

飯田市認知症サポーター講座

認知症“ささえあい”講座



「認知症になっても、
暮らしやすいまちをめざして」



飯田市認知症キャラバン・メイト

本日の内容

- ① 高齢者になると
- ② 認知症とは
- ③ 認知症の人への対応
- ④ 対応例の感想を話してみましよう
- ⑤ まとめ



飯田市の高齢者

(令和6年3月31日)

- ◆飯田市の人口 95,400人
- ◆65歳以上の人口 31,896人
(高齢化率 33.4%)
- ◆75歳以上の人口 18,656人
(後期高齢者率 19.6%)

歳を重ねると自然に身体は変化する

例えば…

忘れっぽくなる

目が見えにくくなる

病気になるやすくなる

耳が聞こえにくくなる

臭いがわかりにくくなる

動きがゆっくりになる

しんどいと思うことが増える

など、いろいろ



歳を重ねるとかかりやすくなる病気

そのひとつに

認知症 にんちしょう



という病気があります。

認知症とは

いろいろな原因で、脳の細胞が壊れ死んでしまうと
脳の司令塔としての働きに不都合が生じることで
さまざまな症状・障害が起こって
日常生活上の支障がおよそ6か月以上続いている状態

認知症は、**脳の病気**
誰にも起こる可能性がある



よくあるもの忘れ？

老化によるもの忘れ

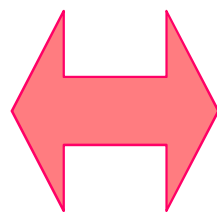
体験したことの一部を忘れる

たまに会う人の名前が出ない

忘れていた自覚がある

今いる場所や時間はわかる

性格や態度は変わらない



認知症の記憶障害

体験したことの全部を忘れる

家族や自宅の場所を忘れる

忘れていることを自覚できない

今いる場所や時間がわからない

性格が変わる 怒りっぽく頑固に

人間の脳の働き

前頭葉

- ・思考、意思
- ・計画、意欲
- ・言葉を話す
- ・運動する

側頭葉

- ・聴く
- ・知識、記憶
- ・言葉を理解

頭頂葉

- ・感覚（手触り、暑さ、寒さなど）
- ・判断、理解
- ・空間の認識

