

# 認知症サポーター養成講座

## ～認知症の人とともに～



令和●年●月●日

(所属先、キャラバンメイト名等記載)

# 今日のお話

はじめに

- 1 社会的背景（国の施策や流れ）
- 2 認知症とともに
- 3 認知症を理解する
- 4 認知症の人を支援する制度・相談先

よろしく  
お願いします



# 1 社会的背景（国の施策や流れ）





# 「認知症施策推進大綱」

令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議決定)

## 【基本的考え方】

認知症の発症を遅らせ、認知症になっても希望をもって日常生活を過ごせる社会を目指し認知症の人や家族の視点を重視しながら、「共生」※1と「予防」※2を車の両輪として施策を推進。

※1) 「共生」とは、認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症と共に生きる、また、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きるという意味。

※2) 「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味。

# 認知症施策推進大綱の5つの柱

① 普及啓発・本人発信支援

② 予防(認知症への「備え」として)

③ 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援

④ 認知症バリアフリーの推進・若年性の人への支援・社会参加支援

⑤ 研究開発、産業促進及び国際展開

※ 5つの柱にそって施策を推進する

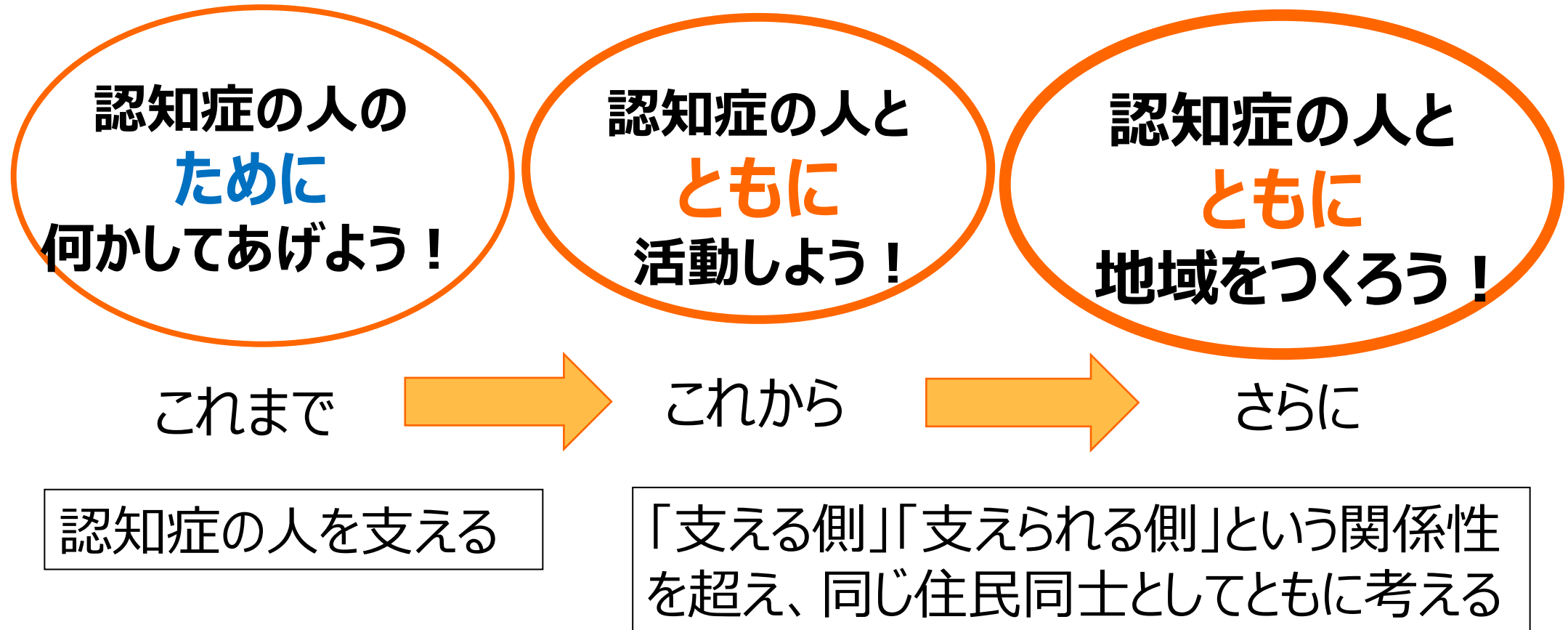
※これらの施策は、すべて認知症の人の視点に立って、認知症の人やその家族の意見を踏まえて推進することを基本とする

# 認知症基本法（2023.6.14成立）

## （目的）

認知症施策を総合的かつ計画的に推進し、もって認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（以下「共生社会」という。）の実現を推進することを目的とする。

