



認知症になっても、  
暮らしやすいまちをめざして

認めて・知って・共に暮らす・やさしい飯田



(飯田市認知症サポーター養成講座)

## 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」

飯田市長寿支援課

## 【本日の内容】

- ① 認知症の理解とその対応
- ② 紙芝居「大好きなおばあちゃん」
- ③ 紙芝居の感想を話してみましよう
- ④ まとめ



## ◆高齢者とは？

65歳以上の人をいいます。



◆飯田市の人口は… 95,400人 (令和6年3月31日現在)

→この中で、65歳以上の方はどの位いるでしょう？

◆65歳以上の人は・・・31,896人

飯田市の人口の**33%**!



→飯田市の高齢者は、3人に1人です。

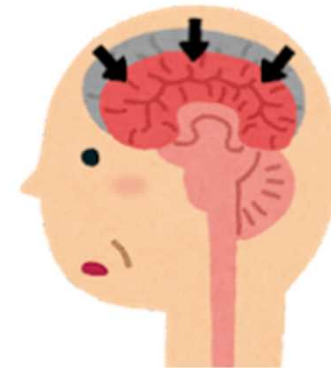
# 歳を重ねると自然に身体は変化します

例えば…



歳をとるとかかりやすくなる病気の一つに、

「認知症」にんちしょう

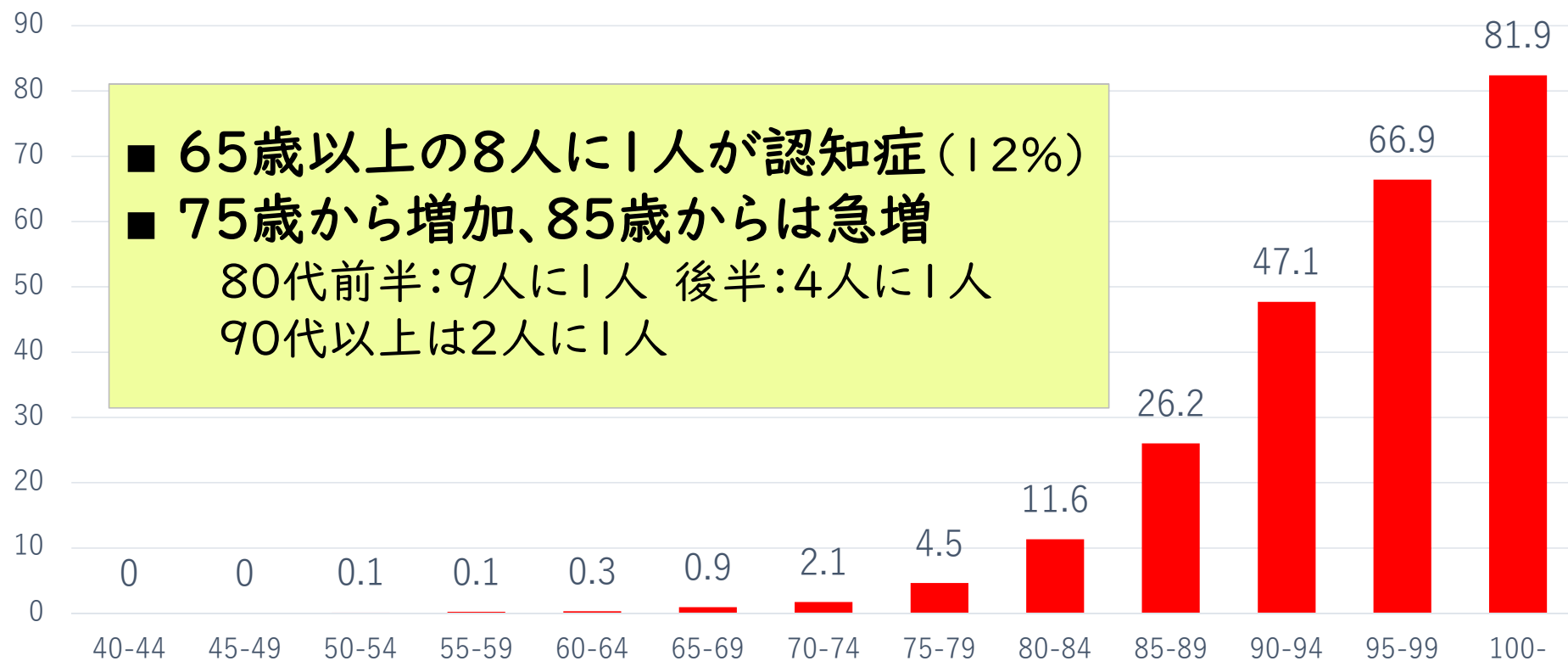


という病気があります。

# 認知症は歳をとれば誰にも起こる病気です

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歳の老化起因の16特定疾病）  
で、要介護または要支援状態になった方