後頭葉

- ・見る

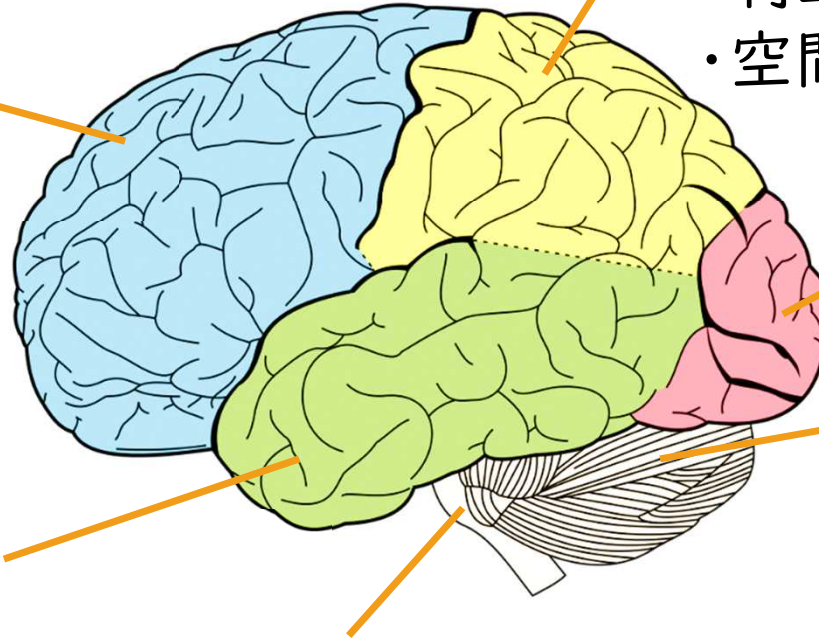
小脳

- ・バランス感覚
- ・運動調節
- ・姿勢

脳幹

：生命を維持

- ・呼吸、心拍、意識、覚醒、睡眠など



海馬は記憶の司令塔



海馬か**いば**の働き

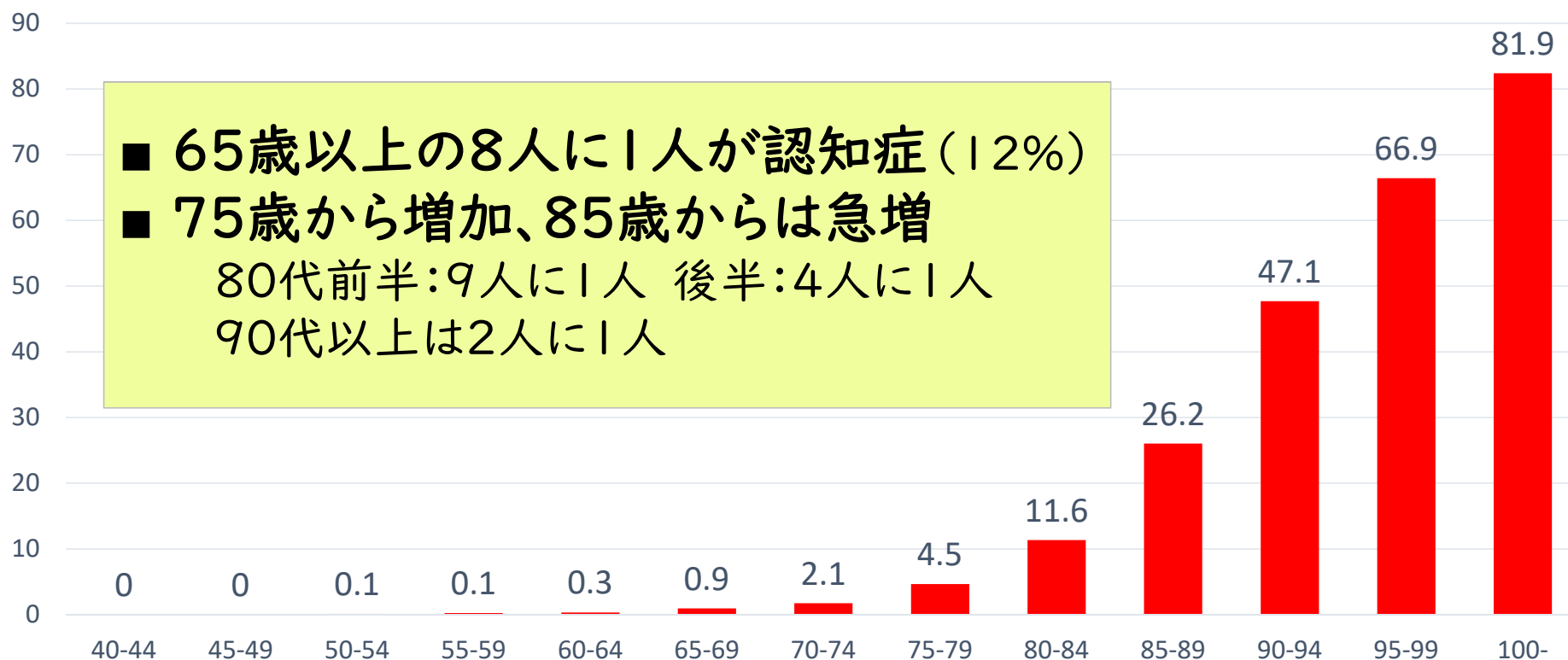
- ①さまざまな情報を一時的に保存。
- ②必要な情報が選別し大脳へ送り、長期保存。

扁桃体の働きにより、感情とリンクした記憶は覚えている（嫌な記憶ほど残る）

認知症は老化が密接に関係する病気

令和5年度 飯田市の認知症年齢別割合（認知症自立度Ⅱ以上）

～令和6年3月31日現在介護認定情報より～



飯田市介護保険の状況 (令和6年3月31日)

◆令和5年度 要介護(要支援)認定者数
5,855人

そのうち認知症(症状)があるのは
(認知症老人日常生活自立度Ⅱ以上)

3,897人 66.6%



介護保険制度とは

社会全体で介護を支えることを目的とした公的保険制度のひとつ



訪問介護や訪問看護などの介護サービスを利用した場合サービスにかかった費用の一部を保障

対象: 65歳以上 (40~64歳の老化原因の16特定疾病) で、要介護または要支援状態になった方

認知症の種類

- アルツハイマー型認知症 [約60%]
- 脳血管性認知症 [約15%]
- レビー小体認知症 [約15%]
- 前頭側頭型認知症 など

【認知症の症状を示す疾患】 ※治療可能な疾患

脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患 など

認知症の種類と特徴

認知症の原因となる病気には多くのものがありますが、主なものは4つです。

①アルツハイマー型認知症

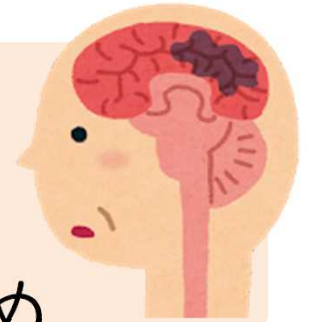
認知症の中で最も多く認知症の60%以上を占める。
もの忘れ(記憶障害)から始まり、ゆっくりと進むのが特徴。