# 認知症の人の『ために』から 認知症の人と『ともに』の活動





# 増え続ける認知症人口



京都市の認知症人口

12

**小学生より、認知症の人の方が多い**

2021年度 全国の小学生の数 約620万人  
2025年度 認知症の人の数 約700万人

0

2020年

2040年

出所：京都市「第9期京都市民長寿すこやかプラン」2024年3月発行より

# 認知症サポーター養成講座とは

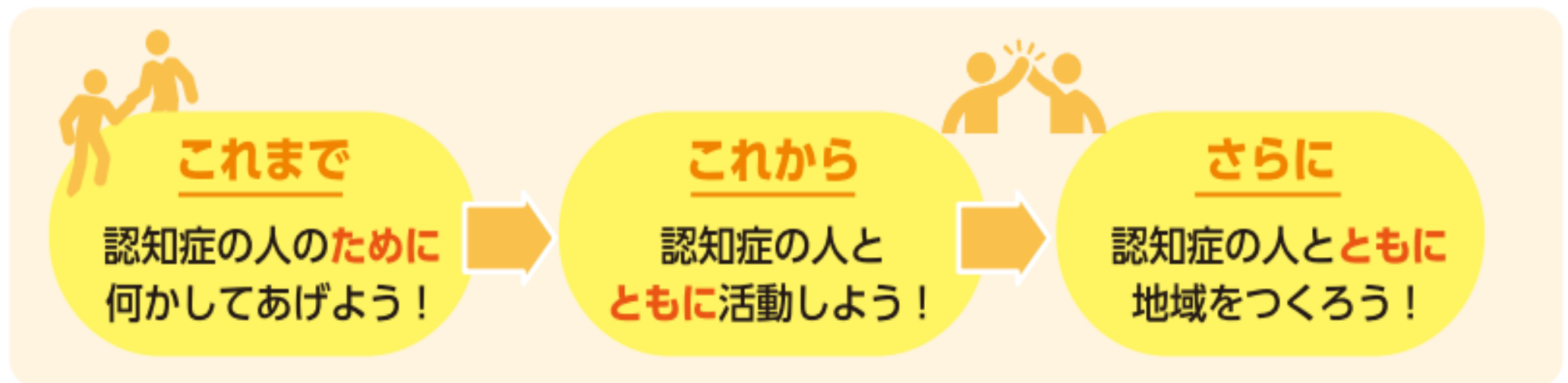
「認知症を正しく理解し、認知症の人とともに  
誰もが暮らしやすい地域をつくっていく」

京都市では、認知症サポーター  
養成講座を受講された方に、  
『認知症サポーターカード』を  
配布しています。



# 認知症サポーター活動促進事業

認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の人への偏見（本人・家族も含め）をなくし、「支える側」「支えられる側」の関係を超えて、認知症の人を含む地域の多様な主体が「自分ごと」として参画し、認知症の人の社会参加の場や地域づくりを、認知症サポーターが認知症の人と「ともに」目指す取組です。



【チーム上京！】



【チームまちやキャンパス】



【チームおれんじサロンひと・まち】



【チーム花壇プロジェクト】



【チームFCいわくら】





## チーム上京！

ひとりの認知症当事者がコロナの日々、家に閉じこもりがちだった。そこに近所の顔馴染みの人や福祉関係者が集まり語り合い、できることから始めようとその当事者安達春雄さんの自宅ガレージを開放した。そこから小さいが確かな様々な地域活動がつながる。たったひとりの認知症の当事者の思いから生まれた小さな取り組みが、点が面となり、そして最も確かな認知症ともに生きるまちに育った。

# 認知症サポーター活動促進事業に興味のある方は・・・

長寿すこやかセンターホームページで  
ご覧いただけます！



## 2 認知症とともに



# 当事者から認知症サポーターの皆さんへ

➔ **動画視聴**



～ 認知症の人からのメッセージ動画より～



# 認知症の人の思い

## 認知症の人の心理・体験している世界

以前と比べて忘れっぽくなっていることや、以前の自分とは違ってきていることに、不安や恐怖、混乱を抱えておられます。

私は、これからどうなるんだろう…

今までできていたことなのに…

何度も同じものを買ってしまう



**認知症になったからといって決して何もできなくなるわけではない。**

# 「認知症とともに生きるまち」

ひとりで外にでるのが不安・・・

旅行に行く自信がない・・・

安心して買い物に行きたい

地域で暮らす  
認知症の人との  
出会いから  
認知症の人の  
思いに気づこう

認知症になっても働きたい！  
できる仕事がほしい！  
社会や地域と  
つながっていたい！

外出先でのトイレが心配・・・

どうすれば叶えられるか、**本人と一緒に**考えましょう

# 認知症の人とともに生きる家族の思い



もう嫌！！

本人が不安にならないよう、ゆっくり伝えてみよう。

とまどい・  
否定

混乱・  
怒り・拒絶

割り切り

受容

あんなにしっかりしていた人が…。

イライラしても仕方ないか…。





## 相談窓口：認知症の人と家族の会 京都府支部

「認知症の人と家族の会」では、フリーダイヤルによる電話相談を実施しています。

認知症に関する知識や介護の仕方などなんでもお尋ね下さい。また、介護の不安や辛さや悩みなどを思う存分話して下さい。少しでも心が軽くなり、元気を出してもらえよう、経験者が丁寧にお聴きします。

### 京都府認知症コールセンター

**0 1 2 0 - 2 9 4 - 6 7 7**

- 土・日・祝日、お盆（8/13～8/16）、年末年始（12/27～1/5）を除く毎日、午前10：00～午後3：00
- 通話料無料（京都府外からは架かりません）
- 研修を受けた介護経験者等による相談