認知症が、  
どのような病気か  
知っていますか？



## 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て  
さまざまな症状・障害が起こり

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



# 脳の働き

感情・意欲  
人間らしい所



記憶の保存  
聞く

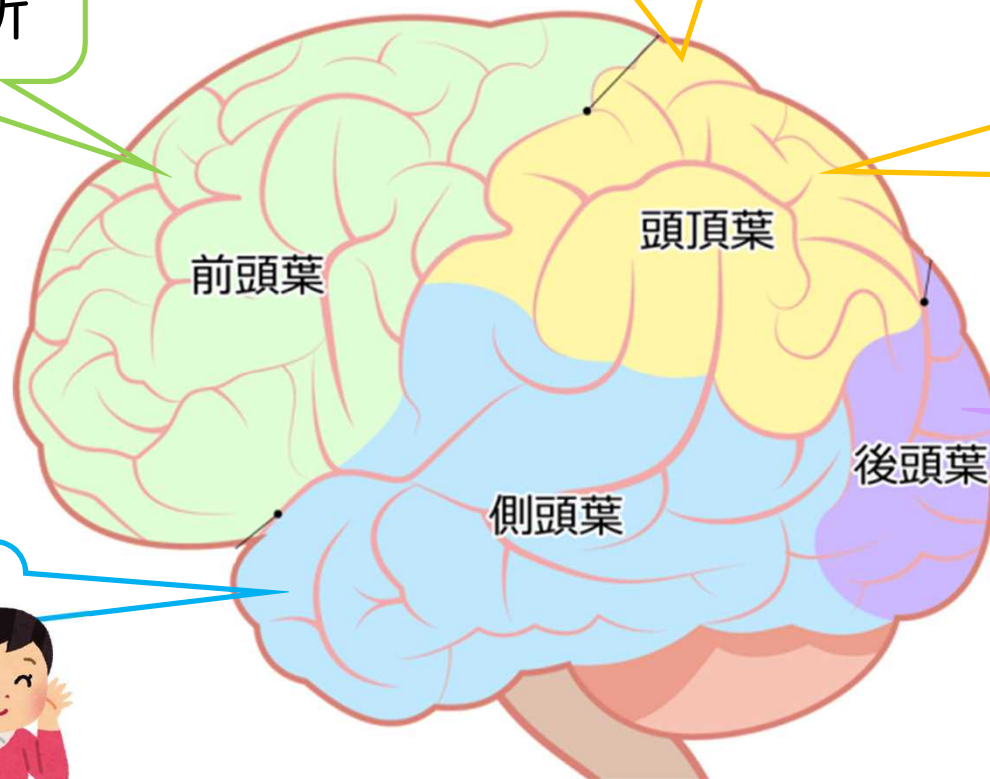


身体を動かす

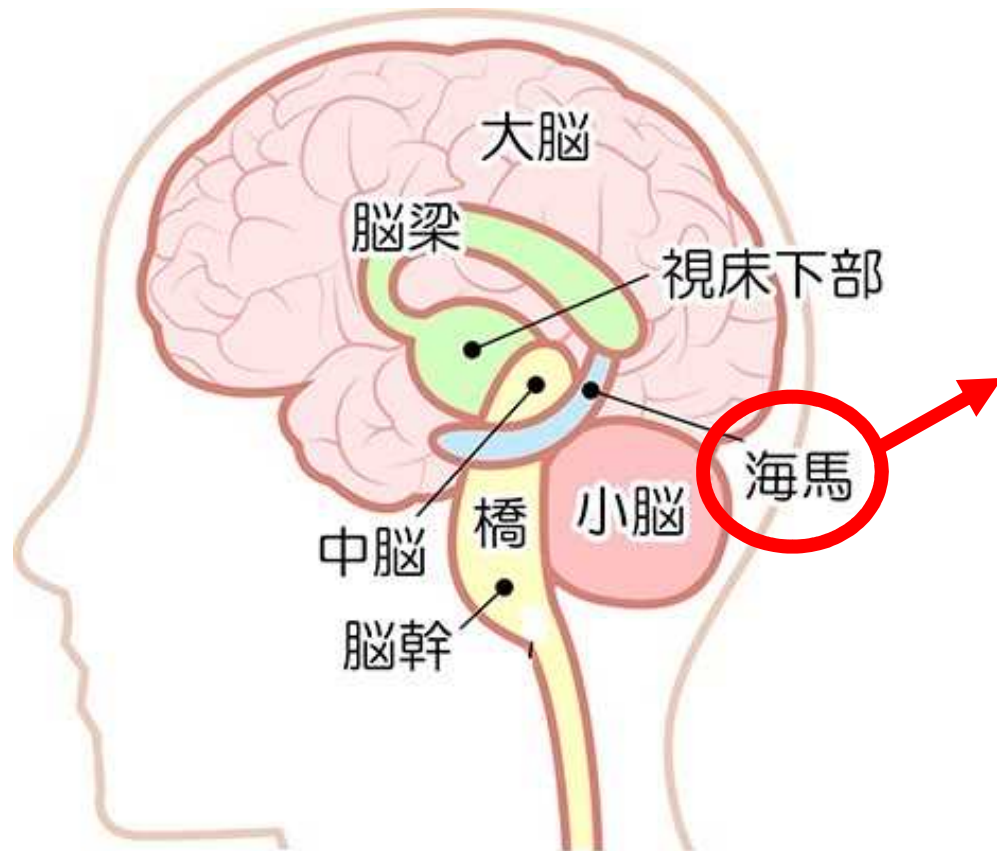


体の感覚  
空間認識

見る



# 記憶の司令塔…海馬



## 海馬の働き

- ①さまざまな情報を一時的に保存。
- ②必要な情報を大脳へ送り、忘れないように長期保存。

- ・自分にとって必要な情報かどうかを分ける
- ・感情とリンクした記憶はおぼえる  
(嫌な記憶ほど残る)

