

認知症サポーター養成講座



～認知症の人とともに～

for ●●中学校●年生

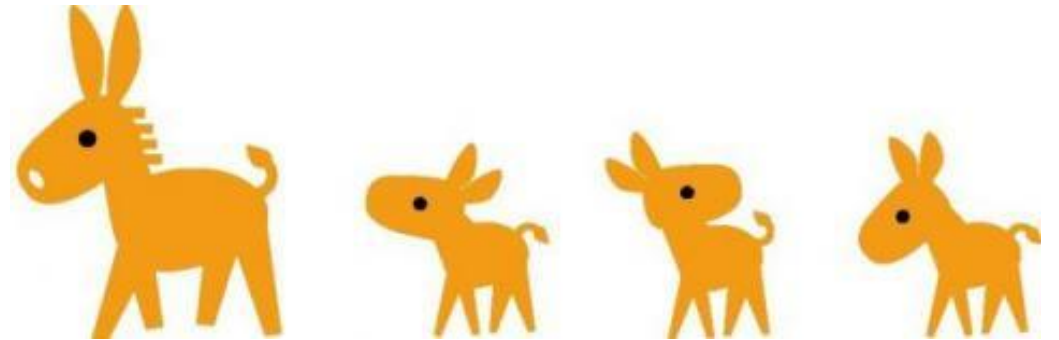


改訂版



今日のお話

- 1 はじめに～なぜ認知症について学ぶのか？～
- 2 認知症について理解する
- 3 当事者の声を聴いてみる
- 4 講座のまとめ



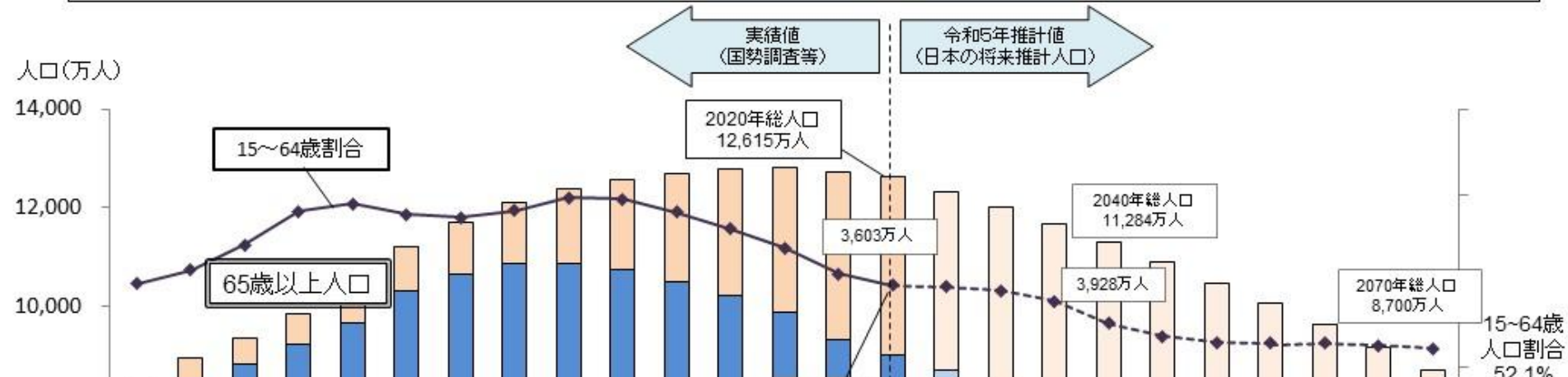