# 相談窓口：京都府ヤングケアラー総合支援センター

京都府ヤングケアラー総合支援センターでは、ヤングケアラーの方、元ヤングケアラーの方、家族や支援者の方、どなたからでも相談を受け付けています。日頃から家族のケアを担うヤングケアラーの方の悩みや相談はもちろん、当事者以外の方も、気になる子ども・若者に気がついたら、ひとりで頑張らなくて良いことを伝え、センターまでお気軽にご相談ください。センターでは相談をしっかりと受け止めます。

まずはお話を聴き、ニーズを整理し、必要なサポートが受けられるよう、関係機関と連携して支援します。

- 開設時間：月～土曜日 午前10:00～午後6:00  
※休み：日曜日・祝日、12/29-1/3
- 電話相談：075-662-2840
- メール相談：ycarer@pref.kyoto.lg.jp



ご相談  
フォーム



オンライン・  
コミュニティ



当センター  
ホームページ





## 認知症カフェ

認知症カフェは、**認知症の方とその家族が気軽に立ち寄れるカフェ**です。

一般的なカフェのように、お茶や軽食を楽しみながら自由に過ごせます。

**認知症の方同士の交流**が深められたり、**介護や医療についての情報交換**できたりするため、認知症の方や家族にとっても有意義な時間を過ごせる場です。

また認知症カフェを通じて地域住民と顔見知りになることで、**本人や介護者の孤立を防げる**というメリットもあります。

きょうと認知症あんしんナビ



# ちょっと アイスブレイク



これから絵を見てもらいます。

何が見えましたか？





# 周りの人にはどのような心がかげが必要でしょうか

たとえば

自分がされて  
いやな思いがすることは……



失敗やできない  
ことを  
指摘される

何もしないうちから、  
いろいろなことが  
できないかのような  
態度をとられる

一方的に周囲から  
何かをしてもらう  
立場になる

# 周りの人は、どのようなことに気を留めたらよいのでしょうか

- 「認知症だから」の前提をとりはらう
- 認知症により苦手になっていることを理解した上で、さりげなく自然な気遣いを。
- 本人が得意なことでは頼りにし、力を発揮してもらう。
- 重要なことほど、本人の考え、希望をじっくり話しあって決める。



- そこにいるのは「認知症の人」ではなく、**〇〇さんが認知症になっただけのこと**
- 「**期待される**」存在であることはだれでもうれしい
- 親切心からでも**相手の自尊心や意思をないがしろにしては逆効果**となることがある。



