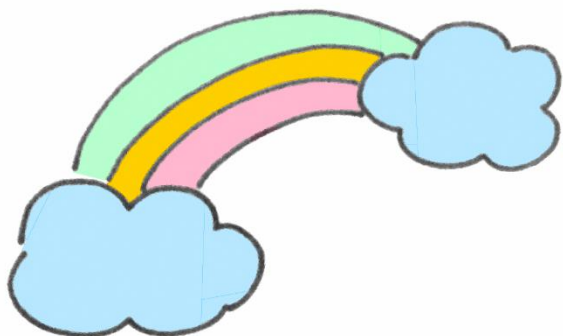
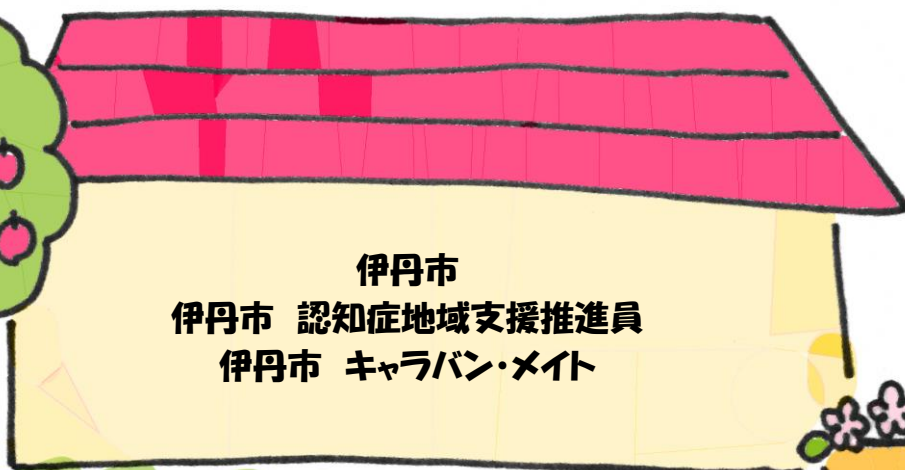




認知症の正しい知識を学び、
認知症の人の応援者になろう！！

伊丹市認知症サポーター養成講座

標準教材



伊丹市
伊丹市 認知症地域支援推進員
伊丹市 キャラバン・メイト



もくじ

1	はじめに	1ページ
2	なぜ認知症について学ぶの?	1ページ
3	認知症は地域で支える時代です	2ページ
4	認知症サポーターとは	2ページ
5	認知症とは	3ページ
6	脳のはたらき	3ページ
7	認知症を引き起こす主な病気	4ページ
8	認知症の症状	5ページ
9	中核症状	6ページ
10	行動・心理症状	9ページ
11	認知症の人の気持ち	11ページ
12	認知症の人への接し方	12ページ
13	若年性認知症とは	13ページ
14	早期発見・早期治療のメリット	14ページ
15	家族の気持ち	15ページ
16	認知症の予防	16ページ
17	利用できる制度	17ページ
18	社会資源	19ページ
19	相談窓口	20ページ



1 はじめに

日本は 2007 年に超高齢社会に突入し、ますます高齢者人口が増加しています。それと同時に認知症の人も増加することから、早急な環境整備が必要とされています。2012 年に認知症の人の数は約 462 万人と推計され、65 歳以上の高齢者の約 7 人に 1 人が認知症と言われていました。

2018 年には認知症の人の数は 500 万人を超え、団塊の世代が 75 歳をむかえる 2025 年には認知症高齢者数は約 700 万人と推測され、65 歳以上高齢者の約 5 人に 1 人が認知症と見込まれています。

伊丹市の高齢者数は 51,812 人であり、高齢化率は 25.8% (2024 年 9 月現在) です。認知症の人が約 7 人に 1 人であるとする約 7,400 人という計算になります。

2 なぜ認知症について学ぶの？

認知症は誰もがなりうる病気であり、家族や身近な人が認知症になることなどを含めると、多くの人にとって身近なものとなっています。そして、これまでできていたことがだんだんできなくなり、日常生活に不安を抱きながら生活している認知症の人やその家族がたくさんいます。

認知症になっても、住み慣れた地域で、安心して暮らしていくためには、地域全体で認知症の人とその家族を見守り、困っている時には手を差し伸べるのが大切です。そのためには、まず認知症についての正しい知識を学び、偏見を持たずに、認知症の人やその家族の気持ちを理解しようとする必要があります。



3 認知症は地域で支える時代です

認知症は特別な病気ではなく、身近なものです。道を歩いていても、スーパーへ買い物に行っても、銀行に行っても、どこにいても認知症の人に出会うことはあります。

認知症の人やその家族を、医療機関、介護サービス事業所、地域住民、企業・団体など、みんなで支え合うことが必要です。特に「お互いさま」の気持ちを持って、住民同士で支え合う「互助」がますます重要になります。

4 認知症サポーターとは

認知症サポーター養成講座を受講した人を「認知症サポーター」と言います。

認知症サポーターは、認知症について、偏見を持つことなく、正しく理解し、認知症の人や家族を地域で見守り、支援する「認知症の人の応援者」です。

伊丹市では、これまでに 14,902 人（2024 年 9 月末現在）が認知症サポーター養成講座を受講しました。認知症サポーター養成講座を受講した人には、サポーターの証である「オレンジリング」をお渡ししています。

オレンジリングを日頃から腕に付けてもらう等によって、「認知症の人や家族への応援者である。」という目印ともなり、またサポーターどうしのネットワークを作る等、地域の助け合いの輪が広がることへの願いが込められています。