1 はじめに ～なぜ認知症について学ぶのか？～

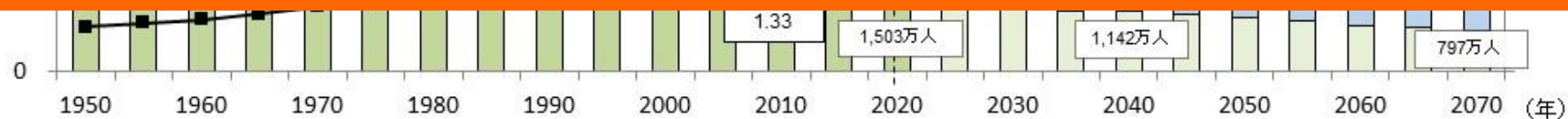


日本の人口の推移

○ 日本の人口は近年減少局面を迎えている。2070年には総人口が9,000万人を割り込み、高齢化率は39%の水準になると推計されている。



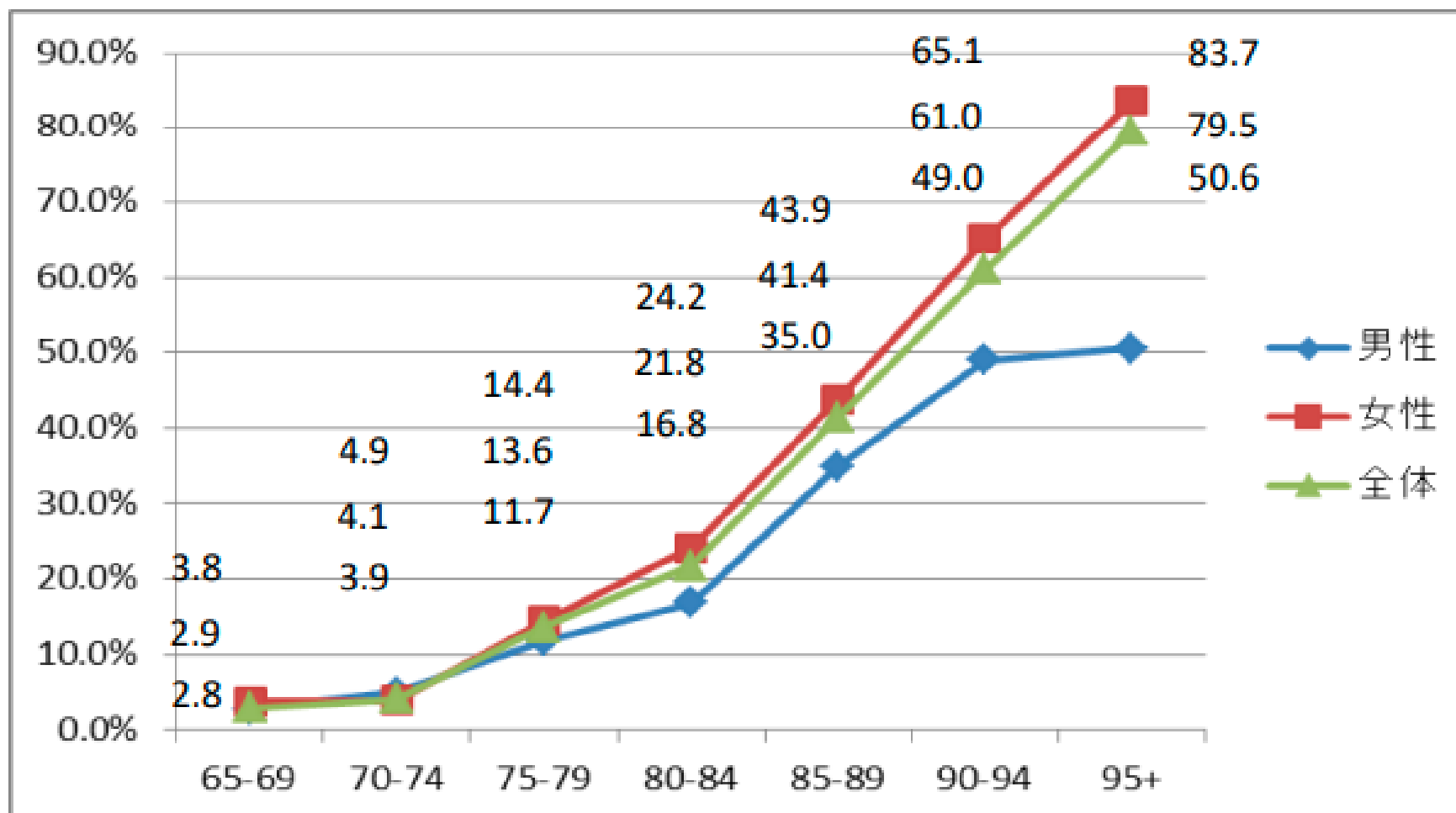
日本では、
人口が減って(=人口減少)、
高齢者の割合が増えて(=少子高齢化)います。



