

認知症を「わがこと」として考え、認知症の方の気持ち・その家族の気持ちを知り、そして認知症を理解し、日頃からその方たちの見守り・手助けをしてくださりありがとうございます。

認知症サポーター ポケット手帳

認知症のことを正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守ることができるのが、
認知症サポーター



～目次～

1. 認知症とは
2. 認知症サポーターとは
3. オレンジリングとは
4. 認知症サポーターにできること
5. 認知症対応 7つのポイント
6. 認知症サポーター事例
7. 認知症予防 10カ条
8. 『気づく』・『つなげる』



千代田区HPに掲載

千代田区立高齢者総合サポートセンター
かがやきプラザ相談センター

1. 認知症とは

「脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態」のことを認知症と言います。

『四大認知症』

| | |
|-------------|-------------|
| アルツハイマー型認知症 | (全体：60～70%) |
| 脳血管性認知症 | (全体：10～20%) |
| 前頭側頭型認知症 | (全体：5～10%) |
| レビー小体型認知症 | (全体：4～5%) |



出典：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応 平成23年度～24年度総合研究報告書」（厚生労働科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業）

『認知症状』

認知症になると誰にでも現れる症状…それを「中核症状」と言います。「中核症状」には、体験したこと自体を忘れてしまう記憶障害などがあり、進行すると、「今、自分がどこにいるのか」、「目の前の人是谁なのか」が分からなくなり、徐々に理解力や判断力が低下していきます。

一方、「中核症状」によって引き起こされる二次的な症状を「周辺症状」や「BPSD」と言います。その症状には「行動症状」や「心理症状」があります。「周辺症状」は「中核症状と、本人の本来の性格、生活環境に起因する理由」で症状が現れます。

一度発症すると「少しずつ症状が進んでいくのは仕方がないこと」、それを受け入れていくことが重要です。

認知症の根本的な治療法はありませんが、薬物療法と非薬物療法を組み合わせることで進行を緩やかにすることも可能だとされており、認知症の中期以降でもその効果は確認されています。

最悪の事態を招かないためにも、できるだけ初期の段階で気づき、治療を開始しましょう。

遅くとも中期で治療を開始できると、認知症と上手に付き合いながら過ごすことも可能となります。



認知症 中核症状 『記憶障害』

「認知症の記憶障害」と「加齢による物忘れ」は全く違います。一見するとよく似ていますが、両者の違いを改めて確認しておきましょう。

| 加齢によるもの忘れ | 認知症によるもの忘れ |
|----------------------------|-------------------------|
| 経験したことが 部分的に 思い出せない | 経験したこと 自体を 忘れている |
| 目の前の人 名前が思い出せない | 目の前の人 誰なのか わからない |
| 物の置き場所を思い出せないことがある | 置き忘れ・紛失が頻繁になる |
| 何を食べたか 思い出せない | 食べたこと自体を 忘れている |
| 約束を <u>すっかり</u> 忘れてしまった | 作話（騙すつもりのない嘘）がみられる |
| 物覚えが悪くなったように感じる | 数分前の記憶が残らない |
| 曜日や日付を間違える ことがある | 月や季節を間違える ことがある |

老化による物忘れの特徴

老化によるもの忘れは、体験した一部分を忘れ、忘れていた自覚があるのが特徴です。たとえば、約束した内容の一部を忘れたり、物の置き場所を一時的に思い出せなくなったりすることがあります。多くの場合は自分でもの忘れに気づいており、ヒントがあれば思い出せます。もの忘れをする頻度が増えることはありますが、症状自体が悪化することはありません。

【老化による物忘れ】

- どんな約束をしたか思い出せない
- 昨日食べた夕食の内容を思い出せない
- 人の名前が出てこない



認知症による物忘れの特徴

認知症によるもの忘れは、体験したこと自体を忘れ、忘れていた自覚がないのが特徴です。たとえば、約束したこと自体を忘れてしまったり、物の置いたことを忘れてしまったりすることがあります。多くの場合、本人はもの忘れに気づかず、周囲から指摘されても思い出せません。進行すると身体の動かし方なども忘れて、生活が困難になることもあります。

