



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… 94,193人 (令和7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



歳を重ねると自然に身体は変化します

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6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7年3月31日時点 介護認定情報より



飯田市介護保険の状況 (令和7年3月31日)

◆令和6年度 要介護(要支援)認定者数
5,796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)
3,791人 65.4%



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

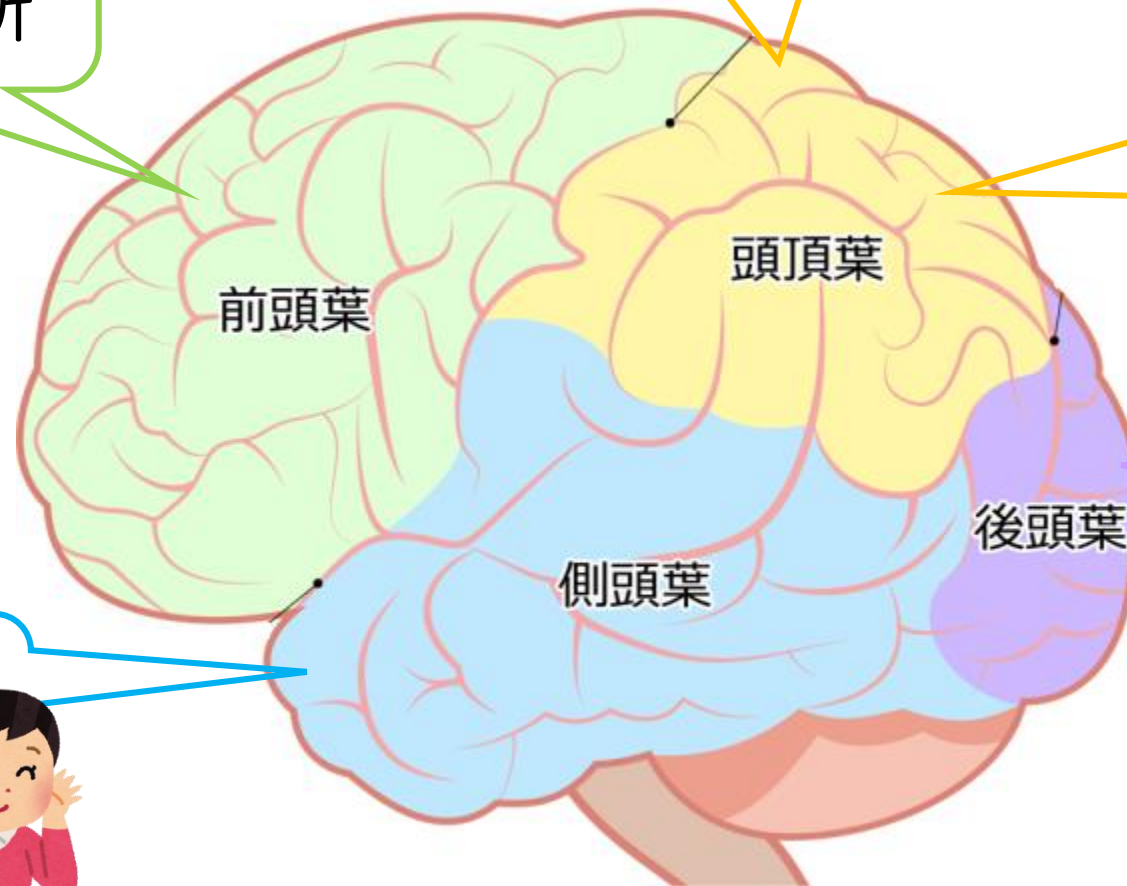


身体を動かす



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。

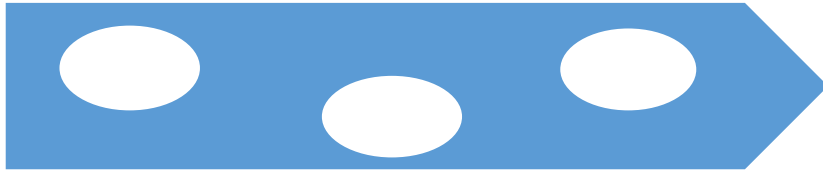
若い脳



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

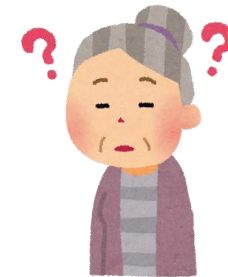
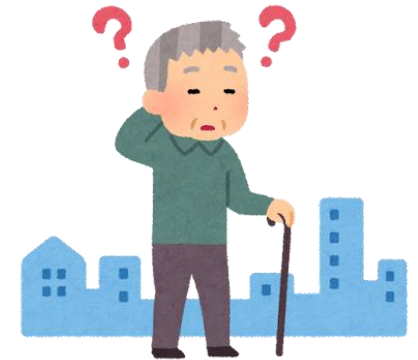