(出所) 2020年までの人口は総務省「国勢調査」、合計特殊出生率は厚生労働省「人口動態統計」、
2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」「出生中位(死亡中位)推計」

A

年齢階級別の認知症有病率



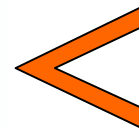
これは、65歳以上の人々が、年をとっていくに従って、認知症になる人の割合が増えていくことを示したグラフです。

では、認知症の人は、
何人くらいなの？



2020年時点で京都市には、7万5000人の
認知症の人がおられると推計されています。

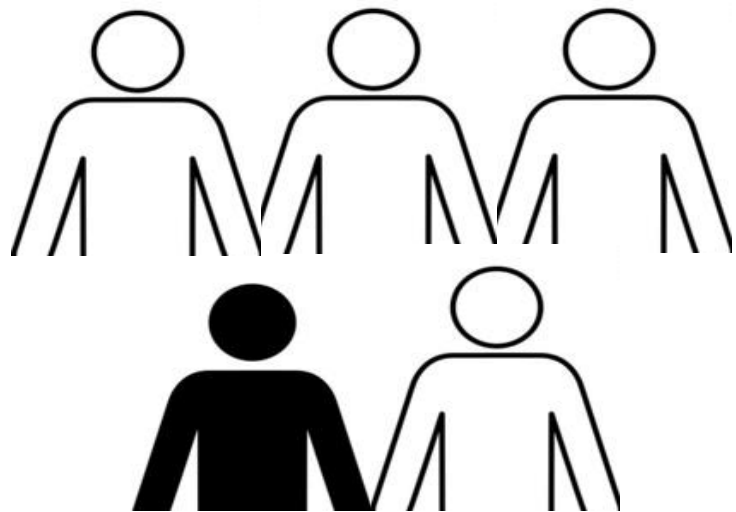
2024年の中学生の人数が、3万1891人なので、
中学生の**2倍以上**の認知症の方がおられる
ということになります。





では、認知症の人は、
何人くらいなの？

2025年時点で、65歳以上の高齢者の、
5人に1人が認知症の人と推計されています。



クラスの全員が65歳以上とすると、
認知症の人は何人？？？

共生社会の実現を推進するための認知症基本法 という名前の認知症の法律ができました！（2023年6月）

認知症基本法のポイント

法律名	「 共生社会の実現を推進するための 」 と明記
基本理念	全ての認知症の人が 基本的人権を享有する個人として自らの意思によって 日常生活や社会生活を営むことができるようにする 認知症の人にとって日常生活や社会生活を営む上で 障壁となるものを除去し、社会の対等な構成員として 個性と能力を十分に発揮できるようにする
国	認知症の人と家族の意見を聴き 、認知症施策推進基本計画の策定義務
地方自治体	認知症の人と家族の意見を聴き 、推進計画策定の努力義務
事業者	事業遂行に支障がない範囲で認知症の人に 必要かつ合理的な配慮 をする努力義務
国民	認知症の正しい知識と、 認知症の人に関する正しい理解 を深める努力義務

