

地域包括支援センターについて

65歳以上の方の相談窓口です。

保健師

社会福祉士

主任介護支援専門員

認知症地域支援推進員

第二層生活支援コーディネーターなど専門職が在籍しています

高山町は、フォレスト地域包括支援センターが担当しています

生駒市北田原町2429-4 軽費老人ホーム 長命荘一階

0743-78-4888

月～土 8:30～17:30(祝日・年末年始は除く)



4つの業務

総合相談支援

地域の高齢者が、住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を続けられるように、適切な機関や制度、サービスにつなぐ

権利擁護業務

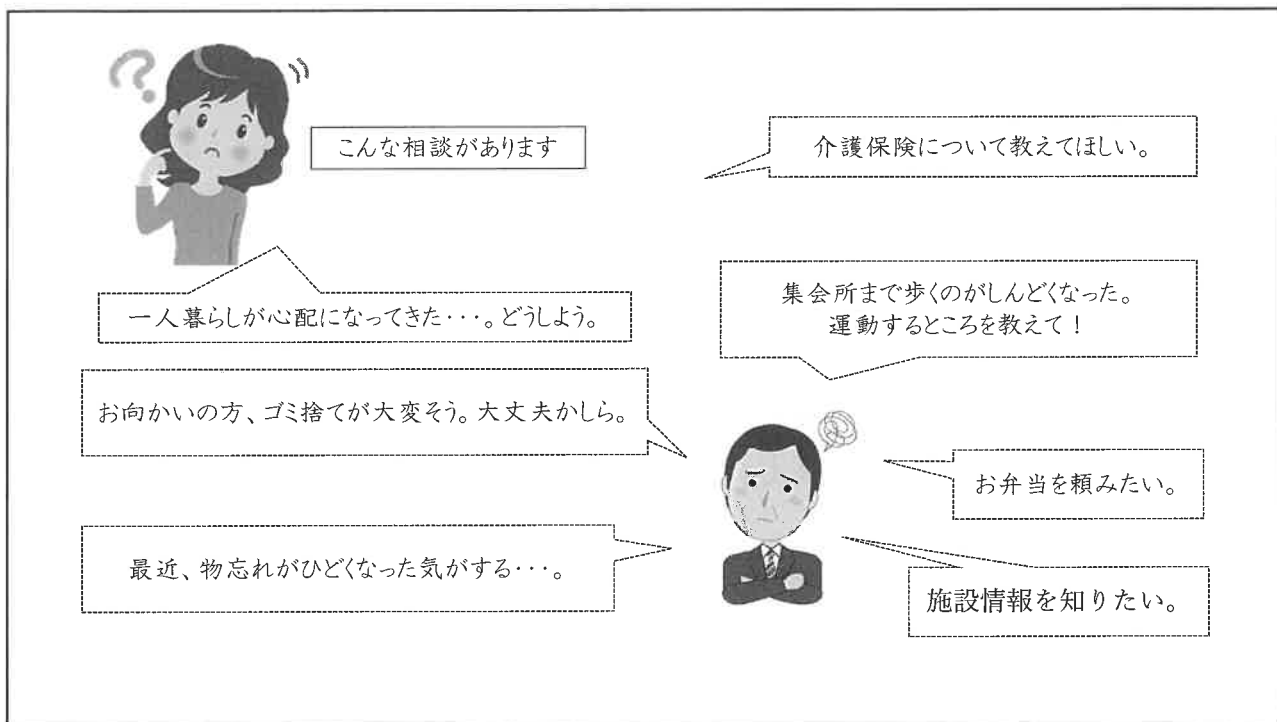
高齢者の虐待や消費者被害の防止や対応など、高齢者の人権や財産などを守る

包括的・継続的マネジメント業務

他機関との連携を図ったり、情報交換会を開催するなど、地域の介護支援専門員をサポートする

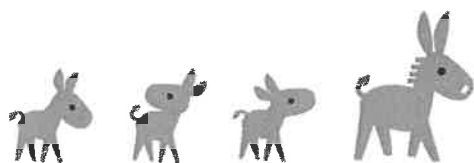
介護予防ケアマネジメント

要介護状態になり得る高齢者を対象として、心身の状況に応じて、適切な生活支援サービス等の事業が行われるよう援助したり、心身の機能低下予防の取り組みを行う



令和4年度 認知症サポーター養成講座

～認知症を正しく理解する～



フォレスト地域包括支援センター

認知症って…



