

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7年3月31日)

- ◆飯田市の人口 94,193人
- ◆65歳以上の人口 31,896人
(高齢化率 33.6%)
- ◆75歳以上の人口 18,656人
(後期高齢者率 20.1%)

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、
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

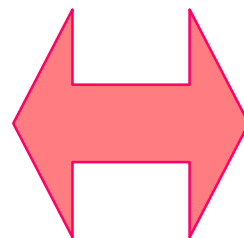
体験したことの一部を忘れる

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

コントロール・意欲

- ・思考、意思
- ・計画、意欲
- ・言葉を話す
- ・運動する



側頭葉

記憶の保存・聞く

- ・聴く
- ・知識、記憶
- ・言葉を理解



頭頂葉

体の感覚・空間の認識

- ・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

運動調節

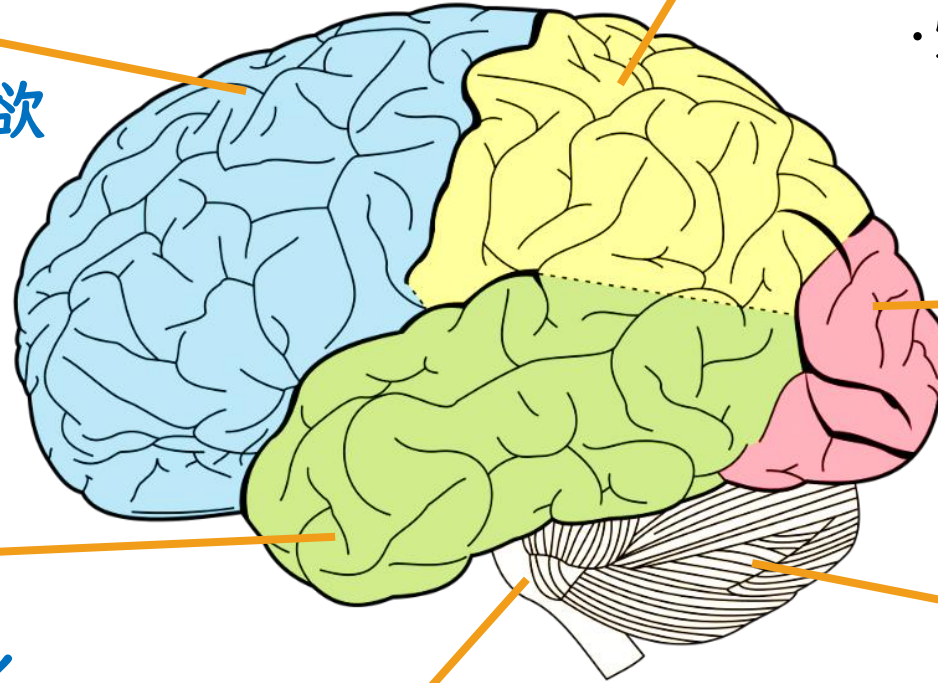
- ・バランス感覚
- ・運動調節
- ・姿勢



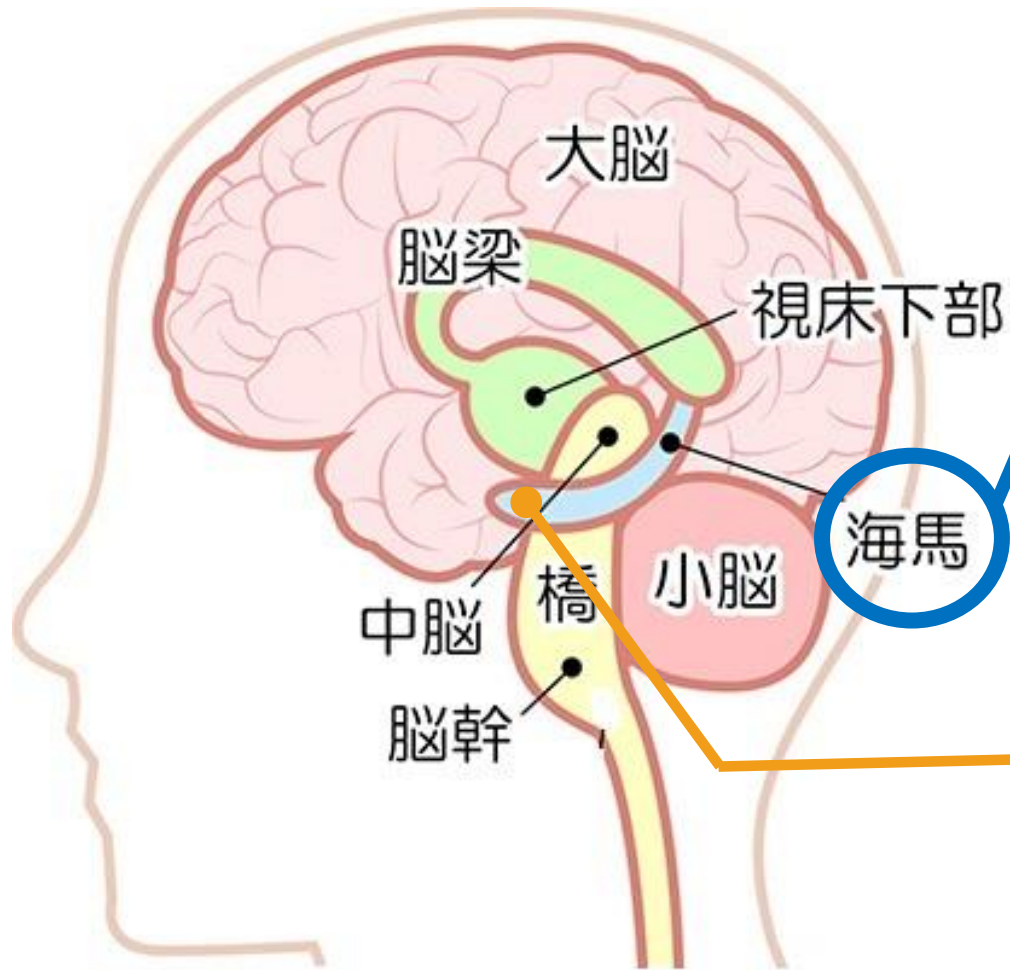
脳幹

生命の維持

- ・呼吸、心拍、意識、覚醒、睡眠など



海馬は記憶の司令塔



海馬

覚える

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

扁桃体

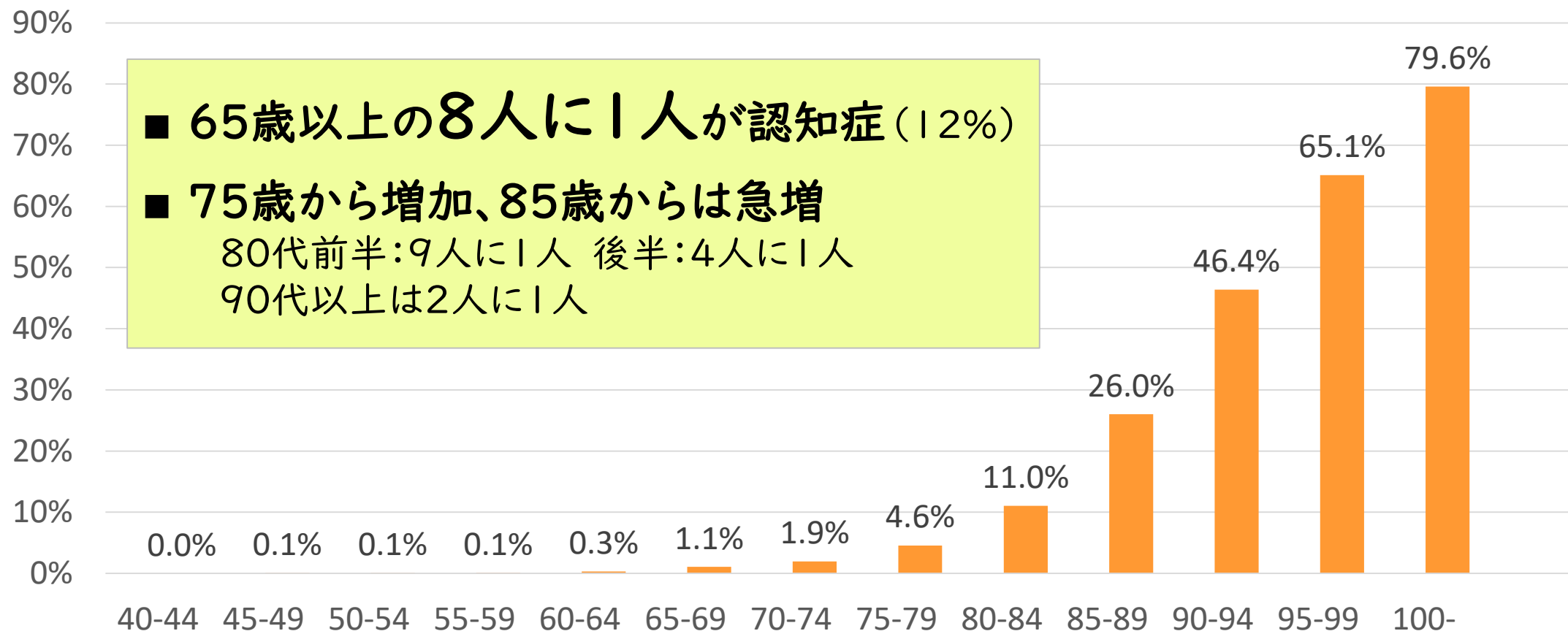
喜び・悲しみ

感情や記憶を処理する
(恐怖やストレスなど、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7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