最近のことを忘れ、同じ話を何度も言ったり、年月日や時間、季節の感覚が薄れていき、不安・うつ・妄想が出やすくなる。

脳の中に、**アミロイドβ**というたんぱく質のゴミ、続いて**タウたんぱく**が神経細胞内に貯まり、やがて脳の細胞が死んで委縮する。



②血管性認知症



脳梗塞を主な原因に、脳出血、脳動脈硬化などのため、神経細胞に血液が十分に行き渡らなくなり、神経細胞がダメージを受けて、認知症症状が現れる。

意欲や自発性が低下したり、落ち込んだり、感情の起伏が激しくなり、ちょっとしたことで泣いたり、おかしくなくても笑ったりする。

脳梗塞や脳出血が再発するたびに、段階的に進行する。



③レビー小体型認知症

脳の神経細胞内に、**レビー小体**という特殊なたんぱく質が貯まり、やがて脳の細胞が死んで委縮する。

手足が震えたり、小刻みに歩くななどのパーキンソン症状、実際にはいない人が見えるなどの「幻視」、眠っている間に怒鳴るなどの症状がみられる。

頭がはっきりしたり、ボーッとしたり、日によって症状の変動が大きいのが特徴。

④前頭側頭型認知症

脳の司令塔である前頭葉（前方）や側頭葉（両横）を中心に傷害され、脳の細胞が死んで萎縮する。

もの忘れよりも、性格の変化やコミュニケーションの障害、行動の異常など、社会生活上の支障が目立つ。

早い段階から、人格や行動に問題が出てくるため、しばしば精神疾患や他の認知症と診断されることがある。

若年者の発症が多いのも特徴。

まず早期発見、早期受診・診断が大切

➡本人が病気を理解できるうちに受診し、少しずつ理解を深めていけば、生活上の障害を軽減し、その後のトラブルを減らすこともできます。

➡今後の見通しを立て備えること、日頃から周囲の人に理解してもらうよう心がけることで、自分らしい生活を送ることは可能です。



認知症の治療

【薬物療法】 早期ほど、認知症症状の進行を遅らせる

◎対象：アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症

◆アセチルコリンエステラーゼ阻害薬

商品名:アリセプト、レミニール

[パッチ剤] イクセロン、リバスタッチ

◆NMPA型グルタミン酸受容体拮抗薬

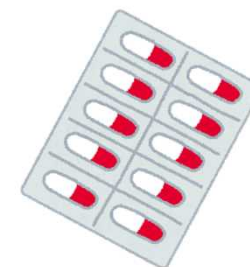
商品名：メマリー ※中等度以上の認知症への適応有

新薬

◎対象：早期アルツハイマー病

◆レカネマブ …アミロイドβを脳内から除去・症状の悪化抑制

商品名：レケンビ



認知症の症状

中核症状

脳の細胞が壊れることによって
起こる症状

治りにくい!

- ・物事をすぐ忘れる
- ・覚えられない
- ・考えるスピードが遅くなる など

行動・心理症状 (BPSD)

本人がもともと持っている性格や
心の状態、環境によって出る症状

悪化も改善もする

- ・自信を失い、すべてが面倒になる
- ・道に迷って、帰れなくなる
- ・トイレの失敗 など

中核症状

◆記憶障害

- ・新しいことを覚えられない、同じことを何度も言う・尋ねる

◆見当識障害

- ・時間、場所、季節が分からない、家族の事が分からなくなる
- ・知っている場所でも迷うようになる

◆理解・判断力の障害

- ・考えるスピードが遅い、新しい機械が使えない
- ・二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる

◆実行機能障害

- ・物事を順序良く進められない、計画が立てられない



① 記憶障害

◆ 白い部分は「記憶の抜け落ちたところ」を示しています。

若い脳



覚えるのに手間がかかる
体験の一部を忘れる

例) 食べた物を思い出せない

老化による
もの忘れ



覚えられない
体験全体を覚えていない

例) 食事したことを忘れてしまう

認知症の
記憶障害



• 昨日 夕食 を食べましたか？

• おかずは何でしたか？



• 緑黄色野菜は食べましたか？

② 見当識障害

◆ 身近なところから、分からなくなります。

・時間や季節の感覚が薄れる



・ここがどこか、場所が分からない



・自分の家族も、誰なのか分からなくなる



③ 理解判断の障害

- ・考えるスピードが遅くなる
- ・2つ以上のことが重なると理解できなくなる
- ・しくみが目に見えない道具や新しい機械を使えない



例) 銀行のATM

IHクッキングヒーター など



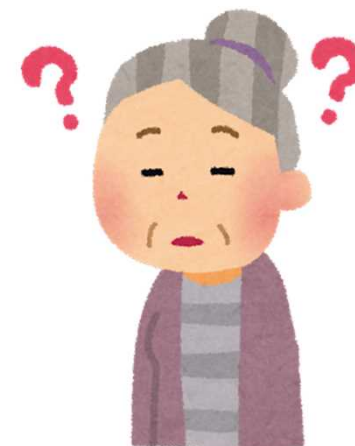
④ 実行機能障害

- ・計画を立て、段取りすることができなくなる

買ってあるのに、また買ってしまう

冷蔵庫に、同じ食材がたまりだす

食事の支度が難しくなる…みそ汁の作り方がわからない



- ・予想外のことが起きると、適切に対応できなくなる

水漏れ、電気がつかないなど、どうしていいのかわからない

行動・心理症状 (BPSD)



妄想

大切なものを盗られたと訴える等

幻覚

実際にはないものを感じる・見える・聞こえる



不安・焦燥

気持ちが落ち着かない、心細い、イライラする等

徘徊

家の中や外を歩き回る等



中核症状

うつ状態

気分が落ち込み、何に対しても興味を示さない等



興奮・暴力

感情の抑えが利かなくなり、些細なことで興奮したり暴力をふるう



睡眠障害

昼と夜が逆転する

まわりの人の接し方で…

【中核症状】

失敗が続く

「大丈夫だよ」
～理解する～

安心する

症状の改善
進行が緩やかに



「また失敗して!」
～怒る～

不安や混乱
ますます症状が出る

症状の悪化

認知症の人へのやさしさポイント

- 1 相手に近づいて、相手の視野に入ってから、目を見て話しかけましょう
- 2 笑顔などおだやかな表情で話しましょう
- 3 「ゆっくり」と、「わかりやすい言葉」で話すと伝わりやすいです
- 4 一度に多くのことを話しかけると混乱します
ひとつずつ話しましょう



5 言葉がすぐに出てこないのに、何秒か待つ
気持ちで聞きましょう

6 よくわからないことを話していても、うなずいたり
相づちをうち、聞いていること伝えましょう

7 自尊心を傷つけないために、子ども扱いに
ならないようにしましょう

8 ありえない話でも否定しないようにしましょう

9 なにかをするときは、言葉をかけながら、一緒に行いましょう



認知症の人へのちょっと待ってポイント

- 1 急に後ろから声をかける
- 2 険しい顔や困った顔をする
- 3 早口でいくつも質問をする
- 4 大声を出す
- 5 急に腕をつかんだり、体をさわる
- 6 無言で行動する
- 7 数人で、まわりを囲む



やさしさポイントを活用

…ここがどこかわからない

…どこへ行くのかよくわからない



どうしましたか？

そうなんですね
どこまで
おでかけですか？

わからないんですね
私と一緒に
近くのお店で
聞いてみましょう

認知症の人への対応 ガイドライン

● 基本姿勢 ●

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



対応例のDVDを見てみましょう！

認知症サポーターとは

「なにか」特別なことをする人ではありません。

- 認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。
認知症サポーターは、認知症の人やその家族の「応援者」です。
- 認知症はだれでもなる可能性のある病気です。
いつ自分や家族が、友人や知り合いが認知症になるかわかりません。
- 他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題でもある」という認識を持つことが大切です。

オレンジリングは、認知症サポーターの証

認知症サポーターには「認知症の人を応援します」という意思を示す「目印」であるオレンジリングが渡されます。

まちの中で「この人は認知症かな？」と思って声をかけるときにも、オレンジリングを身につけていることで、周囲にも「あの人は、認知症の人のお手伝いをしているんだな」と一目でわかる場合があります。

【認知症に関する相談窓口】

いいだ地域包括支援センター 担当地区:橋北・橋南・羽場・丸山・東野
松尾・下久堅・上久堅

かなえ地域包括支援センター 担当地区:鼎

いがら地域包括支援センター 担当地区:伊賀良・山本

かわじ地域包括支援センター 担当地区:千代・龍江・竜丘・川路・三穂

かみさと地域包括支援センター 担当地区:上郷・座光寺

南信濃地域包括支援センター 担当地区:上村・南信濃

飯田市役所長寿支援課 基幹包括支援センター係

ご清聴
ありがとうございました