# 認知症の種類

- アルツハイマー型認知症  
(認知症全体の約60%)
- 脳血管性認知症 (約15%)
- 前頭側頭型認知症 (約15%)
- レビー小体認知症 など

# 認知症になると起こることは？

## 『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

## 認知症の中核症状 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)食事をしたことを忘れてしまう

認知症の  
記憶障害





- 昨日「給食」を食べましたか？
- メニューは覚えていますか？
- 人参は入っていましたか？

## 認知症の中核症状 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



## 認知症の中核症状 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 等



## 認知症の中核症状 ④「実行機能障害」

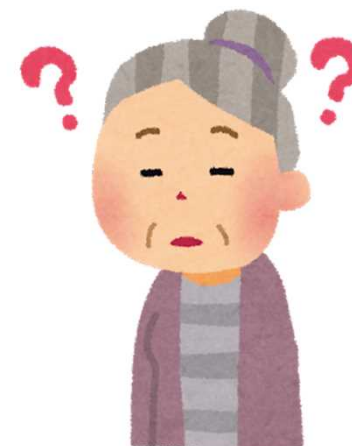
### ・計画を立てて段取りすることが、できなくなる

買ってあるのに、同じものをまた買ってしまう

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

…みそ汁をつくるのも難しい



### ・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、どうしていいかわからない

# 大好きな おばあちゃん

作：うんまくホケる戦略チーム