もし、スーパーや道路、公園などで「あの人認知症かな？困っているのかな？」と感じる人を見かけたら、少し勇気を出して、ぜひ声をかけてみてください。



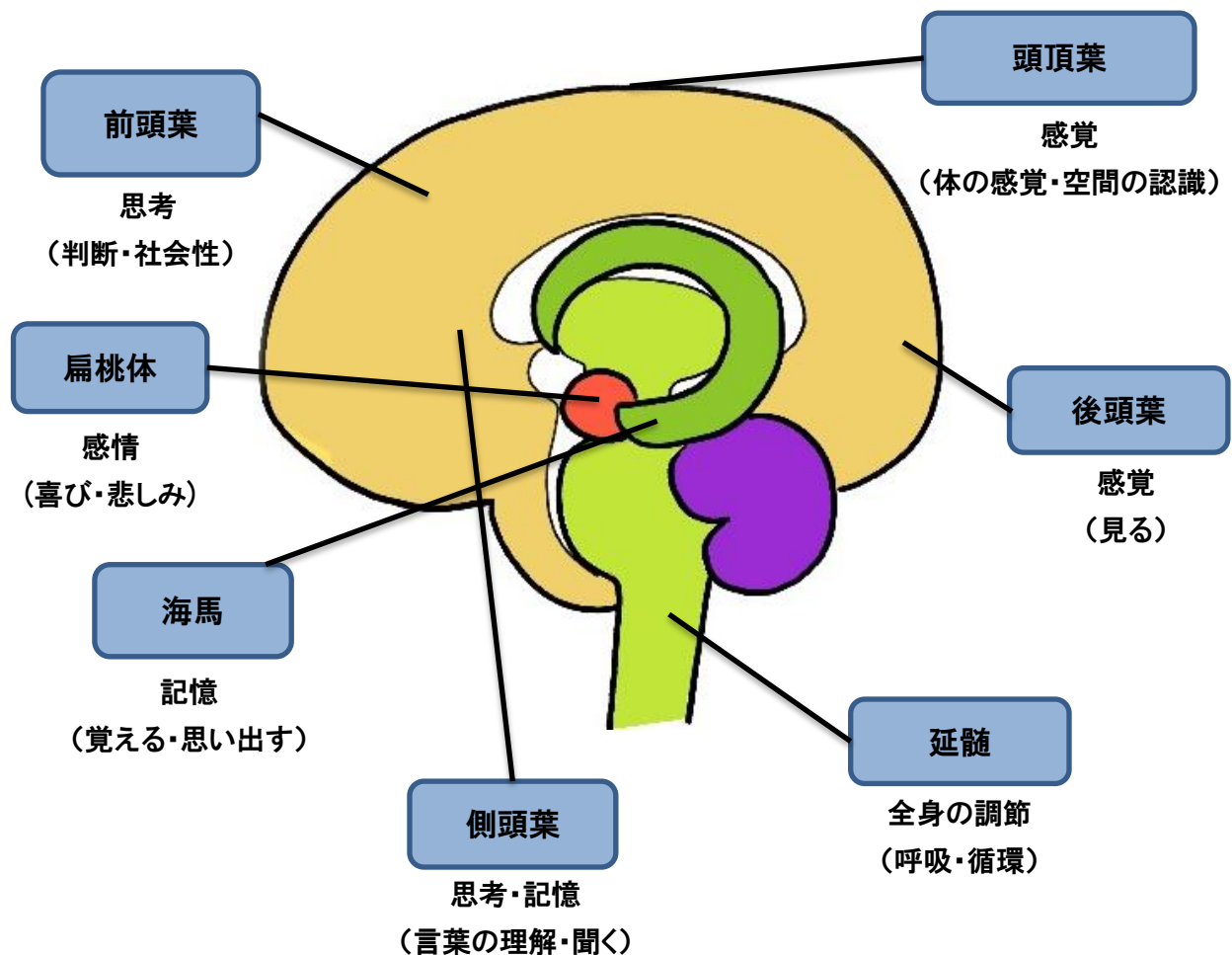
5 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったために、記憶することや物事を判断する能力など、様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態（およそ6か月以上）のことを言います。

6 脳のはたらき

脳は、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

また、それぞれの部位ごとに働きが異なるため、障害が起こった部位によって症状が異なります。



7 認知症を引き起こす主な病気

◆ アルツハイマー病

大脳皮質や海馬を中心に「 β アミロイド」や「タウタンパク」という物質が、長年かけて蓄積することで、神経細胞のネットワークが壊れ、脳が全体的に少しずつ委縮します。認知症を引き起こす病気の中で、最も多くの割合を占めます。