法律ができてからは、
認知症の取組が進むように、
内閣総理大臣が本部長となって
会議が行われています。





認知症サポーター養成講座とは

誰でもなる可能性がある「認知症」について正しく理解し、
認知症の人や家族を温かい目で見守れる人になって
いただくための講座です。

講座の終わりに、
認知症サポーターの証となる
「認知症サポーターカード」を
お渡しします。

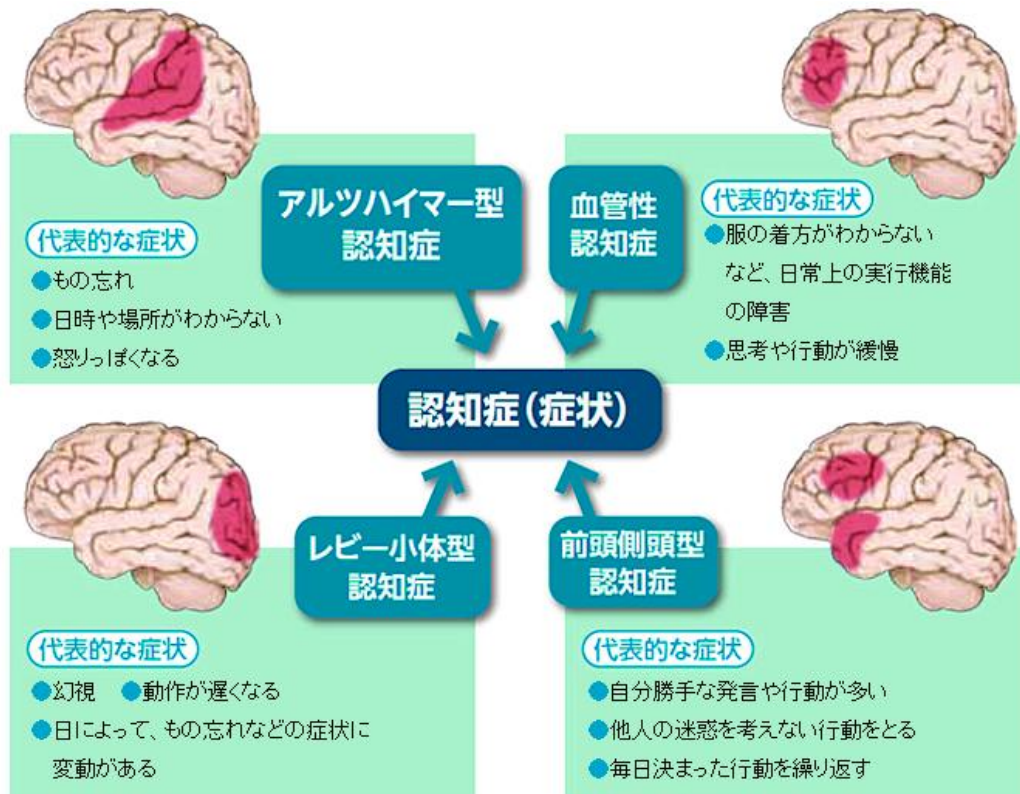




2 認知症について理解する



脳の病気などのさまざまな原因で、脳に変化が起こり、生活のしづらさを体験するようになる状態をいいます。



原因となる脳の病気は他にもたくさんあります。

脳に変化が起こる部分により、出てくる症状が違ってきます。



4ページ

認知症の2つの症状



認知機能障害〈中核症状〉

病気などで、脳に起こった変化により、現れる症状

- ① もの忘れ〈記憶障害〉
- ② 失見当識〈見当識障害〉
- ③ 理解・判断力について〈理解・判断力の障害〉
- ④ 実行(遂行機能)について〈実行機能障害〉 など

行動・心理症状(BPSD)

心の状態や性格、環境によって起こる症状

- 自信を失い、すべてが面倒になって、元気がない。
- 心配や不安が募る。 など



5ページ



認知機能障害①

もの忘れ〈記憶障害〉

自分の体験した出来事の記憶が
抜け落ちてしまったり、
直前のことが覚えにくくなる
症状です。





2020 6 24

夕食を食べてすぐに
目の前のお皿を見て考える



あれっ、今何を食べていたっけ？！

うーん？？と記憶を探す

お皿に残った赤い色でナポリタンだったのか
...と隣にいる奥さんに気づかれないように
一人で納得する (笑)

昨日の夕食を思い出せないどころか
今さっき、食べたものさえ忘れてしまう
そして食べた事も忘れてしまうのである (笑)

これが認知症の僕の日常

#認知症#若年性認知症#アルツハイマー型
認知症#記憶とつなぐ



6ページ



認知機能障害②

失見当識〈見当識障害〉

今の時間や場所がわかりにくくなる
症状です。
症状の進行によって時間⇒場所⇒人物
の順にわかりにくくなると言われています。





2020 6 15

最近、時間の感覚がわからない
いつも朝で
いつもお昼で
いつも夜...な感じ



その感覚を写真で表現してみた(笑)
“川は流れるけど時間は流れない”
なんてね...