【認知症による物忘れ】

- 約束したこと自体を忘れる
- 夕食を食べたこと自体を忘れる
- 人の顔を認識できない

『四大認知症の特徴』

アルツハイマー型認知症

(脳の頭頂葉や側頭葉が萎縮)

初期から物忘れが見られる。
アミロイドβという特殊なタンパク質が蓄積することで神経細胞が破壊され、脳が萎縮することで発症する。

レビー小体型認知症

(脳の後頭葉が萎縮)

脳の神経細胞にレビー小体という塊が溜まるため、このように呼ばれる。記憶障害は比較的軽いことが多く、パーキンソン症状や幻視があることが特徴。

前頭側頭型認知症

(脳の前頭葉や側頭葉が萎縮)

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して起こる。記憶障害よりも、我慢が苦手になるなどの行動変化や、言葉が理解しづらくなるなどの言語障害が目立つ。

血管性認知症

(血管が破れたり、脳の血管が詰まる)

脳梗塞・脳出血、動脈硬化や狭窄など、脳内の血流が阻害され栄養や酸素が不足することで起こる。障害を起こした部位によって生じる症状はさまざま。

『気づく』・『備える』・『つなげる』

認知症予防を実践していたとしても、残念ながら認知症の症状が出る場合があります。認知症は一度発症すると治癒や改善が難しいだけに、できるだけ早期発見を行い、症状が重度化しないうちに進行を遅らせることが重要になります。

また、認知症の中には、「特発性正常圧水頭症」のように、原因となっている病気を早期治療することによって治すことができます。

もし、本人あるいは周囲の人が認知機能に違和感を覚えるようなことがあったら、専門医に早めに診てもらいましょう。

認知症は、できるだけ早く気づいて医療機関を受診し、適切な治療を受けることで、症状の進行を緩やかにしたり、遅らせたりできます。そのためには、ちょっとした異変に気づくことが重要です。

認知症予防で生活習慣病を予防をしたり、適度な運動や趣味、人との交流をするなどを楽しみましょう。認知症に備えて、家族などにこれからの生活の希望を伝えたり、語り合える仲間を作ることも大切です。

「同じことを何度も言ったり聞いたりする」、「薬を飲みすぎたり、飲み忘れてりする」、「もの忘れが目立つ」、「病院の受診日を忘れる」、「電話や来客の伝言を忘れる」、「使い慣れた家電製品の使い方が分からなくなる」、「怒りっぽくなる」、「場所・日にち・時間」などがわからなくなる症状も、認知症の初期段階で起こり得ます。

そのほかにも、新しいことが覚えづらい、計算ミスや料理の間違が増えるなどの判断力や理解力の衰え、これまで熱中していた趣味に興味がなくなる、怒りっぽくなるなどの変化にも要注意です。

ただし、高齢者のこのような症状は、今までできたことができなくなったことによる自信喪失で起こる「うつ病」の可能性もあります。

いずれにせよ、もしこれらの症状が見られた場合は、医療機関や専門家に相談をした方がいいでしょう。

2. 認知症サポーターとは

「認知症に関する正しい知識を持つ方」で認知症介護の専門家ではありません。認知症は、年齢を重ねることに伴う「脳の病気」の一つであり、誰もがなりえるものです。認知症の特性、症状などに関する正しい知識を学ぶことによって、身近な方々の異変に気づける「見守りができる」または「自らの異変に気づける」のが認知症サポーターです。

3. オレンジリングとは



認知症サポーター講座を受講し、認知症サポーターとして認定された際、オレンジ色のリストバンド「オレンジリング」が配られます。オレンジリングは認知症の知識と理解を持って支援する人の証であり、認知症サポーター同士や支援団体と連携してサポートをおこなっていく証にもなります。