# 3 認知症を理解する



# 認知症とは

- ◆ 単なる老化というわけではありません。
- ◆ **誰もがなる可能性**がある脳の病気です。

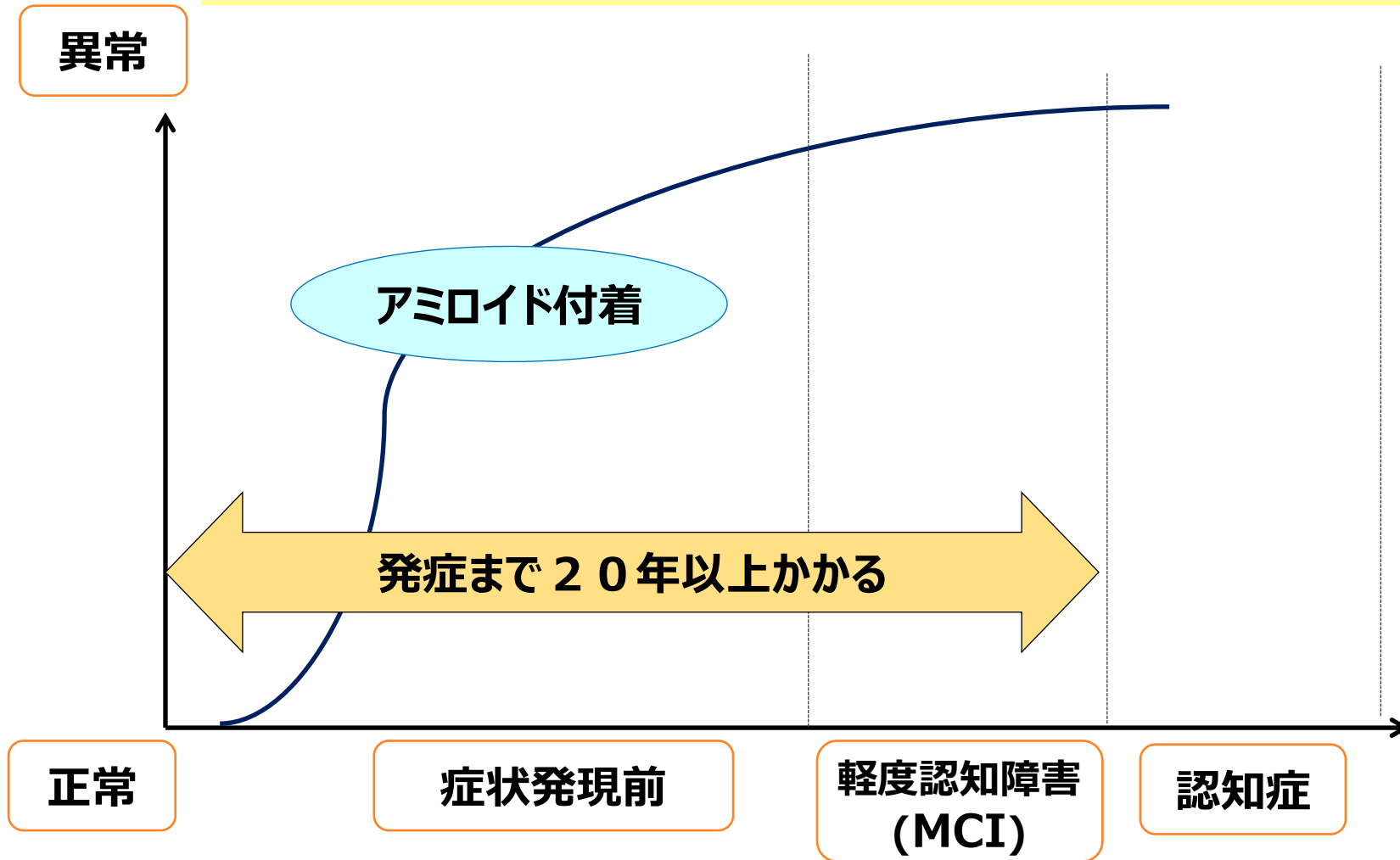
## 《認知症の一般的な定義》

いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害があるために社会生活に支障をきたすようになった状態。

(およそ6ヶ月以上継続している状態を指す。)



軽度認知障害は明日の私たち、  
認知症は明後日の私たちの姿かもしれない。



# 認知症の症状

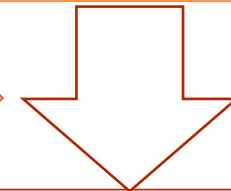
脳の病気  
(脳萎縮・脳血管疾患)