切ないけど、美しい
それが日常

#認知症
#若年性認知症
#アルツハイマー型認知症
#記憶とつなぐ
#写真
#時間が止まって川の水だけ流れてる



7ページ

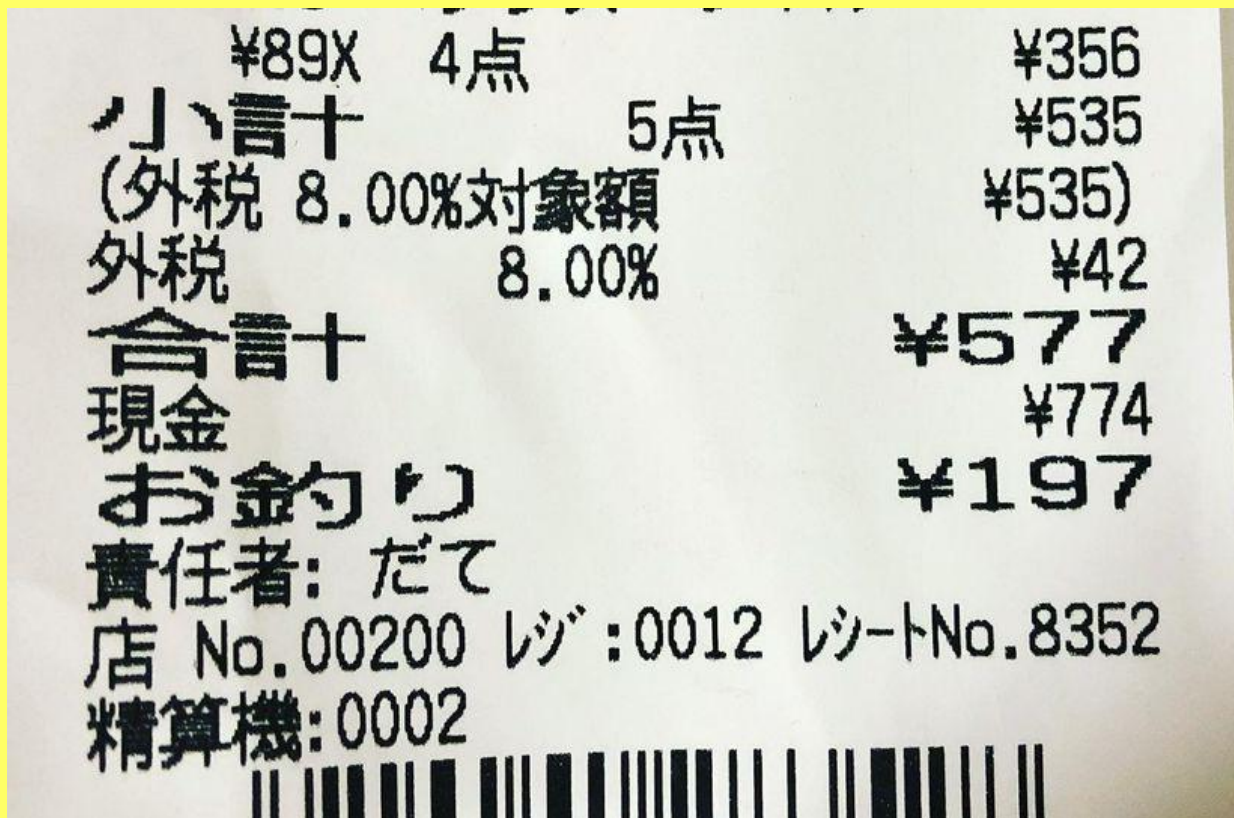


認知機能障害③

理解・判断力について 〈理解・判断力の障害〉

考えるスピードが遅くなったり、
2つ以上のことが重なると、
混乱しやすくなったりします。
機械の操作が苦手になる人もいます。





2020 5 10

買い物の合計が
577円



だけど、認知症になってから
簡単な計算が難しくなって
わからないので
レジの機械にサイフの小銭全部入れる
774円

足りたかな？

いつもこんな感じ

認知症は物忘れだけではないんやね

pay payとかキャッシュレスだと
助かります(笑) 🍷 ✨

#認知症#若年性認知症

#アルツハイマー型認知症

#認知症は物忘れだけではない



8ページ



認知機能障害④

実行(遂行)機能について 〈実行機能障害〉

計画を立てたり、段取りをすることが
難しくなることもあります。





9～11ページ

想像してみてください！
〈その①〉



行動・心理症状(BPSD)

皆さんにこんなことが起こったら、
どんな気持ちになるでしょう？？？

当たり前のできたことが
できなくなったら...？

- ・友だちと遊ぶ約束をしたことを、思い出せない...
- ・学校にたどり着けない...
- ・担任の先生の顔がわからなくなる...
- ・ジュースが欲しいけど、自動販売機の使い方がわからない...



想像してみてください！
〈その②〉



皆さんがよく知っている人に対して、
こんなとき、どんな声かけができるでしょう？

離れて暮らす、おばあちゃんから
毎日電話がかかってきます。
話はいつも同じようなことばかり。

今日は何月何日だったかな？

今度いつ来てくれるの？

と、不安そうな声で聞いてきます。



Q.認知症は予防できる？

A.「認知症にならない」という予防法はありません！

生活習慣を整えることが
認知症発症のリスクを減らすといわれています。

例えば...

- ・十分に睡眠時間をとる。
- ・適度に運動をする。
- ・栄養バランスのよい食事をする。 など

規則正しい生活を心がけることも大切です！