4. 認知症サポーターにできること

① 認知症への誤解や偏見を持たず、受け入れること

認知症サポーターは「認知症に関する正しい知識を持つ方」です。そのことが非常に重要となります。認知症に関する正しい知識を持っていないと、認知症の人に対して「何もできない人」・「何もわからない人」などという偏見を助長しかねないからです。認知症に関する正しい知識を持つ方が増えるほど、認知症の方が地域社会で安心して生活していける環境づくりに役立つということです。

② 見守るということ

認知症サポーターは、地域の認知症の人が穏やかに生活できるように見守り、支援していくことが目的ですが「何か特別なことをしなければならない」というわけではありません。

認知症サポーターの役割は、認知症に関する正しい知識に基づき、その理解を通じて、認知症の方だけではなく、その支援の中心となっている家族の方にとっての「よき理解者」となることです。何か特別なことをしなくとも、その都度気づく範囲で、ちょっとした声かけをしたり、やさしい目で見守ったり、立ち止まり待ってあげたりと、できる範囲での支援をすることです。

困っている様子の方を見かけたとき、その困りごとの原因が「もしかしたら認知症にあるかもしれない」と想像するだけでも「大丈夫ですか？」・「お困りですか？」といった声をかけることにつながります。

地域などで気になる高齢者を見かけたときに、最寄りの警察や民生委員、相談センターなどに連絡することもできるでしょう。

③ サポートを実践すること

認知症サポーターは、家族や知人、近所に住む認知症の方に対して、自分のできる範囲でサポートを実践することができます。

認知症の方が散歩していたら挨拶をしてさり気なく様子を見たり、帰宅を見守ったり、場合によっては一緒に帰宅する等のサポートができます。認知症の方を介護しているかたがいれば、話を聞いたり等して、不安や辛さに寄り添うこともできます。

ちょっとした気遣いや見守りなどのサポートが認知症の方や家族にとって安心となり支えになります。

④ ネットワークを作ること

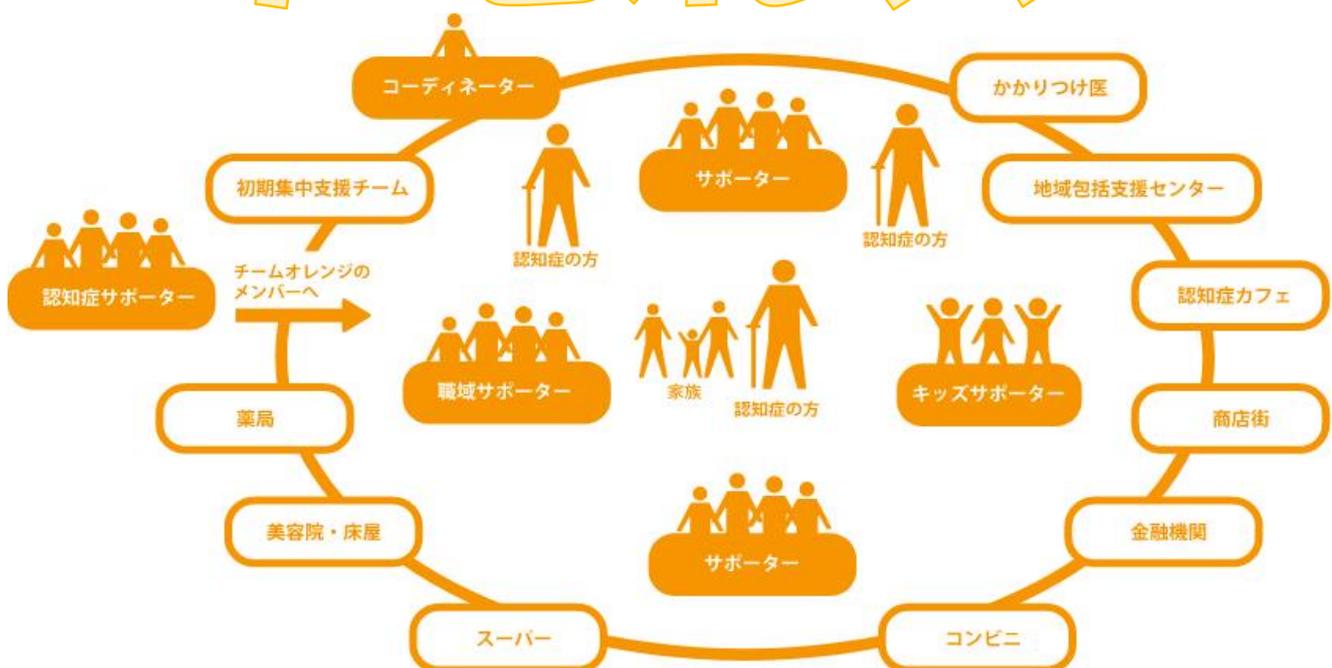
地域に困った時に頼れる人や場所があれば認知症になっても安心して生活することができます。認知症の方や家族、支援する人のための協力・連携・相互扶助のネットワークをつくることで、必要な時に認知症の方を支援する専門機関につながるすることができます。