- ・ 昨日「給食」を食べましたか？
- ・ メニューは覚えていますか？
- ・ 人参は入っていましたか？

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

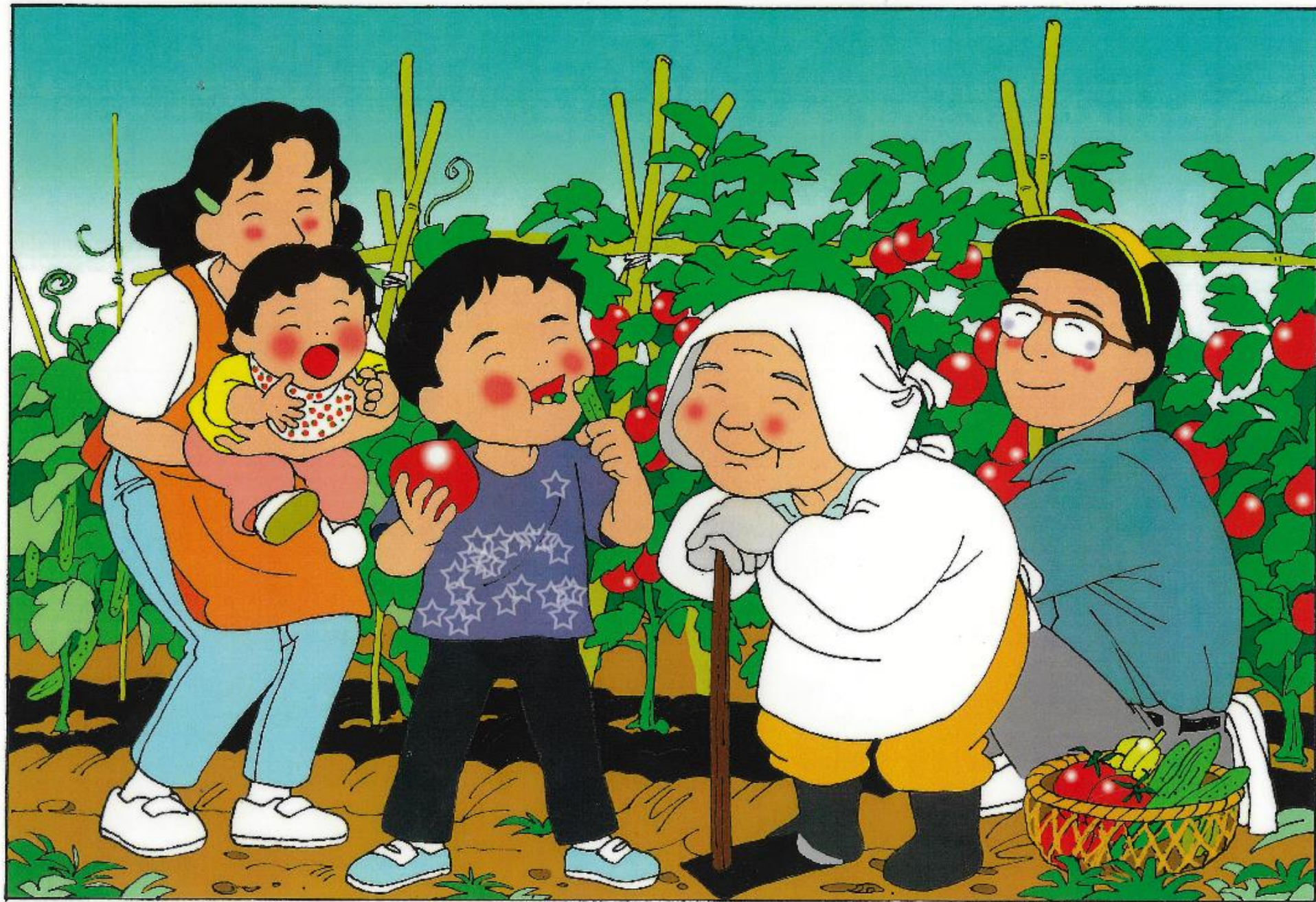
水漏れ、電気がつかないなど、どうしていいかわからない

大好きな おばあちゃん

作： うんまくボケる戦略チーム

絵： 小林 浩道













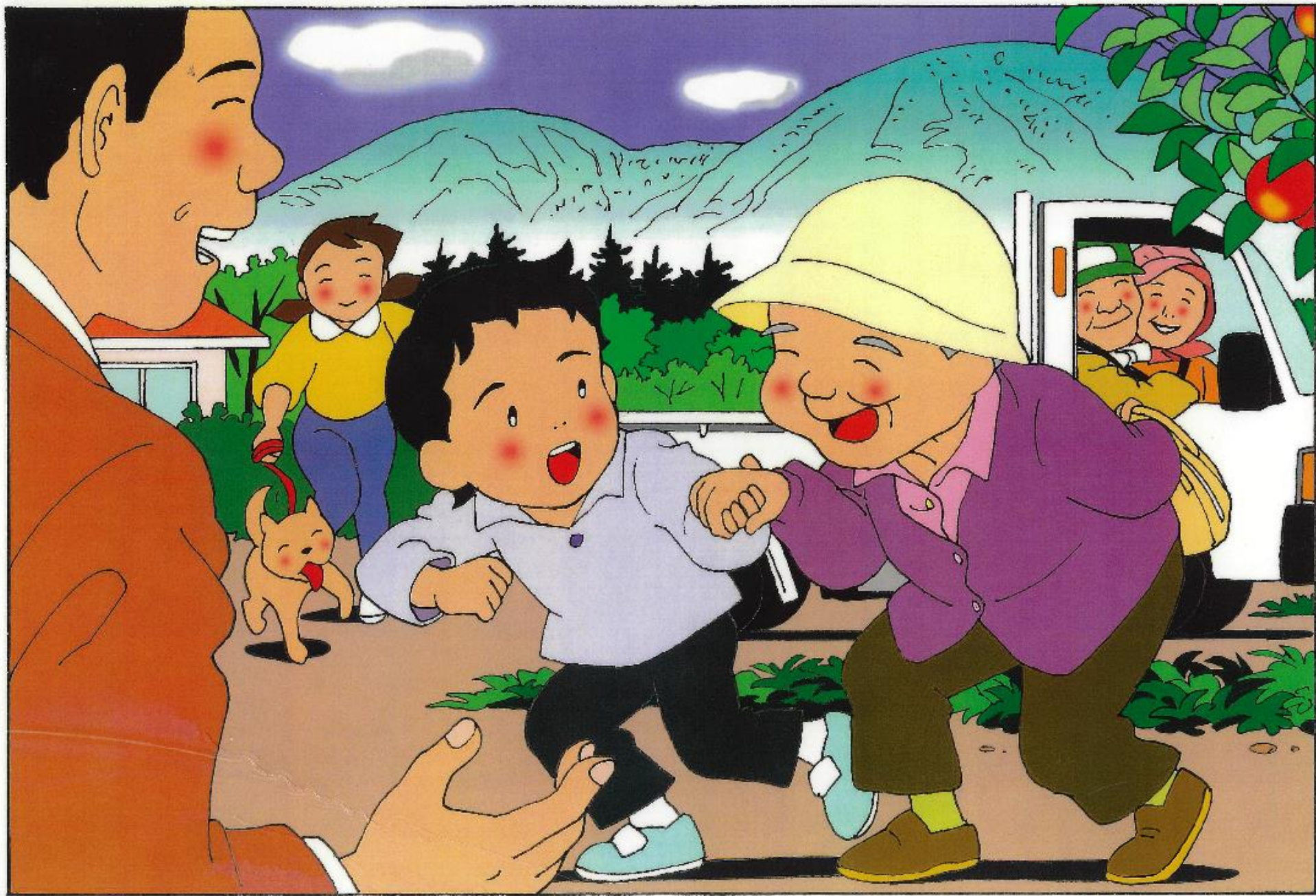