◆ 脳血管性認知症

脳梗塞・脳出血などで脳の神経細胞に栄養や酸素が行き届かなくなること、その部分の神経細胞が機能しなくなります。

◆ レビー小体型認知症

「レビー小体」という物質が脳のあらゆる場所に蓄積し、その部分が機能しなくなることによって発症します。パーキンソン症状や幻視を伴うのが特徴的です。

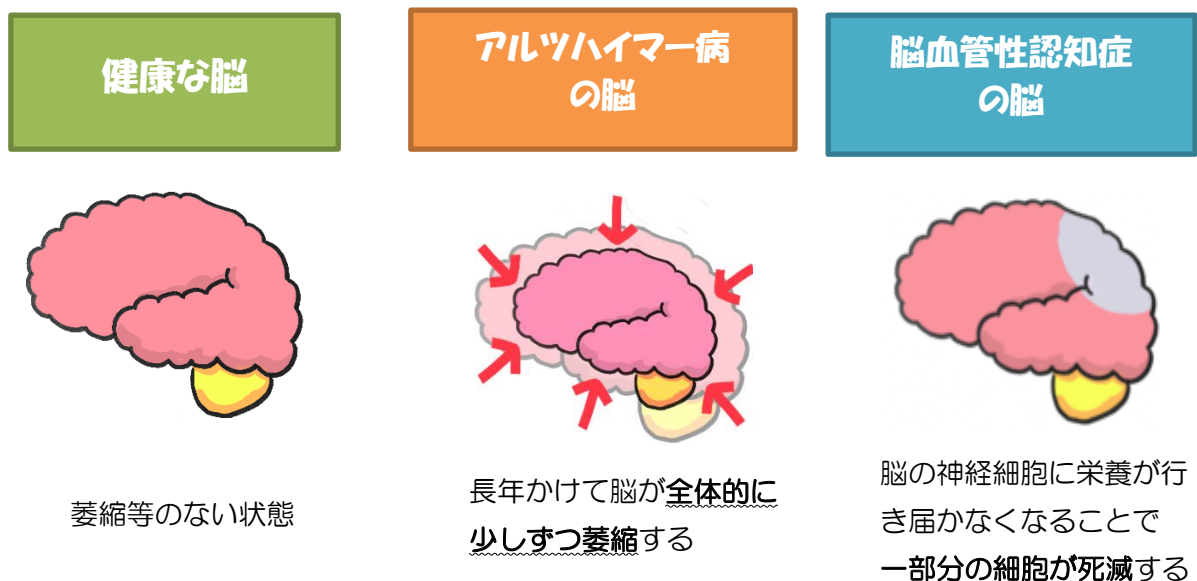
◆ 前頭側頭型認知症

前頭葉や側頭葉を中心に委縮するため、「がまんする」「思いやりを持つ」などの社会性を失いやすいのが特徴的です。

◆ その他

- クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDS などの感染症
- アルコール依存症

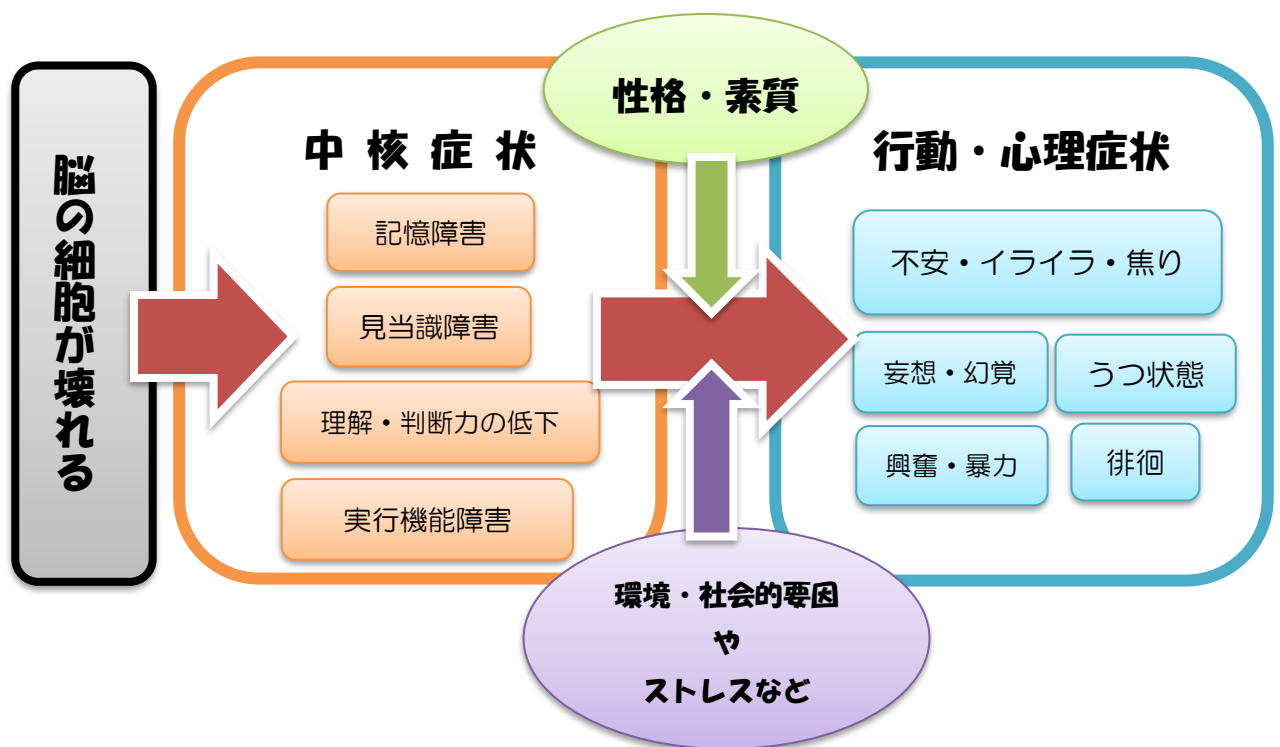
など



8 認知症の症状

症状には大きく分けて以下の2種類があります。

- **中核症状**：脳の細胞が壊れたり、働きに障害が起こることによって直接みられる症状を言います。基本的には治りません。
- **行動・心理症状**：本人の性格・環境・人間関係などの要因が重なって日常生活の中で困る行動が起こってきます。この症状を行動・心理症状と言います。周りの人の対応によっては、改善が期待できる場合があります。



9 中核症状

(1) 記憶障害

【すぐに忘れてしまう。新しいことを覚えにくくなる。】

認知症になると、ついさっき聞いたことや見たことをすぐに忘れてしまい、覚えにくくなるため、何度も同じことを言ったり尋ねたりします。もの忘れは加齢とともに誰にでも起きますが、認知症の人のもの忘れは少し違います。