⑤ 地域を作ること

認知症サポーターは、認知症の方が安心して暮らすことのできる地域づくりを担います。認知症サポート活動が続けていくことで地域に根付き自然と仲間ができて様々な活動につながることもあり、結果、認知症の方に優しい地域が作られます。

家族だけで認知症の方を支えるのは難しいです。住み慣れた地域・環境で自分らしく暮らし続けられる地域づくりが求められています。

チームオレンジ



5. 認知症対応

認知症本人に、どのように接するのが良いか。

『7つのポイント』

1. まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近すぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。優しくそっと見守り、危険と思われることがあった際、声をかける等、手を差し伸べて下さい。

2. 余裕を持って対応する

高齢者の動きはゆっくりです。認知症になると戸惑い、迷うなどして更に時間がかかります。そのため、こちらが困惑したり、焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。認知症の方は焦ると興奮したり、怒ったりすることもあるので、できるだけその方のペースに合わせるようにして下さい。

3. 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと混乱や恐怖心をあおり、ストレスを与えるので、できるだけ1人で声をかけましょう。

4. 後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけましょう。唐突な声掛けは振り向きざまに転んでしまう危険もあるので、前からゆっくり近づいて、自然に相手の視界に入り、驚かせないタイミングで声をかけましょう。

5. やさしい口調で

視線を同じ高さにして対応します。上からの視線だと、高圧や威圧感を与えることがありますので気を付ける必要があります。強い口調だと、内容よりも「怖い」「嫌い」と感じて、そのあとのコミュニケーションが取りにくくなります。

6. おだやかにはっきりとした口調で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないように注意しましょう。その土地の方言でコミュニケーションを図ることも一つの方法です。質問をするとき、複雑にしないで、これはどうですか？どちらがいいですか？など、できるだけシンプルに聞くと良いと思います。

7. 会話は本人のペースに合わせて

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答える事も苦手です。相手の反応を伺いながら、ゆっくり考えることができるように「反応を待つ」ことも大切です。結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していきましょ。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきましょう。

6. 認知症対応

何度も来店し口座開設しようとするとき ～金融機関を利用する認知症と思われる方の対応～

【事例】

定期的に支払い等で窓口に来られるA様。今までにも記入用紙の誤りなどありましたが、案内することで、これまで問題なく利用することができていました。最近では来店するたびに口座開設を申込みされるようになり、話を伺うと、通帳を無くした、印鑑を無くしたと言われます。つい最近も無くしたとのことで口座開設したことを伝えるも、そのことは覚えていないようで無くなったことが不安で落ち着かない様子を感じ取ることができました。

