それは誤りです。特に認知症の初期の人は、少しずつ覚えられなくなっていく自分に気付き、戸惑い、不安感を抱いています。「何かがおかしい」と最初に気付くのは、本人なのです。そして、誰よりも苦しいのも、悲しいのも本人です。

2 考えてみましょう

もし、身近にいる家族や友人もしくはあなたが認知症になったら、周りの人がどのような対応をしてくれるといいでしょうか？

よくある出来事について、本人の気持ちを考えながら、接し方を考えてみましょう。

事例1

「どこに行くの？」

あら、
こんなに暑いのに
コートを着てどこに
行くのかしら？



事例2

「今日は、
ごみの日？」

今日は、ゴミの日
じゃないのに…



事例3

「財布がない！」

ここに入れていた
財布がないわ。
盗まれちゃった
みたい。



事例4

「ご飯まだ？」

ところで、
ご飯はまだかな？



対応例と対応のポイント



❗ポイント

いつもと様子が違ったり、季節に合わない服装やそわそわしているなど様子がおかしい場合は、視線を合わせ優しく声をかけましょう。お話を聞き、迷っている場合などは、家族や警察に連絡しましょう。



❗ポイント

カレンダーにゴミ出しの日をメモしておき、家族や近所の方から当日に声をかけるなどの工夫をしましょう。



❗ポイント

否定したり、怒ったりせず一緒に探し、本人が見つけられるようにしましょう。



❗ポイント

少量のおやつやお茶を用意し、気をそらしたり、小さい容器に盛り付けて、おかわりに応じるなども一つです。



サポーターのやさしいまなざし

① 行動の裏側にある本人の気持ち

徘徊・暴力・暴言・失禁・不潔行為など・・・認知症の人の行動をこのように一言で片付けてしまいがちですが、これらをひとつずつ見ていくと、「道が分からない」「周りの人の言うことが分からない」「次に何をしたら良いのか分からない」「トイレがどこか分からない」といった不安感、焦燥感から来るものです。周りの人がその気持ちを受け止めて、①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない ④否定しないように接することが大切です。

② 「できないこと探し」ではなく、「いいところ探し」を

認知症になると、記憶力や判断力が低下し、ものごとを順序立てて行動することが難しくなるため、できないことばかりが増えていくように見えます。しかし、例えば昔の歌を上手に暗唱したり、毎日行っていた食事作りでは私たちが驚くほど手際よく野菜を切ったりすることができる人もいます。調味料を何度も入れてしまうなど、失敗することもあります。そういった部分は私たちがお手伝いすれば、まだまだできることがたくさんあります。本人が得意なことに目を向けましょう。また、今までのその人の習慣や好み、価値観などを大切にしましょう。「自分らしさ」が尊重されていると感じられる環境であれば、本人も安心して過ごすことができます。

③ 同じことを繰り返し聞かれたら

同じことを何度も言ったり、同じものを何度も探しまわったり…ということが、何度も起こると、周囲の人も対応に疲れてくることがあります。周囲の人にとっては同じ内容の質問でも、認知症の人にとっては初めてのことだということを理解してください。まずは、本人の話を受け止めましょう。さりげなく話題を変えるのも一つです。何度も聞くことは、本人が特に気になっていることかもしれませんので、大切に受け止めましょう。

また、できることをやってもらおうと訓練のようなことを始められる場合もありますが、できたはずのことができないという体験が積み重なると、かえって自信をなくしてしまうこととなります。

体験した細かい内容は覚えていなくても、「責められて辛かった」、「叱られた」、「優しくされてうれしかった」などの感情は残ります。できるだけ穏やかに、にこやかに言葉をかけて、よい気分を残すことも大切です。



1

驚かせない

4

否定しない

2

急がせない

3

自尊心を
傷つけない

認知症の人との接し方

“3つのない”
プラス1

認知症の人との接し方「7つのポイント」

- 1 まずは、さりげなく様子を見守る
- 2 自然な笑顔で、余裕を持って
- 3 できるだけ1人で声かけを
- 4 声をかけるときは、相手の視野に入ってから
- 5 相手と目線を合わせてやさしい口調で
- 6 おだやかにゆっくり、はっきりと
- 7 せかさず、相手の言葉に耳を傾けて

6 | 認知症の人の家族の気持ち

1 想像してみましょう

しっかりものだったはずのお母さんが、毎日毎日同じものを買ってくるようになったら。家族に厳しかったお父さんが、トイレがどこにあるか分からずトイレに失敗してしまったら。散歩が大好きだったおじいちゃんが、散歩のたびに道に迷って、たびたび警察に連れられて戻ってきたら。あなたならどう感じますか？