加齢によるもの忘れ

体験の一部を忘れる

ヒントがあると思い出せる

生活に支障がない

認知症のもの忘れ

体験の全体を忘れる

ヒントがあっても思い出せない

生活に支障が出る

＼こんなこと あるかも!?!／



伊丹市マスコット たみまる

先程ご飯を食べたにも関わらず、食べたこと自体を忘れてしまうため、「まだご飯を食べていない」「家族にご飯を食べさせてもらえない」と言って怒り出すことがあります。

(2) 見当識障害

【日時、季節感、方向感覚、人の顔などが分かりにくくなる】

見当識（けんとうしき）とは、現在の年月や時刻、自分がどこにいるか等の基本的な状況を把握することです。見当識障害は記憶障害と同様に、認知症の早い時期から現れます。

見当識障害は、一般的に認知症の進行とともに、以下の①～③の順で現れます。

＼こんなこと あるかも!?／

伊丹市マスコット たみまる



①「日時」や「季節の感覚」が分かりにくくなる

今日が何月何日か分からなくなって、病院の受診日を間違えたり、季節感のない服（真夏に毛糸のセーター等）を着たりすることがあります。

②「方向感覚」や「今いる場所」が分かりにくくなる

初めは 周囲の景色をヒントにすれば道を間違えることはありませんが、暗くなると道に迷うこともあります。

進行すると 通い慣れているはずの近所の道や、夜間に自宅でトイレの場所が分からなくなることもあります。

③家族・友人など「身近な人との関係性」が分かりにくくなる

80歳の方が50歳の娘に向かって「おばさん」と呼んだり、長年の友人の顔を見ても誰だか分からなくなることがあります。

※③は、過去に獲得した記憶を失う段階まで進行することにより起きる症状です。



(3) 理解・判断力の障害

【物事を考える・判断することができにくくなる】

以前はスムーズに理解・判断できていたことが困難になることがあります。

＼こんなこと あるかも!?!／

伊丹市マスコット たみまる



①考えるスピードが遅くなる

時間をかければ自分なりの結論に至ることができますが、情報を処理するスピードは以前よりも遅くなります。

②二つ以上のことが重なるとうまく処理できにくくなる

一度に処理できる情報量が少なくなるため、色々な内容をまとめて説明されると理解できず、混乱することがあります。

③いつもと違う出来事が起こると混乱しやすくなる

引越しや入院による環境の変化や、冠婚葬祭などの非日常的な場面においては、状況を理解するのに時間がかかるため、その場にそぐわない不自然な行動をとることがあります。

④目に見えない仕組みが理解できにくくなる

自動販売機・銀行のATM・全自動洗濯機・IH調理器具など、目に見えないメカニズムが理解できにくくなります。

(4) 実行機能障害 【計画通りにできにくくなる】

頭の中で考えながら、順序立てて物事を進めることができにくくなります。

＼こんなこと あるかも!?!／



伊丹市マスコット たみまる

夕食を作ろうとしてスーパーへ買い出しに行きますが、冷蔵庫にある食材が思い出せないため、すでに購入済みの食材をまた新たに買ってしまい、冷蔵庫内が同じ食材で溢れてしまう…ということがあります。

10 行動・心理症状

◆ 行動・心理症状とは

記憶障害や見当識障害などの中核症状に加え、認知症の本人の元々の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して現れる症状を「行動・心理症状」といいます。

例えば、自分のいる場所や時間帯が分からなくなること自体は、中核症状の「見当識障害」ですが、それにより外出して道に迷う徘徊は「行動・心理症状」です。つまり、中核症状が原因で認知症の本人の生活に支障が出たり、周囲とトラブルになる状態が「行動・心理症状」となります。

◆ 事例と工夫

行動・心理症状に対して、周囲の人が少しだけ関わり方を工夫したことで、状況が好転した具体例をご紹介します。

例1) 本人の話す内容について、家族が事実と異なる点を指摘すると、物を投げたり暴力を振るうようになった。

工夫 本人の話を否定せず、頷きながら聞くことで、少しずつ本人の言動が穏やかになった。

例2) 仕事が好きだが、通勤中に道に迷ってしまう等もあった。また、金銭管理も難しくなっていたが、なかなか介護保険サービスの利用へと繋がらなかった。

工夫 「デイサービスのお手伝いに来てほしい」と、役割をお願いする姿勢で接するよう意識すると、喜んで受け入れてくれるようになった。

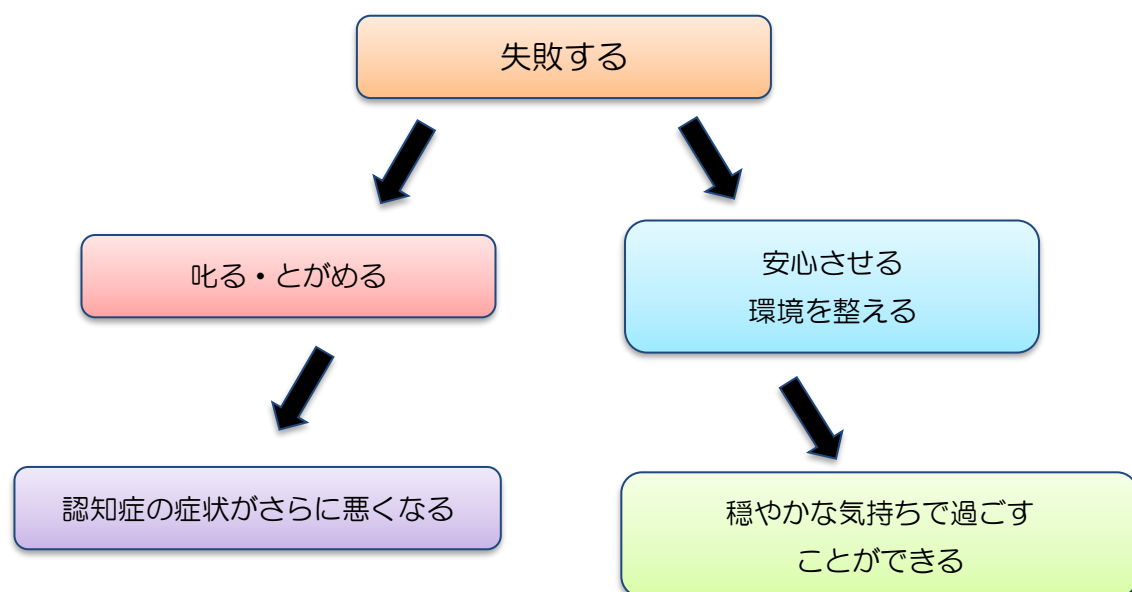
例3) 電化製品の使い方がわからなくなりイライラし、家族に対して怒る。家族が言い返すと喧嘩になってしまうことも時々あり、互いに疲弊している。また、医療機関の受診や介護保険サービスを拒んでいる。

工夫 本人がイライラし始めると、家族は静かにその場を離れる。しばらくした後、本人の好きなこと（お茶やお菓子等）へ誘い、気分を換えて関わるとうまかった。また、受診や介護の拒否については家族だけで何とかしようとせず、地域包括支援センター等、支援してくれる人の力を借りるようにした。

◆ 周囲の対応や環境で本人の症状は変化する

中核症状は治療によって進行を遅らせることができます。しかし、治すことはできません。行動・心理症状は、周囲の環境を整えることや、接し方を工夫することで改善することがあります。