【対応】

A様とくつろげて、ゆっくり話ができるソファーに案内し、A様が通帳を紛失したと話すことを否定せず、傾聴していくことで落ち着き安心した様子を感じられた所で、「いつもご利用頂いてるので、ご家族にご挨拶させて頂いてもよろしいでしょうか」とA様に確認と了承を得たのち、上長と相談して、ご家族へ連絡して来店して頂き、A様には分からないようにご家族へA様が通帳・印鑑を紛失して困っていることを伝えたのち、一緒に帰宅されました。

【対応ポイント】

- 気分を落ち着かせることができる環境を用意した
- 意見を否定、指摘せず受け止めた
- 本人に了承を得て家族へ連絡した



清算をせずに商品を持ち帰ろうとするとき ～買物に来る認知症と思われる方の対応～

【事例】

高齢者が一人で来店され、買物カゴを持たず店内に入り、何かを探している？目的なく歩き回っている？しばらくすると棚から商品を手に取り、特に周囲を気にすることなく店外に出ようとしてしました。

【対応】

清算せず店外に出ようとした所を気づいた店員は慌てて制止し問いただしたところ、ご本人は悪いことをしたという様子はなく「これは、あの、その、食べたかったから」と言いよくわからない話をされます。違和感を持った店員は、落ち着ける雰囲気になるよう対応に切换え、会話のやり取りから1人暮らしをされており、連絡が取れるご家族がないことが分かったため、相談センターへ連絡しました。その後、ご本人と一緒にレジで精算し来店時は店員に声をかけて一緒に買物を手伝うことを伝えました。

【対応ポイント】

- 声をかける時は1人で、穏やかな口調で対応した
- 顔見知りになり、安心して頂くよう接した

券売機の近くでウロウロしている方がいたとき ～駅で認知症と思われる方の対応～

【事例】

切符の券売機のあたりでウロウロとしている高齢者を見つけました。駅構内の案内をしていた駅員は毎日多くのお客が券売機を利用しているのでその時は意識していませんでしたが、約30分後、対応を終えて券売機の近くを通ると、先ほどの高齢者がまだ券売機のあたりをウロウロしていました。

【対応】

駅員が「ご案内しましょうか」と声をかけると、「いや、あの、その、行く」と言われ、はっきりしないため「こちらにどうぞ」と混雑する券売機の前から案内窓口に案内し、椅子に座って頂き、手元で見やすい路線地図で確認と案内しようとする、病院に行くために電車を利用したいことが分かりました。路線図で降車駅を伝え、乗車賃を払って頂き、降車駅と情報共有し、乗車ホームまで案内し、降車駅で駅員が病院に近い出口まで案内をしました。

【対応ポイント】

- 機械から人への対応を切り替えた
- 口頭だけでなく図やイラストで説明した
- 乗車駅だけの対応でなく降車駅と連携した

ゴミの出しがわからないとき ～可燃ゴミ・不燃ゴミの分別がわからない方への対応～

【事例】

最近ゴミを分別せずに出している人がいて近所で困っている。可燃ゴミの日、高齢者が集積所にゴミを持ってきました。袋の中は可燃ごみ以外に缶など不燃ゴミが確認できました。

【対応】

集積所にゴミを出した時に「おはようございます」と声をかけ「今日は燃えるゴミの日で明日が燃えないゴミの日ですよ」と教え「明日の朝声をかけるので一緒に確認してゴミを出しましょう」と優しく声をかけてました。