絵：小林 浩道





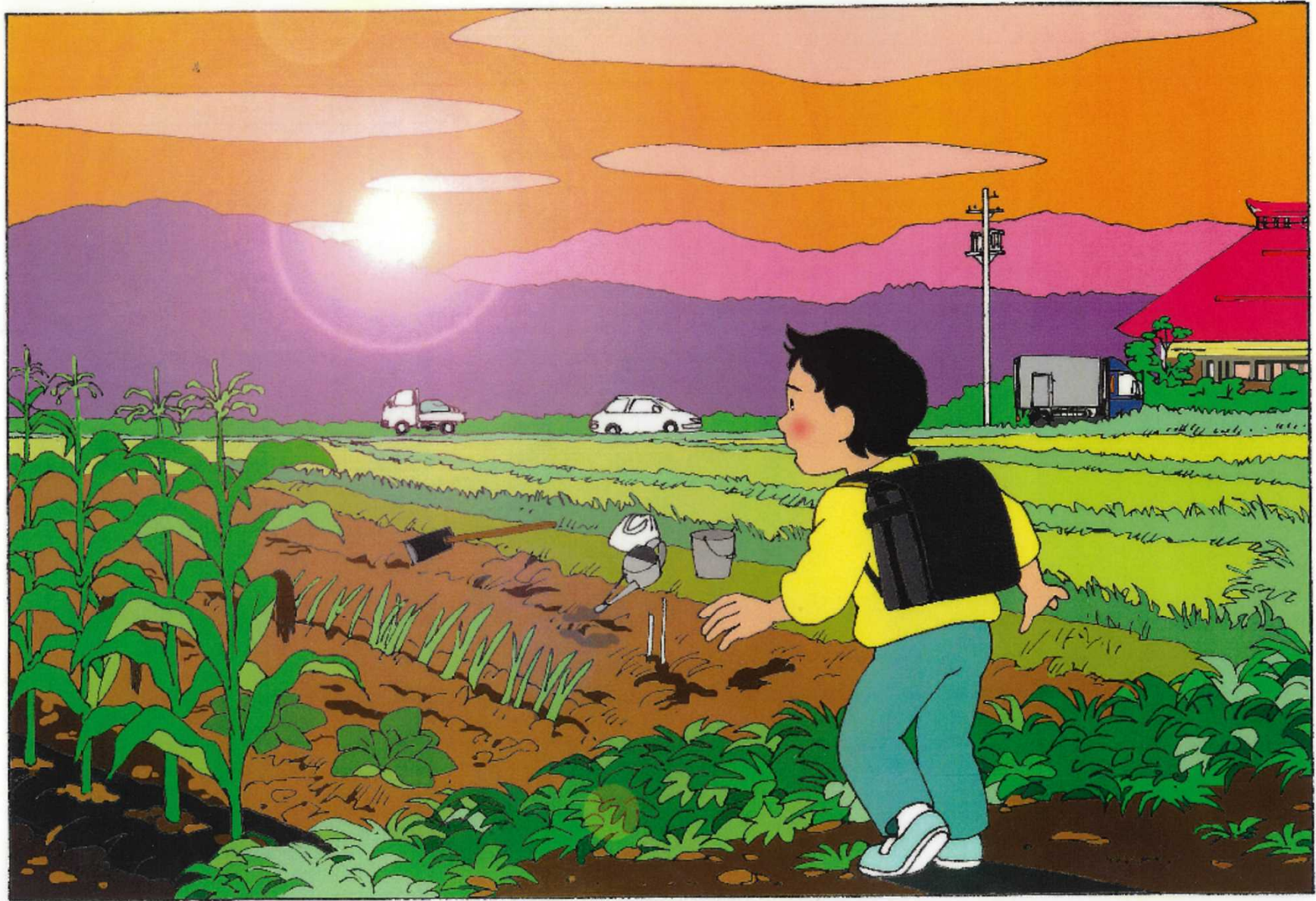










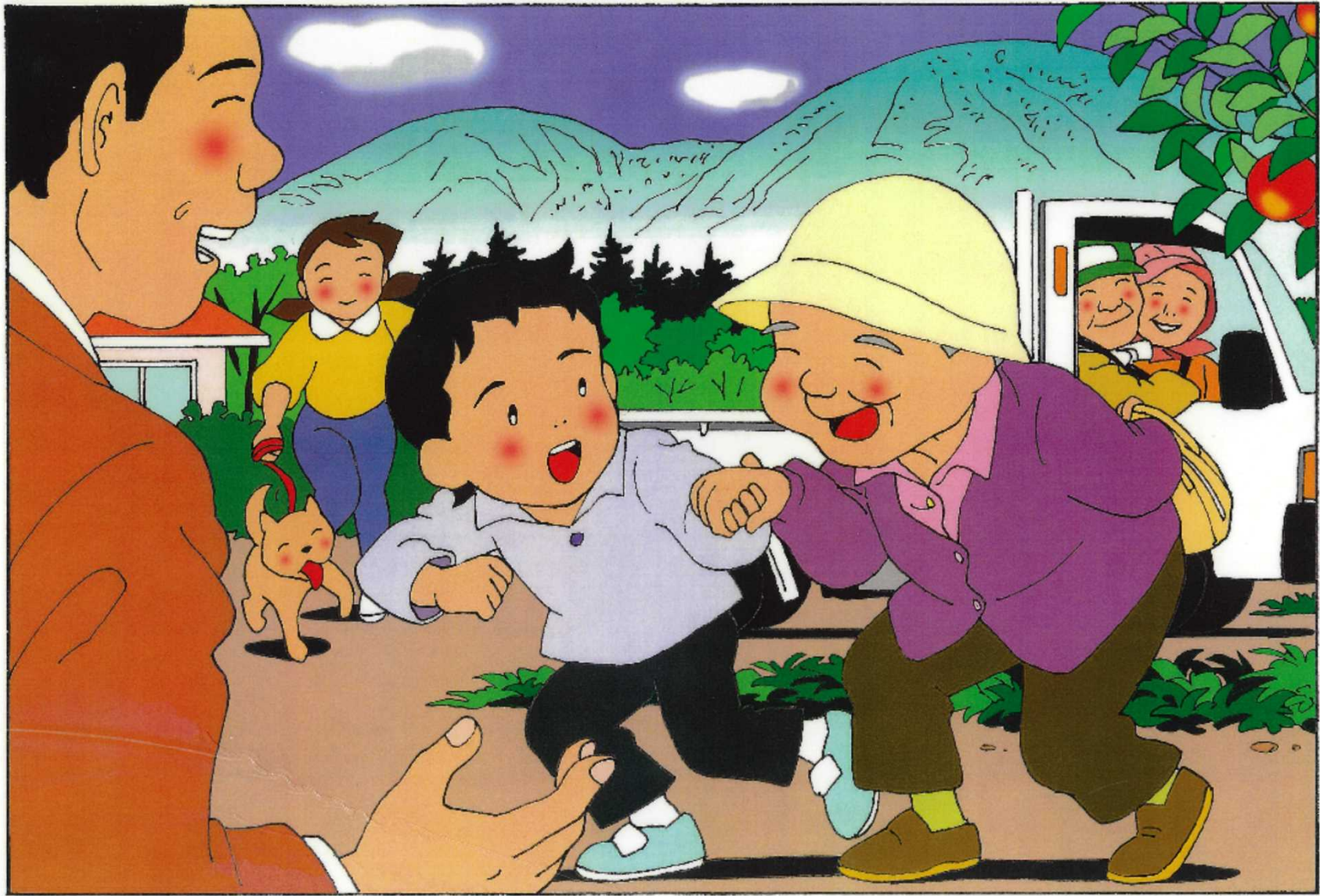














# みんなで考えてみましょう

- おばあちゃんの気持ち
- ぼくの気持ち・ぼくのできること
- お母さんの気持ち

## 認知症になっても・・・

- ・初期の頃は、  
今まで身体で覚えてきたことは自分でできます。
- ・中期では、声かけなどのきっかけや少し手伝うことで、  
簡単な作業であればできます。
- ・認知症のもの忘れは、  
現在から過去へと失っていきます。

## 認知症の人の気持ち



### ◆分からないことが続く

→思い出せない、何かがおかしいと不安を感じています。

### ◆失敗や物の紛失が増える

→自信がなくなったり、  
いらいらしたり落ち着かなくなります。



### ◆身の回りのことが自分でできなくなる

→悲しい気持ちになります。



◎事実の記憶は失われても、  
感情の記憶は残ります。

◆おばあちゃんは、道に迷って叱られますが、

→おばあちゃんは、「不安・混乱」の中にいるため、  
叱られている意味が理解できない。

→叱られたことだけが、残ってしまいます。



# まわりの人の接し方で…

【中核症状】

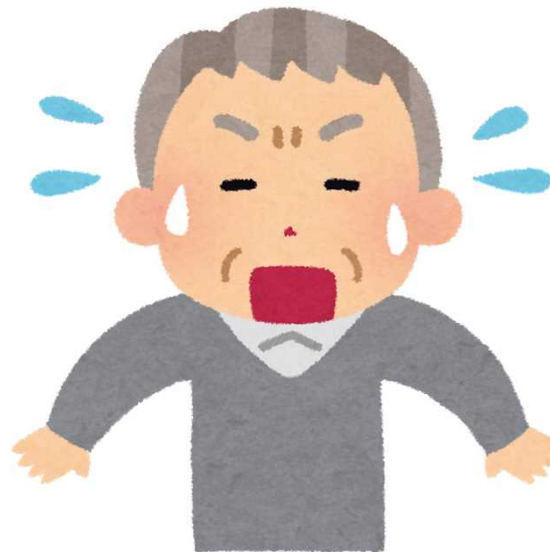
失敗が続く

「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

- 01 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
- 02 笑顔などおだやかな表情で話しましょう
- 03 「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
- 04 一度に多くのことを話しかけると混乱します  
一つずつ話しましょう



05 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

06 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



07 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

08 ありえない話でも否定しないようにしましょう

09 なにかするときは、言葉をかけながら、一緒に行いましょう



## 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



# 認知症サポーターとは？

認知症の人を支える仲間



認知症を正しく理解する

偏見を持たず、

認知症の方とその家族を応援する

# 認知症サポーター養成講座を受講した証



① オレンジバッチ



② クリアファイル



③ リーフレット

「認知症になっても暮らしやすいまちをめざして」

# 《相談窓口》

◆飯田市役所 長寿支援課

◆飯田市地域包括支援センター

※ 市内に6か所あります



「まずは、

身近な大人に相談しましょう!!!」

ありがとうございました。