みんなで考えてみましょう

●おばあちゃんのお気持ち

●ぼくのお気持ち・ぼくのできること

●お母さんのお気持ち

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



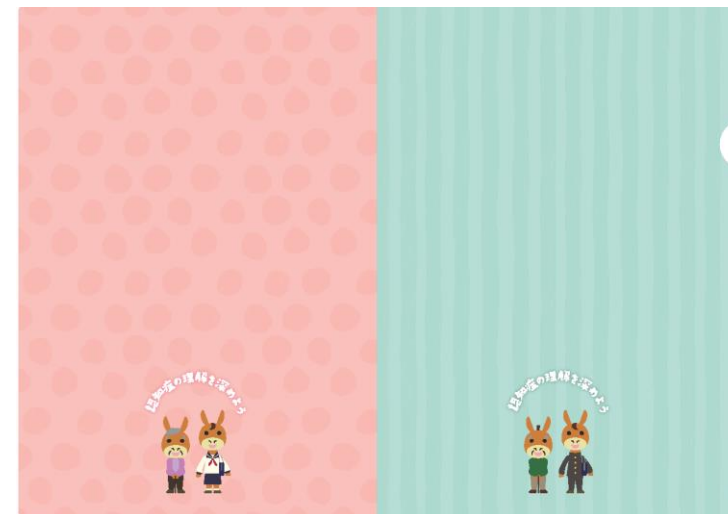
認知症サポーター養成講座を受講した証



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。