【対応ポイント】

- 優しく声をかけた
- 一緒にしましょうと伝え、本人も「できる」ように手伝うようにした



悪徳商法にあっているかもしれないと思ったとき ～騙されているかもと思った時の対応～

【事例】

近所の高齢者が「健康食品の契約をした」「布団を沢山買った」など近所の人に話している声が聞かれる。悪徳商法に騙されていないか確認してあげて下さい。

【対応】

怪しいと思い家族へ伝え「消費者ホットライン（電話番号：188）」を教える。

【対応ポイント】

- 本人を傷つけないよう家族へ伝えた
- 相談先を教えた



自主活動グループの友人の異変を感じたとき ～認知症かなと思った時の対応～

【事例】

連絡なく自主活動日に来なくなったり、グループの決め事を守れなくなった。

【対応】

「一緒に行こう」と優しく声をかけに訪問した。また、活動中の様子を見て認知症かなと思ったので、家族に伝え、そっと受診を勧めた。

【対応ポイント】

- 様子を見に訪問した
- もしかしたらと思い認知症サポート医のことを伝えた



どこに行けばいいのかわからないとき ～道に迷っていると思った時の事例～

【事例】

道をウロウロと同じ所を歩いて、迷っている様子のある高齢者がいた。

【対応】

「大丈夫ですか」、「休みませんか」などと声をかけ、警察（110番）へ連絡し、保護してもらった。

【対応ポイント】

- 優しく声をかけ、休める所を案内した
- 警察に保護連絡した



レジで、なかなか支払いをすませることができないとき ～どのお金でしはらったらいいのかわからない事例～

【事例】

買うものをカゴに入れレジで精算。いざ支払おうとしてお財布を開けるがどのお金を出せば良いのかわからなくなり、なかなか払おうとしません。

【対応】

「お金をここ（トレー）に出して下さい」と伝え、小銭とお札を出して頂き、ゆっくり一緒に確認しながらお金を数え、購入金額を支払って頂きました。

【対応ポイント】

- ゆっくり、確認しながら対応した
- 自尊心を傷つけないよう対応した



7. 認知症予防 10カ条

1. 塩分と動物性脂肪を摂りすぎないバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコは減らし規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう！頭の打撲は認知症を招くことも
6. 何事にも興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

参考：公益財団法人 認知症予防財団「認知症予防の10カ条」



日常生活での挨拶やコミュニケーション、かかわり等、日頃から行われていること、無意識にしていることを、ほんの少し意識すると『気づく』、それが『緩やかな見守り』となります。異常の早期発見には大変重要な『見守り』となります。