3 当事者の声を聴いてみる

ご自分の思いや声を発信する
「京都府認知症応援大使」の皆さん
(京都市内にお住まいの方)



宇野田 祥子さん



下坂 厚さん



鈴木 貴美江さん



樋口 聖典さん



幸 陶一さん



吉田 哲久さん

高齢でない認知症の人もおられます



じゃくねんせいになちしょう

若年性認知症

65歳未満で発症した認知症を、**若年性認知症**といいます。
京都市には、450人くらいおられると推計されています。

皆さんのお父さん・お母さんの年代で
認知症になる人もいらっしゃいます。



(動画視聴を通じて、本人の声を聴こう！)



京都市長寿すこやかセンター作成

「本人からのメッセージ わたしからあなたへ」

(6分30秒)





14～15ページ



認知症の人と接するときに心がけてほしいこと

思い出して
みてください！

先ほど、「当たり前前にできていたことが、
できなくなってしまうたら？」と想像したとき、
皆さんはどんな気持ちになりましたか？



⇒ 認知症の人も、皆さんの想像と同じ気持ちになっているのではないかな？と思いながら、接してみてもうどうでしょう？

接するときに心がけてほしい具体的なポイント

- しばらく様子を見てから声をかけましょう。
- ゆっくりと穏やかに、はっきりした口調で話しかけましょう。
- 同時に何人もで話しかけないようにしましょう。
- 後ろからではなく、前から声をかけましょう。
- お話される方の言葉をゆっくり聴きましょう。

声かけをした方がいいと思っても、
自分では難しいと感じたら、
近くの人に助けを頼みましょう！





13ページ



認知症の人のご家族も「当事者」です



もう嫌！！

とまどい・
否定

混乱・
怒り・拒絶

割り切り

受容

本人が不安にならないよう、
ゆっくり伝えてみよう。



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…。



「当事者」であるご家族のなかには、
皆さんと同じ年代の人たちがいるかもしれません。

友達と遊びに行きたい...
でも家族を置いて
出かけられない...



家のこと話すのは恥ずかしい...
友だちには黙っておこう...

助けてって誰かに言いたい...
わかってもらえるかな...?