## 認知機能障害

もの忘れ、失見当識、理解・判断力の低下など

性格・素質



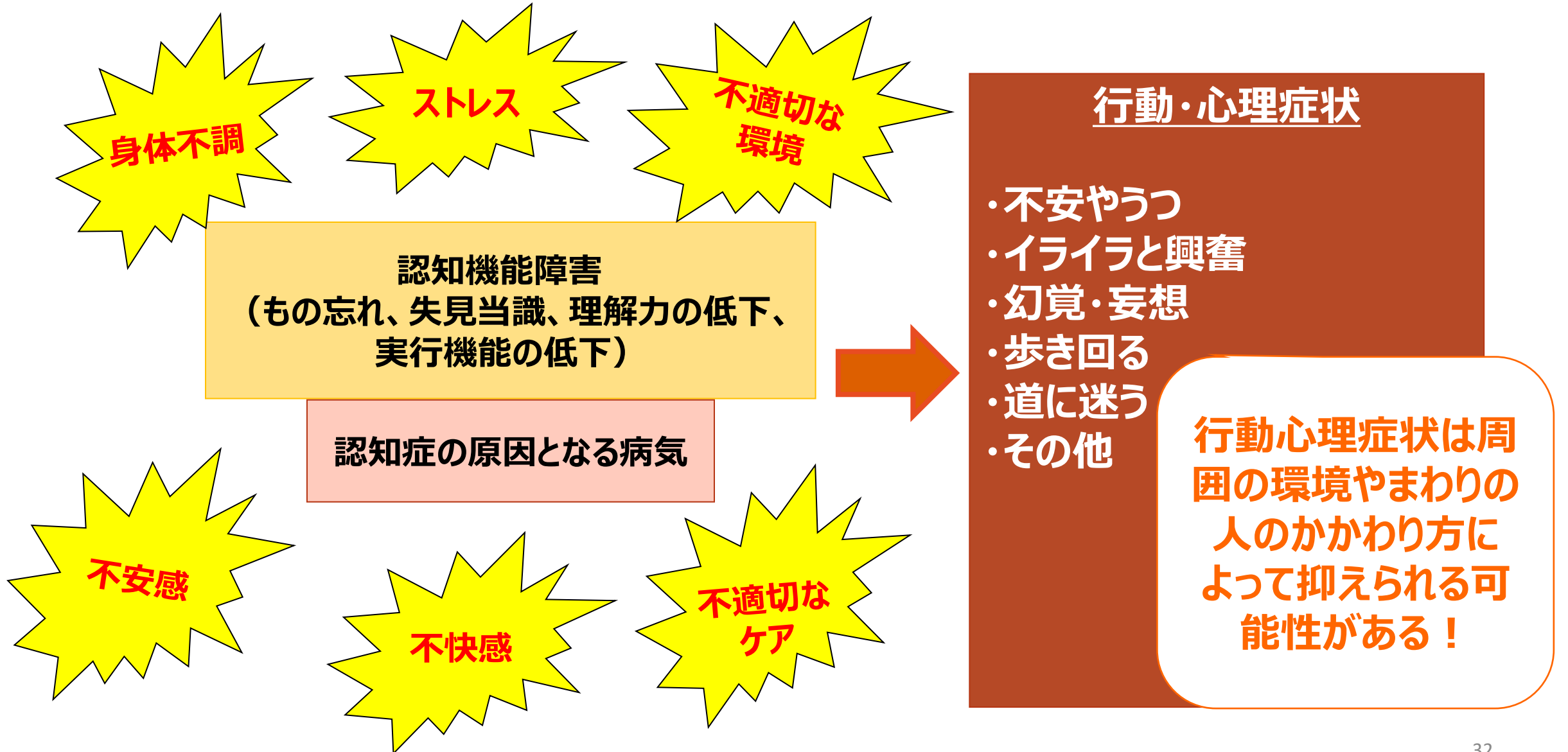
環境・心理状態

## ② 行動・心理症状 (BPSD)

不安・うつ状態、イライラと興奮  
幻覚・妄想、歩き回る、道に迷うなど

関わり方や環境  
によって改善する  
場合あり

# 行動・心理症状（BPSD）を理解する





# 行動・心理症状への対応の工夫

- 本人がポジティブな気持ちでいられる環境をつくる。

(工夫例)

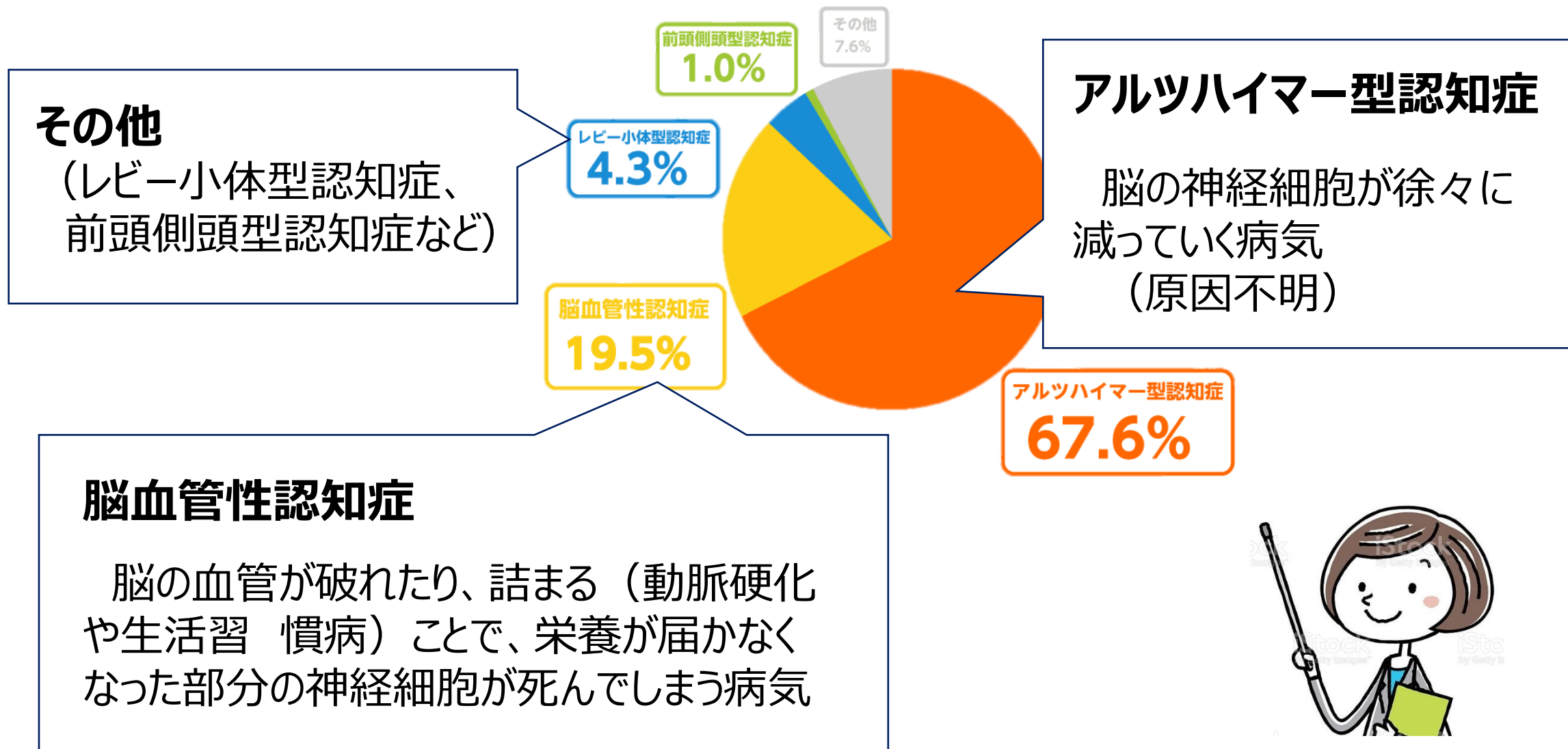
- ・ 静かで落ち着く居場所
- ・ 日課や役割があり、自分の力を発揮できる。
- ・ 仲間がいる
- ・ 日常的にはめられる、感謝される場面がある。