第1ステップ

とまどい・否定

- 異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- 他の家族にすら打ち明けられずに悩む。

おかしい言動を示しはじめた親や配偶者に対する家族の最初の反応は「あんなにしっかりしていた人がまさか」というとまどい・否定です。

長年いっしょに暮らしてきた人を認知症と認めることはその人の人格を全否定するのよう感じられ、正面から現実を見ることにとまどいを覚えます。異常な言動に気づいても、それを他の家族に打ち明けるべきかどうかで悩むのもこの時期の特徴です。

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分からず混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりする。
- 精神的・身体的に疲労困憊、拒絶感・絶望感に陥りやすいもつとつらい時期。

精神的・身体的に疲労困憊し、異常な言動を増幅させる認知症の人に対して「もう顔も見たくない」と拒絶する態度をとってしまうことも珍しくありません。混乱と苦悩は家族全体に広がります。毎日の苦勞とこんな生活がいつまで続くのかという不安が重くのしかかり、絶望的な気分へと追いつめられます。

もう家族だけで問題を抱え込む段階ではありません。医療や福祉の相談窓口を訪ね、診察を受け、介護サービスを利用すれば、認知症への理解が徐々に進み、諸症状への対応方法も分かってきます。

2 家族の気持ちの変化

大切な人の変化を感じ始めてから、認知症と診断され、そのことを受け入れるまでの家族の気持ちはどのように変化するのでしょうか？

あんなに
しっかりしていた
お母さんが
どうしたんだろう…。



第3ステップ

割り切り

- 怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思いはじめ、割り切るようになる時期。
- 症状は同じでも介護者にとっても「問題」としては軽くなる。

さまざまな情報や経験によって、次第に認知症介護に精通してきます。医療・福祉や地域社会から適切に援助・協力を得れば在宅介護で十分やっていけるのではないかという気持ちに変化しはじめるのもこの段階の特徴です。

認知症の症状が同じでも「問題」はずっと軽くなります。ただし、認知症がさらに進行して新たな症状が現れることもあります。ここで再び混乱してしまうと第2ステップに逆戻りしかねませんので落ち着いた対応が必要です。

第4ステップ

受容

- 認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくても分かるまでになる。
- 認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる時期。

認知症の人の心理を介護者自身が自然に受け止められるようになります。

認知症の症状を含め家族の一員としてあるがままを受け入れていく姿は認知症介護というきびしい経験を通じて介護者が人間的に成長を遂げた証と言えるかもしれません。



3 家族だけで認知症の人を支えることは並大抵なことではありません

どんなに認知症の人を受容できた家族でも、四六時中、認知症の人と一緒に身も心も疲れてしまいます。責任感の強い人ほど「自分が面倒を見なければ」と抱え込むことがあります。認知症は、適切な介護を長期的に行う必要性がある病気です。外部のサポートなどに頼らず家族だけで担おうとすると必要な情報が得られず、適切な対応がとれなくなったり、介護する側の心身が疲れ切り介護が続けられなくなります。専門家のアドバイスや地域のサポートなどを上手に活用することが、認知症の人にも家族にとっても安心して暮らすことにつながります。

身近に認知症の介護などについて悩んでいる人がおられましたら、ぜひ、「7. 横浜市の認知症の人を支える仕組みと相談窓口」をご紹介します。



サポーターのやさしいまなざし

家族への配慮

認知症の人への接し方は、家族だからこそその難しさがあります。周りにいる人たちは、そのことを十分に理解することが必要です。

特別な何かができなくても、道ですれ違ったときに笑顔で挨拶をしたり、折を見て「大変ですね。お互いさまですから、何かお手伝いできることがあれば声をかけてくださいね。」といった一言やねぎらいの言葉をかけるだけでも、家族は救われる思いになります。