病気や障害(認知症以外も含む)を抱えるご家族のために、
家事やお世話などをいつもして、授業や部活をはじめ、生活に
影響が出ている人のことを**ヤングケアラー**と言います。



＼ ヤングケアラーが相談できるところ ／

京都府ヤングケアラー総合支援センター

電話:075(662)2840

月～金曜日 10:00～18:00
(祝日・12月29日～1月3日を除く)



LINE相談

月～金曜日
10:00～18:00





15ページ

地域包括支援センターのこと

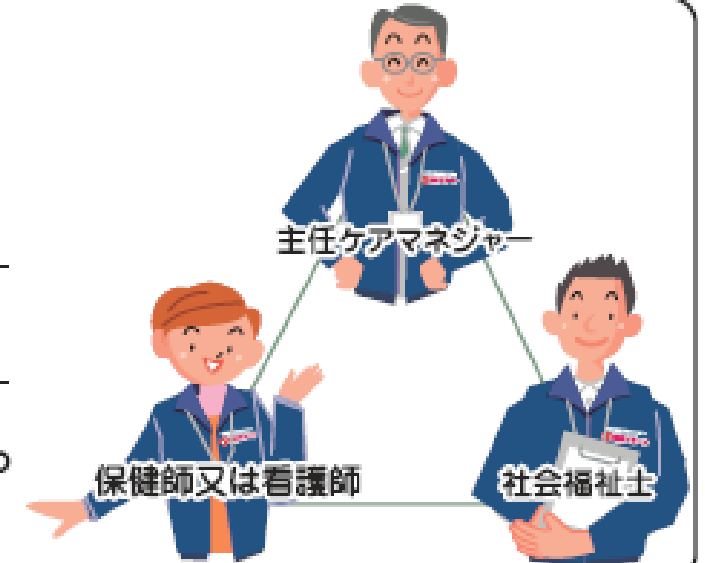
京都市では**高齢サポート**と呼ばれることもあります。

市内に61か所あり、お住まいの地域で担当するところが決まっています。



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



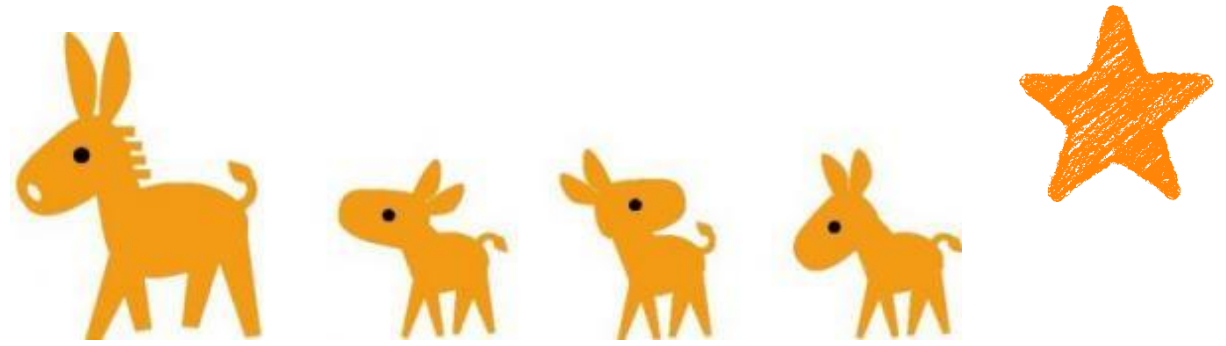
講座のまとめ

今日、認知症サポーター養成講座を受けて、
考えたこと・感じたことをまとめてみましょう！

考えたこと・感じたことが書けたら、
周りの人と共有してみましょう！！



講座のまとめ



- 高齢化に伴い、認知症の人は今後ますます増加すると言われています。
皆さんの身近にも、実はたくさんの認知症の人がおられます。
- 認知症の人やそのご家族について知ることから始めてみませんか？
認知症の症状があることで、生活に不便な部分があるかもしれませんが、皆さんと地域で「ともに」暮らす住民のおひとりであることを忘れないでいてほしいです。
- 認知症の人の気持ちになって考えてみるのがとても大切です！
認知症の人の気持ちを想像することが、理解に近づく第一歩かもしれません。

講座は以上です。お疲れ様でした！