- 本人の声に耳を傾け、その背景要因を探り対応する。
- 関わる人の感情を優先した言葉、態度がきっかけに生じる症状もある。  
その時は接し方を変えてみる。
- 本人の行動を制限したり、暴言・暴力は絶対にしてはいけない。
- 家族が、対応の仕方がわからない、無理だと思ったときは、  
地域包括支援センターなどへ相談する。



# 認知症の主な原因



# 認知症は他人事ではない

---

## 「若年性認知症」

**65歳未満**で発症した認知症



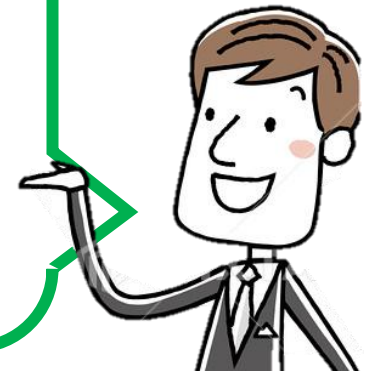
働き盛りであることも多く、  
また老年期の認知症より少ないため、  
家族内で悩みを抱えこんでしまいがちです。

# 認知症は治るのか

- ★ 認知症になる前の状態に戻すことは難しい
- ★ 服薬や環境、関わり方等によっては、進行を遅らせたり、症状を緩和できることはある。



- ◎ **認知症であることを理解し、早期に適切なケアを受けることは、本人と家族の生活の質を高めます。**
- ◎ **早期発見・早期ケアが重要です。**



# 「まさか、自分は違う」… 『空白の期間』

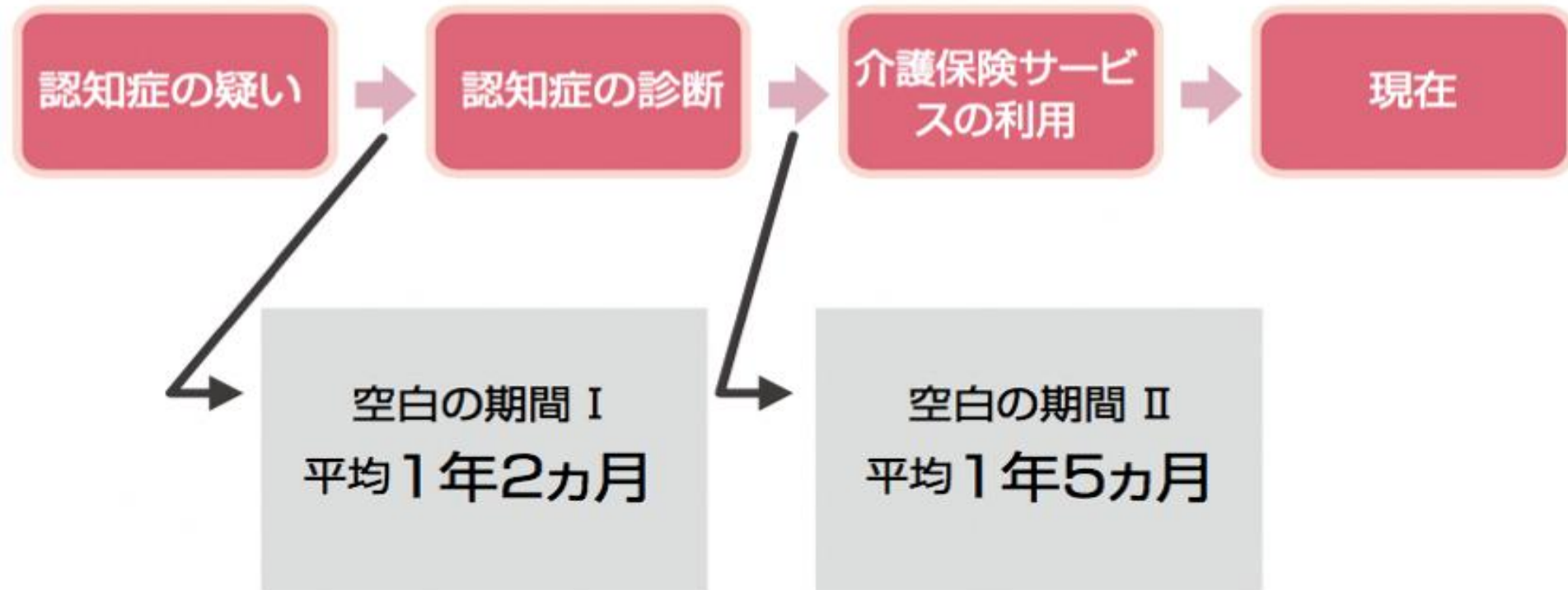


図4 認知症の家族等介護者の空白の期間

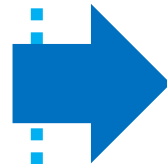
認知症介護研究・研修仙台センター

「専門職のための認知症の本人と家族が共に生きることを支えるための手引き」より

# 早期発見・受診が大切な理由

認知症の早期発見・早期受診・早期治療は、**その後の生活の質を左右**する重要なこと

- 「治る認知症」もある
- 認知症と勘違いされる病気
- 進行を遅らせる
- 病気とうまく付き合っていくために



認知症であることを理解し、  
早期に適切なケアを受ける  
ことは、本人と家族の生活  
の質を高めます！

■ 神経内科 ■ 精神科 ■ 物忘れ外来 など

まずは、かかりつけ医に相談してみる。



# 4 認知症の人や家族を支える 相談・問い合わせ先 (京都市内)



## ○身近に相談できる窓口

- ・高齢サポート（京都市地域包括支援センター）  
中学校区単位に市内61か所に設置
- ・京都市各区役所・支所保健福祉センター
- ・認知症の人と家族の会京都府支部
- ・京都市長寿すこやかセンター など