認知症の人の家族から認知症サポーターのみなさまにメッセージ

認知症の本人のことだけでなく、家族の気持ちも理解してほしい。

気を遣い過ぎず、今まで通りに接してほしい。

いつも本人についていなければならぬことを理解してほしい。

介護方法や悩みを相談できる相手がいると嬉しい。

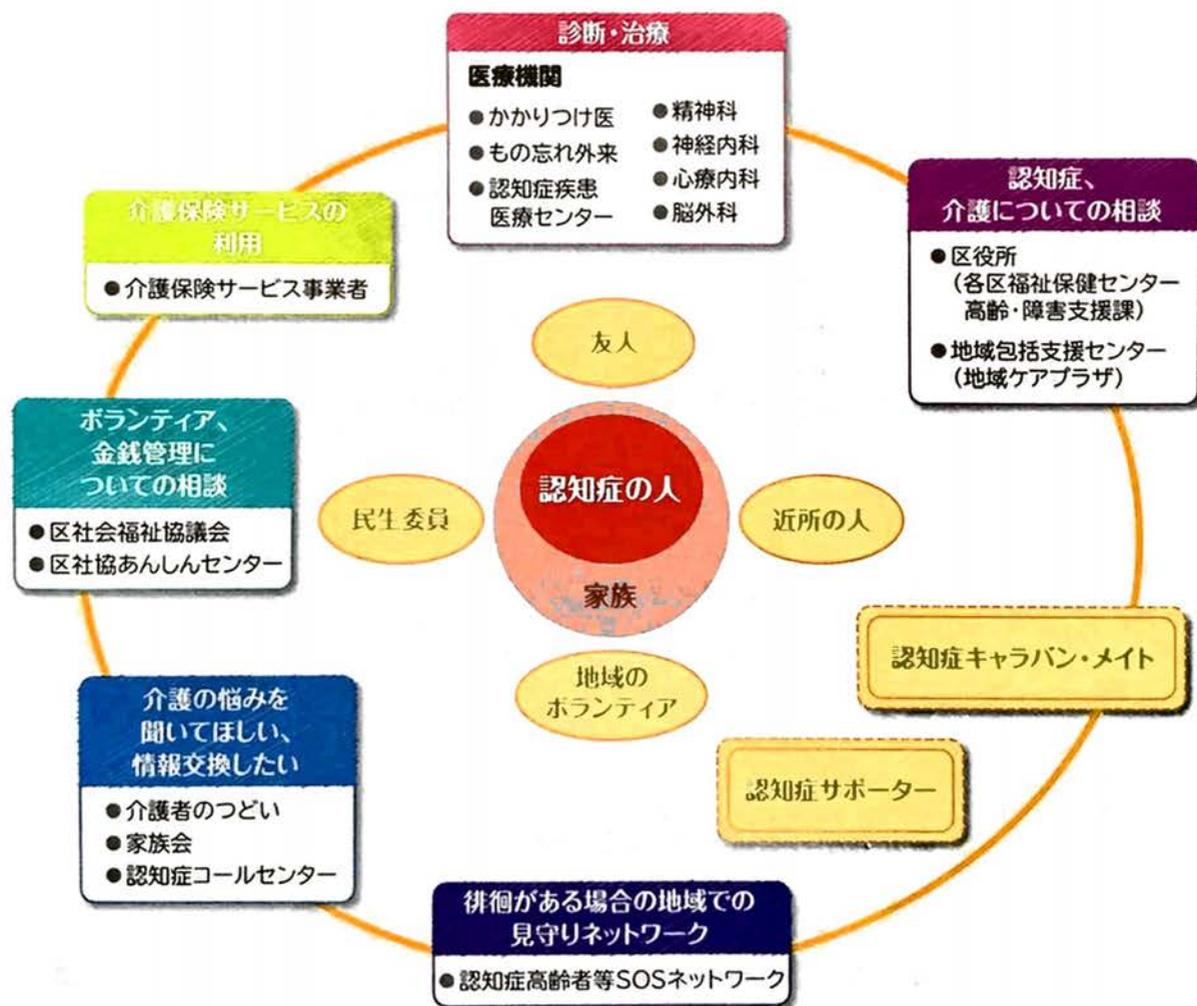
※ 認知症の人と家族の気持ちを深く知るアンケート調査(平成22年度)より

7 | 横浜市の認知症の人を支える仕組みと相談窓口

地域で認知症の人と家族を支えるネットワークをつくることで、認知症の人も家族も安心して暮らすことができます。

以前と様子が違う、「ひょっとしたら?」と思ったら、お住まいの近くの**地域包括支援センター(地域ケアプラザ)**または**区福祉保健センター高齢・障害支援課**に相談しましょう。

かかりつけの医療機関がある場合は、日ごろの様子を知っている、**かかりつけ医**に相談しましょう。専門医の診察が必要な場合は、かかりつけ医から、**専門医(もの忘れ外来、精神科、神経内科、心療内科、脳外科など)**を紹介してもらいましょう。



サポーターのやさしいまなざし

「あれ?ひょっとして?」と思ったら、早めに相談機関に相談することが大切です。

病院に行くときの覚え書き

*以下のことをあらかじめノートなどに整理して受診しましょう。

- 「以前と様子が違う。」と思った時の状況やエピソード、それはいつ頃からか
- 日常生活で困っていることはどのようなことか
- これまでにかかった病気や治療中の病気と服用中の薬について