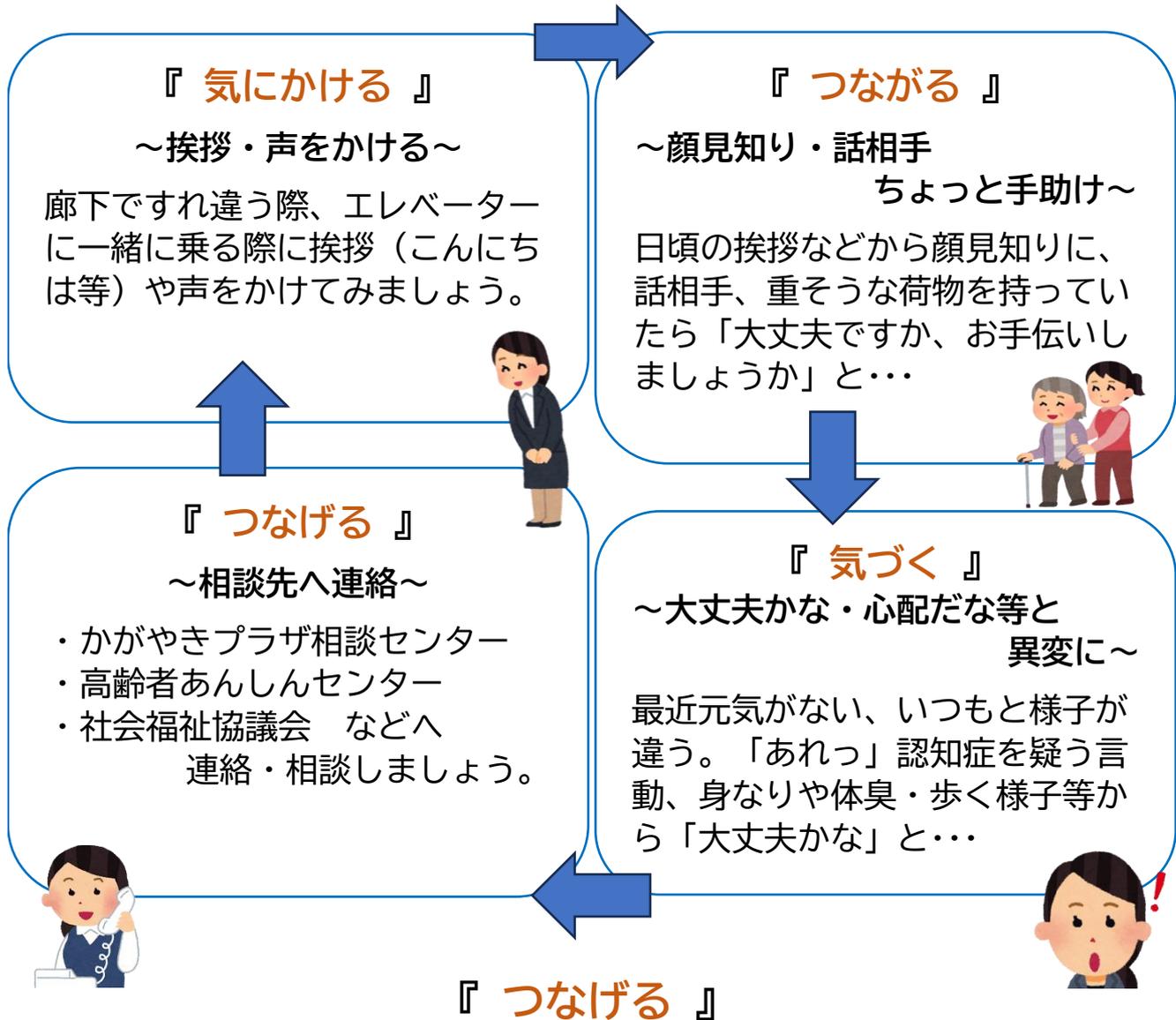
8. 気づく・つなげる

『 気づく 』

| | |
|--|---|
| 外から 『気づく』 | <input type="checkbox"/> 新聞や郵便物が溜まっているポスト |
| | <input type="checkbox"/> 部屋から異臭がする |
| | <input type="checkbox"/> 知らない人が（複数）出入りしている |
| | <input type="checkbox"/> 雨戸が閉まったまま、庭が荒れている |
| | <input type="checkbox"/> 訪問しても、顔を見せて頂けない |
| | <input type="checkbox"/> 近所だけでなく、廊下やエレベータでも顔をみかけない |
| | <input type="checkbox"/> 集まりや行事に参加していたが急に来なくなった等 |
| | <input type="checkbox"/> 怒鳴り声が聞こえる |
| 対面で 『気づく』 | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い、具合が悪そう、痩せてきている気がする |
| | <input type="checkbox"/> 挨拶しても返さなくなった |
| | <input type="checkbox"/> 被害的な発言、同じ話をするようになった |
| | <input type="checkbox"/> 表情の変化がなくなった |
| | <input type="checkbox"/> 髪の毛の乱れや体臭がする。季節に合わない服を着ている |
| | <input type="checkbox"/> 支払いがスムーズにできない、支払えない |
| | <input type="checkbox"/> 同じ物を何個も購入している |
| | <input type="checkbox"/> 顔や手足に痣があり、痣について聞くと話したがらない |
| <input type="checkbox"/> 介護や子育てで疲れている様子がある | |



「あれっ」と思った時、無理せずできることを行い『つなげる』ことが、安心・安全につながり『住み慣れた地域で、住み続けることができる』ことになります。



○かがやきプラザ相談センター

高齢者の日常生活や介護などの相談を24時間365日受付

電話 03-3265-1165

○あんしんセンター

介護・在宅医療・認知症などの相談

麴町 電話 03-3265-6141

神田 電話 03-5297-2255

○社会福祉協議会

権利擁護・成年後見制度・福祉法律の相談、イベント開催

電話 03-3265-1901