## ○認知症疾患医療センター

- ・京都府立医科大学附属病院内
- ・医療法人三幸会 北山病院

## ○認知症初期集中支援チーム

- ・市内8つのエリア







～皆様を総合的に支える地域の身近な相談窓口～

# 高齢サポートについて

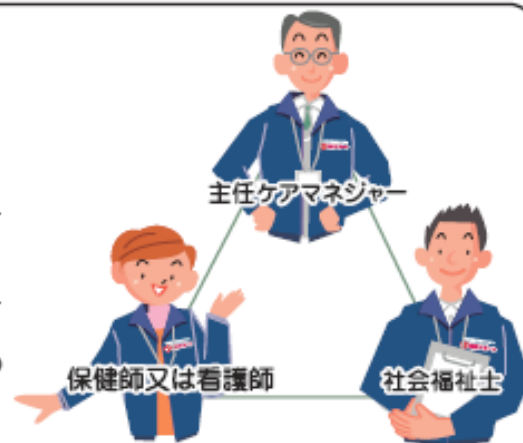
(地域包括支援センター)

**高齢サポートは、京都市が運営を委託している公的な相談窓口です。**

介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に皆様を支援するため、市内61箇所にきめ細かく設置しており、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職員が様々な相談に無料で応じています。(相談受付時間は平日9時～17時)

## こんなとき相談してください。

- 介護のことで悩みがある。誰に相談していいのかわからない。
- 地域の施設やサービスの情報を知りたい。
- 元気なうちから取り組める介護予防に関する情報を知りたい。  
など



# 必要なときに必要な治療やケアを受けていただくために


## 認知症初期集中支援チーム

「認知症では？」というときに、  
具体的な手立てを考える専門の支援チームがあります。

京都市認知症初期集中支援事業

### 認知症初期集中支援チーム※

にご相談ください。



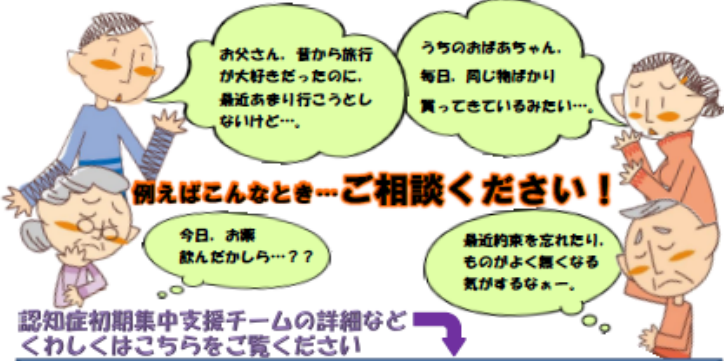
認知症の専門チームが早期の対応をお手伝いします!!

まずはご相談を!

※「認知症初期集中支援チーム」とは？

医療保健福祉の専門職（看護師、精神保健福祉士、社会福祉士など）と専門医（認知症サポート医）により、認知症の早期発見と早期対応を目指して活動する専門チームです。

認知症の方、またはその疑いのある方のお宅を訪問し、認知症についての心配ごとやお困りごとをお聞きし、様々な支援を行います。



例えばこんなとき...ご相談ください!

お父さん、昔から旅行が大好きだったのに、最近あまり行こうとしないけど...

うちのおばあちゃん、毎日、同じ物ばかり買ってきているみたい...


今日、お薬飲んだかしら...?