認知症の相談窓口及び関連機関

認知症の相談窓口及び関連機関

認知症の介護方法や病院の情報、今後に備えてなど全般的な相談	● 各区福祉保健センター 高齢・障害支援課		
	区名	電話番号	FAX
	鶴見区	045-510-1775	045-510-1897
	神奈川区	045-411-7110	045-324-3702
	西区	045-320-8410	045-290-3422
	中区	045-224-8167	045-224-8159
	南区	045-341-1139	045-341-1144
	港南区	045-847-8418	045-845-9809
	保土ヶ谷区	045-334-6328	045-331-6550
	旭区	045-954-6125	045-955-2675
	磯子区	045-750-2418	045-750-2540
	金沢区	045-788-7777	045-786-8872
	港北区	045-540-2327	045-540-2396
	緑区	045-930-2311	045-930-2310
	青葉区	045-978-2449	045-978-2427
	都筑区	045-948-2306	045-948-2490
	戸塚区	045-866-8439	045-881-1755
	栄区	045-894-8415	045-893-3083
	泉区	045-800-2434	045-800-2513
	瀬谷区	045-367-5713	045-364-2346
	● 地域包括支援センター(地域ケアプラザ) ※お住まいの地区ごとに担当地域包括支援センターがあります。 ご不明な場合は、各区福祉保健センターにお問い合わせください。		
電話相談 (介護経験者や介護専門員による) 介護に関する悩み、心配事を聞いてほしい。	● よこはま認知症コールセンター 電話：045-662-7833 (火・木・金：午前10時～午後4時、祝日含む、年末年始除く)		
	● かながわ認知症コールセンター 電話：0570-0-78674 (月・水：午前10時～午後8時、土：午前10時～午後4時、祝日含む、年末年始除く)		
	● 若年性認知症コールセンター(65歳未満で発症した「若年性認知症」に関して) 電話：0800-100-2707(フリーコール) (月～土：午前10時～午後3時、年末年始・祝日除く) http://y-ninchisyotel.net/ 社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府センター		
ボランティア相談、高齢の人や障害のある人の生活・金銭管理相談	● 各区社会福祉協議会 ● 各区社協あんしんセンター		

<p>医療機関</p> <p>認知症に関する専門的な相談の対応、診断をしてほしい。</p>	<p>● 病院(かかりつけ医・精神科等) ※認知症の診療を行う医療機関ガイド(横浜市健康福祉局ホームページ)を参照 http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kourei/kyoutuu/syoukai/ninchisyou-hospital/</p> <p>● 横浜市認知症疾患医療センター</p> <p>■ 公立大学法人 横浜市立大学附属病院 福祉・継続看護相談室 住所:横浜市金沢区福浦3-9 電話:045-787-2852 (月~金:午前9時~午後5時、年末年始・祝日除く)</p> <p>■ 社会福祉法人 恩賜財団 済生会 横浜市東部病院 療養福祉相談室 住所:横浜市鶴見区下末吉3-6-1 電話:045-576-3000(代表) (月~金:午前9時~午後5時、年末年始・祝日除く)</p> <p>■ 医療法人積愛会 横浜舞岡病院 医療相談室 住所:横浜市戸塚区舞岡町3482 電話:045-822-2169 (月~土:午前9時~午後5時、年末年始・祝日除く)</p> <p>■ 公益財団法人横浜市総合保健医療財団 横浜市総合保健医療センター診療所 総合相談室 住所:横浜市港北区烏山町1735 電話:045-475-0103(直通) (月~金:午前8時45分~午後5時30分、年末年始・祝日除く)</p>
<p>家族会</p> <p>介護者同士で介護について情報交換したい。</p>	<p>● 公益社団法人 認知症の人と家族の会神奈川県支部</p> <p>電話/FAX:044-522-6801 開設時間:月・水・金 10時~16時(年末年始除く) https://sites.google.com/site/kazokukanagawa/home</p> <p>● 若年性認知症家族会・^{ほし}彩星の会</p> <p>電話:03-5919-4185 FAX:03-6380-5100 開設時間:月・水・金 10時30分~16時(年末年始・祝日除く) http://hoshinokai.org/</p> <p>● ^{しょうたいがた}レビー小体型認知症サポートネットワーク神奈川</p> <p>http://dlbsn.org/area/kanagawa.html</p>
<p>若年性認知症の人や家族の相談</p>	<p>● 横浜市若年性認知症支援コーディネーター</p> <p>■ 横浜市総合保健医療センター診療所 総合相談室 電話:045-475-0105(直通) (月~金:午前9時~午後4時、年末年始・祝日除く)</p>