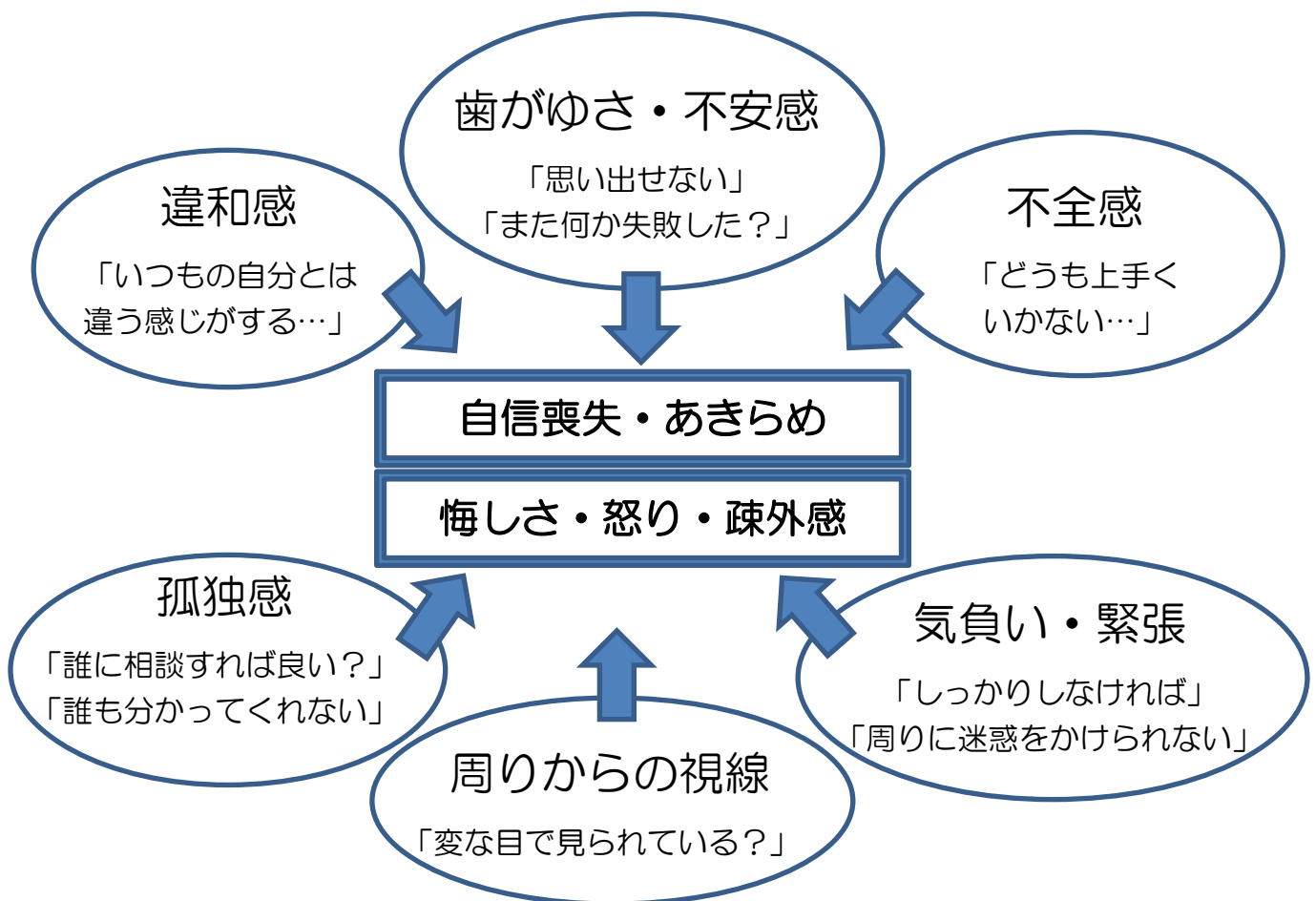
また、認知症の人は、記憶を障害されても「怒られた」「悲しい」などの感情は残ります。「認知症」自体を治すことはできませんが、周りの人の接し方や生活の環境を整えることで穏やかに過ごすことができます。



11 認知症の人の気持ち

◆「本人に自覚はない」は間違いです

ものの忘れによる失敗、これまで上手く出来ていた家事がこなせなくなる等、生活に支障が出てくると、自分自身でも何となくおかしいと感じ始めます。
自分に何か起きていると感じ、多くの方は不安に思います。また、家族から受診を勧められても拒む人もいます。「もし本当に認知症だったらどうしよう」「認めたくない」「認知症になったら、この先どうなるのか」などの様々な気持ちから、周囲の人が心配して受診を勧めても、「私はまだ大丈夫」「病院に行く必要はない」と反発されることもあるかもしれません。



認知症に人の気持ちを考え、本人も家族もできるだけ穏やかな生活を送るためには、家族だけで抱え込まず、専門家の意見や色々な人からのアドバイスをもらうことが大切です。(P. 19、20 参照)

12 認知症の人への接し方

◆ 基本の姿勢：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

◆ 具体的な対応：7つのポイント

① まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、いきなり声をかけるのではなく、少し距離をとってから、まずはその人の様子をさりげなく見守ります。

② 余裕をもって対応する

こちらが焦ったり緊張したりしていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。できるだけ自然な笑顔で接しましょう。

③ 声をかけるときは1人で

複数人で取り囲むと相手の恐怖心をあおってしまうことがあります。できるだけ1人で声をかけましょう。

④ 後ろから声をかけない

唐突に後ろから声をかけると驚かせてしまいます。相手の視野に自分が入ってから、「何かお困りですか？」などと声をかけましょう。

⑤ 相手に目線を合わせて優しい口調で

相手が小柄な人の場合は特に、体を低くして目線を同じ高さに合わせて対応します。

⑥ おだやかに、はっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いため、ゆっくり・はっきり話すように心がけます。早口や大声、甲高い声にならないように注意します。