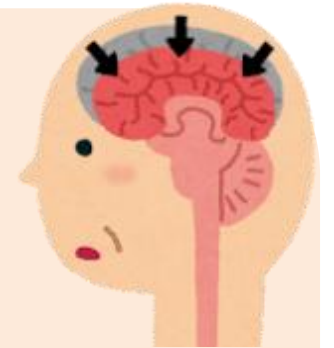
【認知症の症状を示す疾患】 ※治療可能な疾患

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

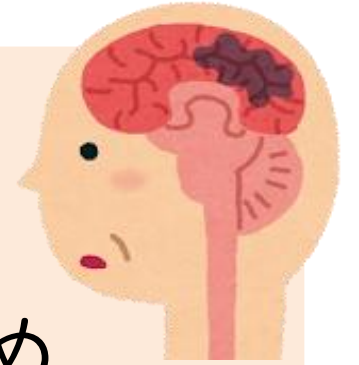


認知症の中で最も多く認知症の60%以上を占める。
もの忘れ（記憶障害）から始まり、ゆっくりと進むのが特徴。

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。

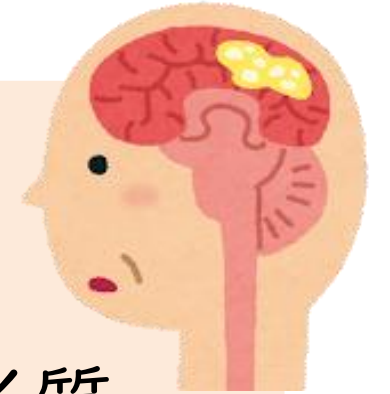
②血管性認知症



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。

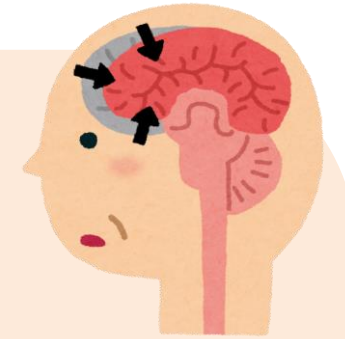


③レビー小体型認知症

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。

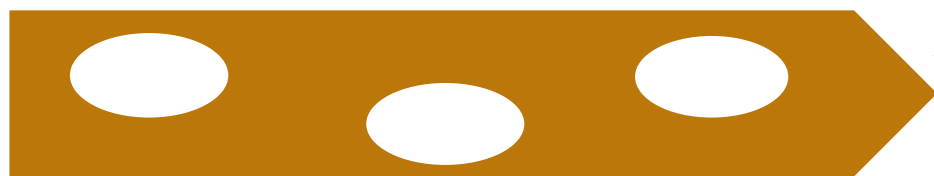
若い脳



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？

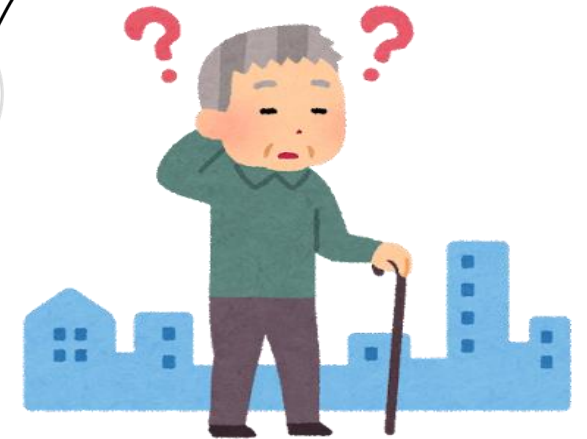
② 見当識障害

◆ 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、また買ってしまふ

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

【本人】
不安・焦り



「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。

○認知症サポーターは、**認知症の人やその家族の「応援者」**

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。

○認知症は **だれでもなる可能性のある病気**

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。

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」が渡されます。
- 外出時に、気になった方に声をかけるときに認知症サポーターであることを示すもの
- 公式キャラクターのロバ隊長には、「認知症支援への道のりをロバのように急がず、一步一步着実に進んでいく」というメッセージが込められています。



【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

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

まつお地域包括支援センター

担当地区:松尾・下久堅・上久堅

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 担当:市内全域

ご清聴
ありがとうございました