8 | 認知症サポーターとしてできること

オレンジリングをつける

講座を受けた証として、ぜひ、オレンジリングをつけてください。「これ、何？」と聞かれたら、「オレンジリングって言ってね・・・」と、講座で学んだ認知症の正しい知識や認知症サポーターの役割を伝えて、地域で認知症サポーターの輪を広げてください。オレンジリングがきっかけで話が始まることもあります。



認知症サポーターの印
オレンジリング

家族や友人が「認知症かな？」と気になったら、相談機関に相談するよう伝える

家族や友人など身近な人が「認知症かな？」と気になったら、「認知症は病気である」ということを伝え、相談機関に早めに相談するよう伝えてください。また、どこに相談すればよいかについても合わせて伝えてください。専門家に相談することで、何でもなければ安心ですし、認知症だと診断されれば、早く適切に対応することができ、本人にとっても家族にとっても、その後の生活が過ごしやすくなります。

家族や友人、職場で認知症サポーター養成講座を紹介する

この講座は、研修を受けた地域の方が、**認知症キャラバン・メイト**（講座の講師役）となり、ボランティアで行なっています。今後の講座の開催予定は、横浜市健康福祉局高齢在宅支援課にお問い合わせください。また、地域でまとまった人数（概ね10人以上）を集めていただける場合は、出張講座も行っています。お住まいや会社のある地区の**地域包括支援センター（地域ケアプラザ）**又は**各区福祉保健センター高齢・障害支援課**にお問い合わせください。

認知症の人と家族をあたたかい目で見守る

認知症の人は、病気が原因で季節に合わない格好で道を歩いたり、道が分からず迷ってしまうこともあります。そうした時には、そっとあなたのできる手助けをしてください。また、認知症の人を介護している家族にも、ねぎらいの言葉を一声かけることで、家族の気持ちが楽になることがあります。日常生活の中で、あなたのできることを見つけて行いましょう。

●家庭で

- ① 家族や友人で、周囲に認知症かな、と思われる人がいるが、どうすればよいか分からない。

- ① 認知症は病気であり、相談機関に早めに相談することを伝える。



●地域で

- ② スーパーで家族とはぐれた様子で、困っている人を見つけた。
③ 認知症の人を介護している近所の人から、最近外出しなくなり、介護疲れがある様子。

- ② 優しく声をかけ、店の人に連絡し、館内放送をしてもらう。
③ 話を聞いてねぎらいの言葉をかける。相談機関を紹介する。



●職場で

- ④ 度々、通帳を紛失したと来店されるお客様がいる。
⑤ 配達中に、夏なのに厚着をして道で迷っている人を見かけた。

- ④ 家族の連絡先を聞き、連絡をする。あらかじめ、家族と対応方法を考えておく。
⑤ 近くの交番に連絡をする。



認知症やさしいまなざしあったかハート

横浜市は、みなさまが認知症について正しく理解し、やさしいまなざしあったかハートの気持ちで地域の中で支え合う風土づくりを目指します。その象徴となるロゴマーク及びキャッチフレーズです。



認知症サポーターが1人でも多く増えることが、
「認知症になっても暮らしやすいまちづくり」につながります。

9 | おわりに

認知症サポーター養成講座を受講していただいたみなさまが、認知症について正しく理解し、周りの方々にこの講座の内容をお伝えいただけると幸いです。そして、地域で、学校で、職場で困っている人がいたら笑顔でそっと寄り添い、優しく声をかけてください。みなさまの一声や手助けが認知症の人と家族の力になります。私たち市民が少しずつ力を出し合って、横浜を認知症になってもいつまでも楽しく、安心して自分らしく暮らせるまちにしましょう。

最後になりましたが、本書の作成にご協力いただいたみなさまにお礼申し上げます。

みんなで学ぶ認知症（第9版）

発行日：2018年10月



- 発行／編集 認定NPO法人市民セクターよこはま
社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市健康福祉局高齢在宅支援課
電話：045-671-4129 FAX：045-681-7789
〒231-0017横浜市中区港町1-1
イーザイ株式会社
- 教材作成協力 まちかどケア推進会議
- 参考資料 『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)

横浜市とイーザイ株式会社は、2013年8月29日に「認知症を地域で支えるまちづくり協定」を結び、認知症に対する理解促進、認知症の人の人権に関する意識啓発や行政・医療・介護などの連携を推進し、認知症の人と家族が安心して暮らし続けることができる地域づくりを協働で進めています。本書の作成にあたってご協力をいただきました。

みんなで学ぶ認知症