⑦ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は、急かされたり、同時に複数の質問に答えることが苦手です。相手の反応を伺いながら会話することが大切です。相手の話をゆっくり聴き、相手が何をしたいのか、相手の言葉を使って推測・確認します。

「認知症=特別な対応」をするわけではありません。
日頃まわりの人と接するときと同じように、
“相手を思いやる” 姿勢が大切です。



13 若年性認知症とは

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と言います。若年性認知症は、仕事・家事・子育てのキーパーソンとなる世代に起こることから、認知症の本人だけでなく、家族の生活への影響など高齢者に比べると課題となることが広範囲に及びます。

◆相談窓口

- お住いの地域を担当する地域包括支援センター（P. 20 参照）
- 若年性認知症の会ふらっと（P. 19 参照）
- ひょうご若年性認知症支援センター

電話：078-242-0601

住所：神戸市中央区坂口通 2-1-1 兵庫県福祉センター内

曜日：月～金曜日 9:00～12:00／13:00～16:00

（年末年始・土日祝日を除く）

14 早期発見・早期治療のメリット

認知症の早期発見、早期受診・診断、早期治療は認知症の人のその後の生活を左右することもあり、重要です。「認知症は治らない。」と思い込み、医療機関を受診しないのは誤った考え方です。

◆薬の服用で進行を遅らせることができる

アルツハイマー型認知症では、早い段階から薬を服用することで症状の進行を遅らせることができますと言われています。

◆早いうちから今後を見据えた準備ができる

認知症について理解できる段階で受診することで、認知症の本人・家族ともに生活上でのトラブル等を少しでも減らすことができます。

また、今後症状が進行した場合の準備をしておくことで、認知症であっても自分らしい生き方を全うすることができます。

まずは「認知症かかりつけ医療機関」を受診しましょう

伊丹市には「認知症かかりつけ医療機関」を掲げている病院が多数あります。以下のような場合には、まずは認知症かかりつけ医療機関を受診しましょう。受診後は、必要に応じてさらに詳しい検査等ができる専門医療機関を紹介される場合があります。

- ✓ものの忘れが気になるが、まだ受診したことがない
- ✓認知症に関してどこを受診したら良いか分からない など



認知症かかりつけ医療機関の一覧は別紙をご参照ください

◆治る病気や一時的な症状の場合がある

認知症のような症状が出ても、実は認知症ではなかったり、早めに治療することで症状が回復するものもあります。

- **正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫**：外科的処置で症状が改善する場合があります。
- **甲状腺ホルモン異常、うつ病**：内科的治療で症状が改善する場合があります。
- **不適切な薬の服用**：適切な薬の服用により、症状が改善する場合があります。