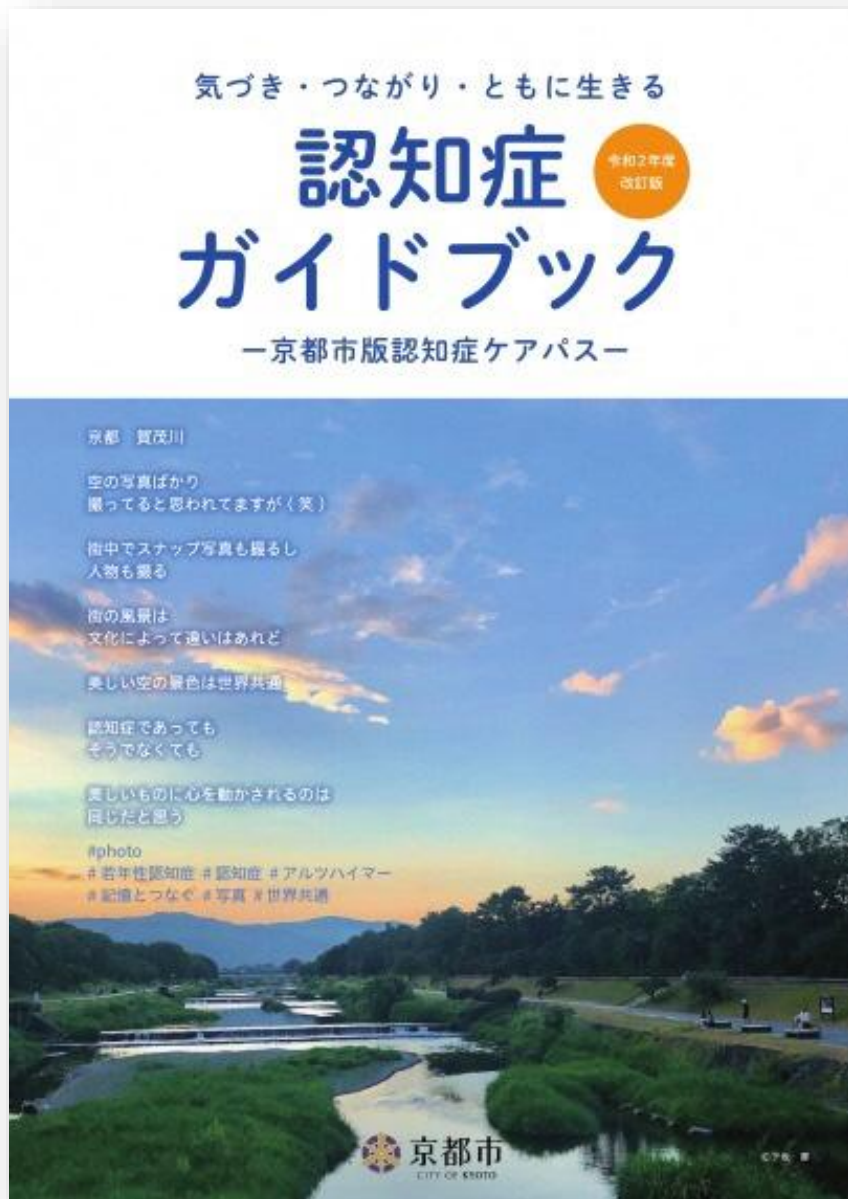
最近約束を忘れたり、ものがよく無くなる気がするな...

認知症初期集中支援チームの詳細などくわしくはこちらをご覧ください

京都市 認知症の初期支援 検索

QRコード





- 認知症について知っておきたい基礎知識や認知症に関する相談窓口、よりよく暮らすためのアドバイスをまとめたガイドブックがあります。
- ガイドブックは、区役所・支所 健康長寿推進課、高齢サポート（地域包括支援センター）等で配布している他、パソコン・スマートフォンでご覧いただくこともできます。

京都市 認知症ガイドブック



# 知っておいてほしい制度や法律①

## ○日常生活自立支援事業に関すること

- ・京都市社会福祉協議会自立支援部
- ・京都市各区社会福祉協議会



- 認知症や知的・精神に障害がある等により、判断能力が十分でない方の福祉サービスの利用や日常的な金銭管理を支援する事業
- 事業利用に当たっては、社会福祉協議会と本人との契約が必要
- 契約できないほど判断能力が低下している人や日常的な範囲を超えた金銭管理は、事業による支援の対象外

# 知っておいてほしい制度や法律②

## ○成年後見制度

判断能力が十分でない人(認知症等)の権利と財産を守るため、家庭裁判所に申立てをして、その人を援助する後見人をつける制度

### 相談先

- ・京都市成年後見支援センター
- ・京都弁護士会
- ・リーガルサポート京都支部 (京都司法書士会)
- ・京都社会福祉士会 など



# 知っておいてほしい制度や法律③

## ○高齢者虐待に関すること

高齢者の身体的虐待、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待、介護・世話の放棄・放任を発見した人は、速やかに行政に通報しなければならないとされています。

### 相談先

- ・京都市各区役所・支所保健福祉センター
- ・高齢サポート（京都市地域包括支援センター）
- ・京都市長寿すこやかセンター（高齢者110番）



参考  
図書の  
紹介

# 認知症世界の歩き方

## 認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？

認知症による心身機能障害を4つに分類し、44のトラブル・障害を紹介している。

「本人」の視点から、気持ちや困りごとがまとめられた情報本

1. 記憶のトラブル
2. 時間・空間のトラブル
3. 五感のトラブル
4. 注意・手続のトラブル



参考  
図書の  
紹介

# 僕はやっと**認知症**のことがわかった

- ▶ 認知症になったからといって、  
突然、人がかわるわけではない
- ▶ 認知症は固定されたものではない
- ▶ 置いてきぼりにしないで
- ▶ 時間をさしあげる
- ▶ 役割を奪わないで
- ▶ 笑いの大切さ





# 認知症サポーターになられた皆さまへ

- ✿ 相手の視点から、相手の立場にたって、接することが大切！  
(認知症がある・ないの前に、**その人**として見る、接する。)
- ✿ 認知症の人とその家族が安心して生活できる社会は、だれにとっても暮らしやすい社会です。  
認知症サポーターとして、今日からできることを考えてみてください！

ご清聴ありがとうございました。