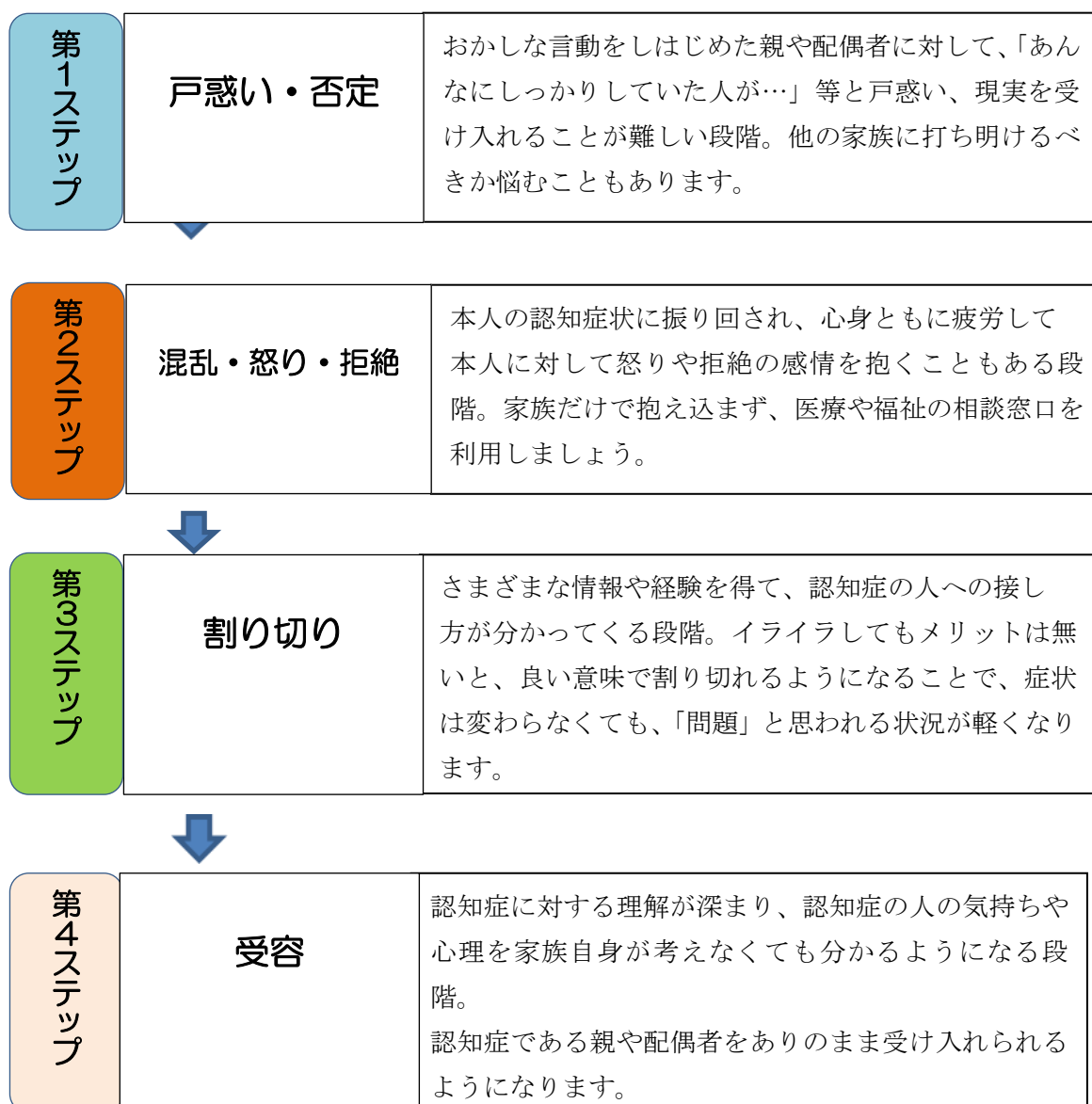
15 家族の気持ち

◆本人と接するなかで

「認知症について正しく理解し、思いやりの気持ちをもって接する必要がある。」と頭では理解していても、一緒に暮らす家族にとって実行することは簡単ではありません。

認知症の人の介護をしている家族の気持ちを理解し、どんな応援をすれば良いのか考えてみることは、認知症の人や家族を地域で支える活動の第一歩としてとても大切です。

◆家族の気持ちのステップ



◆実際に聞かれた認知症の人の家族の声を紹介します

- ・これまでしっかりしていたのに、同じことを何度も聞くようになった。「もしかしたら認知症？」という思いはあっても、否定したい気持ちが長く続いた。
- ・認知症であることは理解しているが、腹が立つ。受け入れることができず、きつく当たってしまう。また、そんな自分に嫌気がさして、落ち込む。
- ・受容できている時もあれば、混乱に戻ってしまう時もあり、その繰り返しです。

16 認知症の予防

年齢を重ねれば、誰もが認知症になる可能性があります。つまり、認知症の予防とは、「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」ことを意味します。生活習慣病対策が認知症の発症のリスクを減らします。

◆運動習慣をもつ

掃除など日常生活の中で積極的に体を動かしたり、1日30分程度運動することは、認知症の予防につながります。有酸素運動と筋力運動を行うことが特に重要とされています。

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能を鍛え、脳の血流も良くします。「いきいき百歳体操」等の筋力運動は、筋肉量を増加させます。筋肉は脳の神経細胞を育てる成分を分泌することが分かっています。

◆バランスの良い食事をとる

主食、主菜、副菜がそろった「一汁三菜」の食事を意識すると栄養バランスがよくなり、生活習慣病予防や脳に必要な栄養素を補うことになり、認知症の予防につながります。

また「年をとったら粗食に」は間違いです。筋肉が衰えていく高齢期こそ、3食とも肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質をしっかり摂る必要があります。

食欲がないときは、主菜から優先して食べることを意識しましょう。



◆社会参加をする

閉じこもりがちな人は、身体の機能が衰え、それとともに認知症になりやすくなります。「住民主体の集いの場」やボランティア活動、趣味の集まりなど、楽しく過ごせる集まりに参加することで、脳の刺激になり、認知症の予防にもなります。

17 利用できる制度

◆福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）

① 内容

認知症等により判断能力に不安がある人は、必要な福祉サービスを選ぶことや、金銭管理が適切に行えないことがあります。そのような場合に、福祉サービスの利用援助や、日常生活に必要な金銭管理等をサポートする事業です。

② 具体的なサポート例

- 銀行・ATMでの出入金の手続きをサポートする
- 公共料金や医療費、家賃などの支払いをサポートする
- 郵便物の確認・整理を行い、手続き等が必要な場合はサポートする

③ 対象者

認知症等により判断能力に不安のある人、知的障がい者、精神障がい者などで本人の利用確認ができる人。

④ 利用料

500円／時間

【お問い合わせ】

伊丹市社会福祉協議会 TEL：072-787-6004

◆成年後見制度

① 内容

認知症等により判断能力に不安がある人に対して、本人の権利を守る「成年後見人」（家族の他、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門職）を選任し、法律的に支援する制度です。

すでに判断能力が衰え、現時点で制度利用の必要がある場合は「法的後見制度」、将来能力が衰えたときに備える場合は「任意後見制度」を利用します。

② 具体的な支援内容

本人に代わり、財産管理や必要な契約を結んだりすることで、本人を消費者被害等から未然に防ぎ、自分の意思に沿って資産を活用することができます。

【お問い合わせ】

お住いの地域を担当する地域包括支援センター（P. 20 参照）

◆ まちなかミマモルメサービス（高齢者等位置情報通知サービス）

① 内容

小型のビーコンタグを身につけた認知症の人が、市内各所に設置された受信器付近を通過すると、家族等へ位置情報を通知するサービスです。

② 対象者

行方不明になる恐れがある認知症の人を介護している家族。

③ 利用料

無料（初期登録料・月額利用料を全額助成あり）

【お問い合わせ】

お住いの地域を担当する地域包括支援センター（P. 20 参照）

または担当ケアマネジャー



◆ さがしてメール（徘徊高齢者 SOS ネットワーク事業）

① 内容

認知症の人の行方不明届が警察署に提出された際に、あらかじめ登録された対象者の年齢、身体的特徴、服装、所在不明の日時・場所等の情報を協力ボランティアに対してメール配信し、行方の把握を図るサービスです。

② 対象者

行方不明になる恐れがある認知症の人を介護している家族。

③ 利用料

無料

【お問い合わせ】

お住いの地域を担当する地域包括支援センター（P. 20 参照）

または担当ケアマネジャー、

伊丹市 地域・高年福祉課（TEL：072-784-8099）

18 社会資源

◆ 家族会・当事者会

認知症の人を支える家族は、介護するなかで悩んだり行き詰まったりし、ともしれば孤独に陥ることがあります。家族会は、同じような経験を持つ人たちが集い、互いに悩みを話したり、情報交換ができる場です。

名称	日時	場所	電話
ほほえみの会 (家族会)	第2水曜 10:30～	いたみいきいき プラザ	伊丹市 社会福祉協議会 072-785-0860
伊丹市男性介護者きたいの会 (家族会)	第1金曜 13:00～		
若年認知症の会ふらっと (家族・当事者会)	第2木曜 9:30～		
ボランティアグループスマイル (家族会)	第1金曜 13:30～		代表：藤田 090-2062-5605

◆ 認知症カフェ（オレンジカフェ）

認知症カフェは、認知症の人やその家族のほか、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」であり、安心して過ごせる「地域の居場所」です。

また、認知症の人やその家族同士が情報交換をしたり、医療や介護の専門職へ気軽に相談できる場でもあります。

名称	日時	場所	電話
オレンジカフェゆうかり	第3土曜 13:00～	伊丹市すすはら地区交流センター	代表：岡 090-7758-2609
オレンジカフェほほえみ	第4土曜 14:00～	伊丹市立障害者 デイサービスセンター	伊丹市 社会福祉協議会 072-785-0860
SAIYO いきいきカフェ	第4日曜 10:00～	SAIYO デイサービス リハビリセンター	072-785-0163
オレンジカフェよそみ	第4水曜 13:30～	池尻南センター	072-772-7661
おしゃべり喫茶あそカフェ	第2日曜 14:00～	グループホーム菩提樹の家	072-744-0601

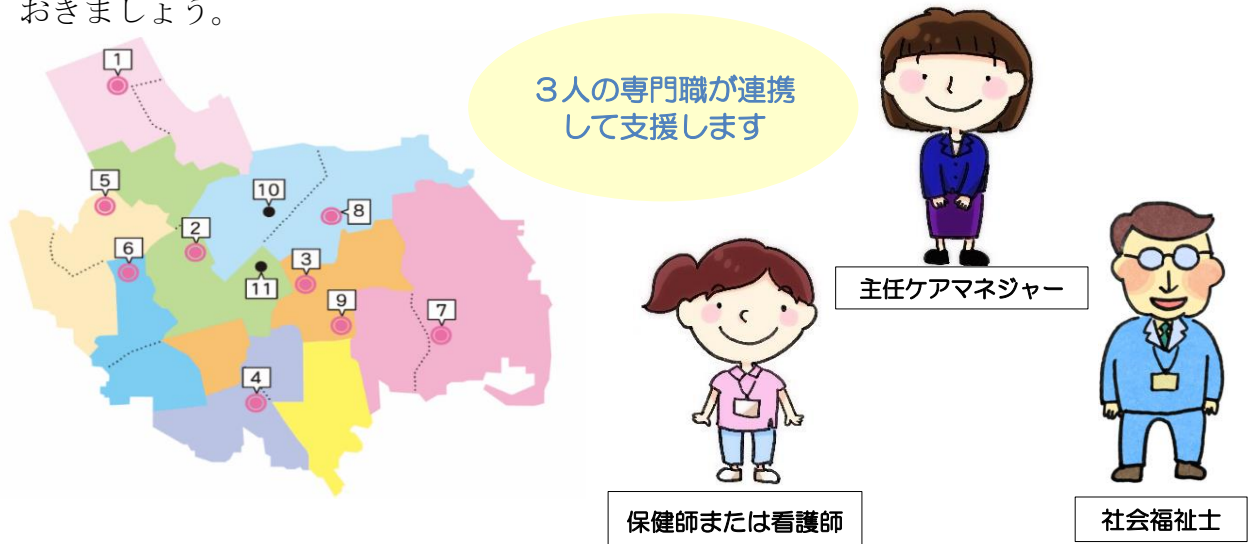
19 相談窓口

高齢者の方々が「住み慣れた地域」で安心して、その人らしい生活を続けていくための相談を受ける窓口があります。

◆地域包括支援センター

介護保険制度のサービス利用に関することの他、認知症について、高齢者虐待や権利擁護に関すること等、地域の中で生活するための総合的な相談窓口です。

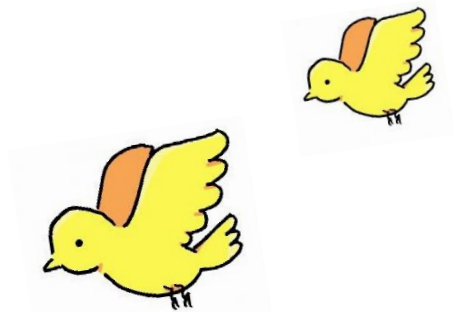
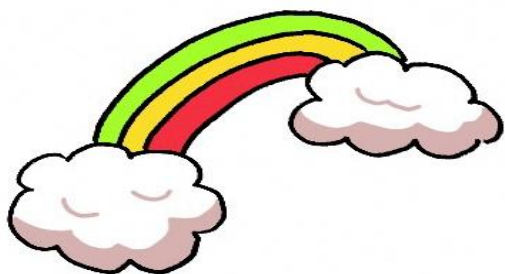
伊丹市には、小学校区ごとに9つの地域包括支援センターがあります。もし、自分が相談をするときはどのセンターに連絡したら良いのか、前もって知っておきましょう。



名称	所在地	電話番号	担当小学区
1 天神川・荻野 地域包括支援センター	荒牧5丁目16-27	777-7002	天神川・荻野
2 稲野・鴻池 地域包括支援センター	広畑3丁目1	780-1733	稲野・鴻池
3 伊丹・摂陽 地域包括支援センター	行基町1丁目98	775-2776	伊丹・摂陽
4 笹原・鈴原 地域包括支援センター	南野2丁目3-25	773-6223	笹原・鈴原
5 桜台・池尻 地域包括支援センター	中野西1丁目18	744-1475	桜台・池尻
6 花里・昆陽里 地域包括支援センター	寺本6丁目150	767-9939	花里・昆陽里
7 神津・有岡 地域包括支援センター	森本1丁目8-19	777-8055	神津・有岡
8 緑丘・瑞穂 地域包括支援センター	北園1丁目19-1	777-3652	緑丘・瑞穂
9 南地域包括支援センター	中央4丁目5-6	771-8566	南

〈各地域包括支援センターのとりまとめは〉

10 伊丹市地域包括支援センター	広畑3丁目1	787-6797	市内全域
11 伊丹市役所 介護保険課	千僧1丁目1	784-8037	



伊丹市認知症サポーター養成講座標準教材

【発行・編集】

令和6(2024)年10月 (初版:令和2(2020)年5月)

伊丹市 介護保険課

伊丹市 認知症地域支援推進員

伊丹市 キャラバン・メイト

【イラスト】

稲垣 陽子