同じことを何度も
聞く、言う

ものをよく探す

怒りっぽくなる

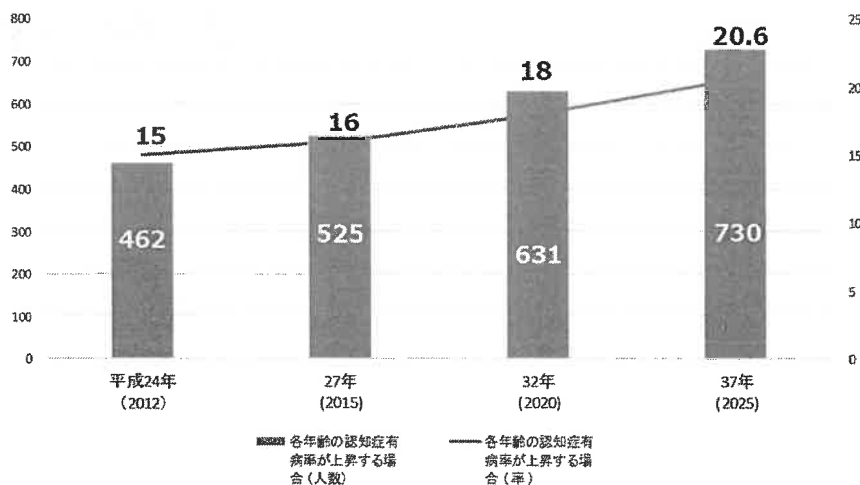
治らない

日中、夜間に
徘徊する

みなさんのイメージはどうですか？

5

全国の認知症高齢者の推移

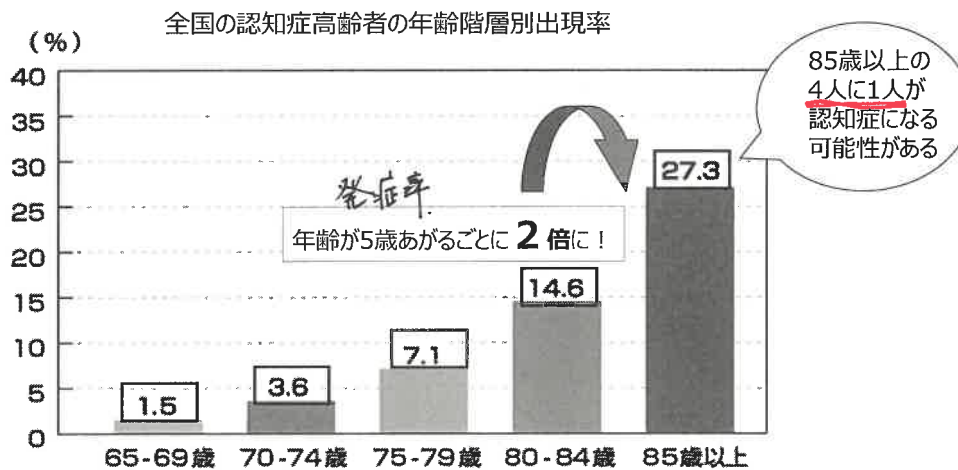


資料：「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学二宮教授)より内閣府作成

6



認知症は身近なこと



出典：栗田圭一郎が：平成19年度厚生労働科学研究費補助金研究分担報告書

7



生駒市の現状 (令和4年4月1日時点)

- 生駒市の人口 118,139 人
- 65歳以上の高齢者人口 34,254 人
- 高齢化率 29.0%
- 要支援・要介護認定者 4,943人
- ひとり暮らし高齢者数 3,733人 (令和2年度調査)

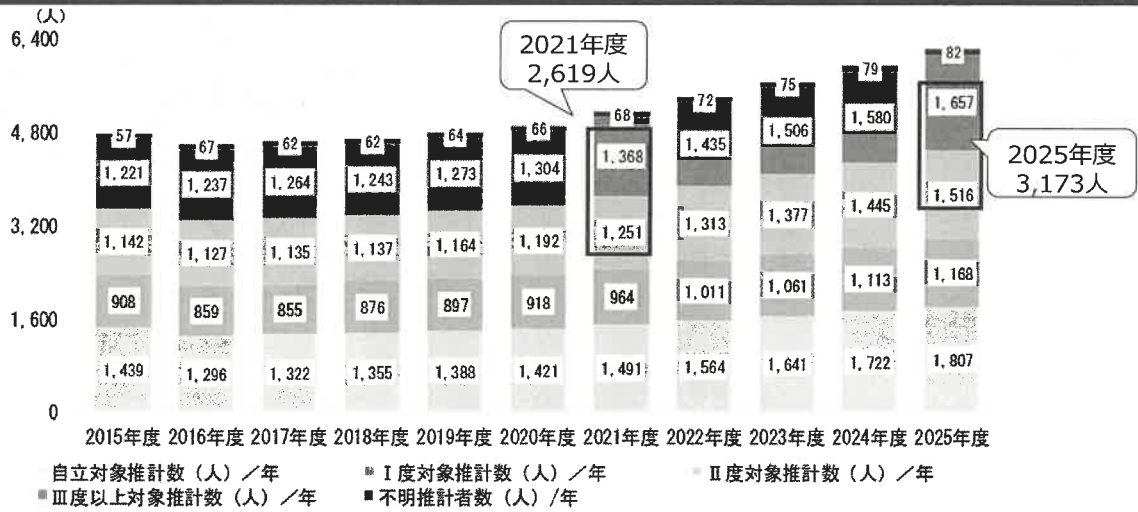
高以周辺 高齢化率↑



8



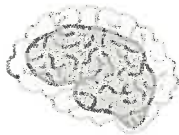
生駒市における認知症高齢者の将来推計



認知症の原因となる脳の病気



健康な脳



脳の神経細胞の一部が死んで全体が委縮する「変性疾患」による認知症の脳

例) アルツハイマー型、レビー小体型 前頭側頭型認知症
血管性

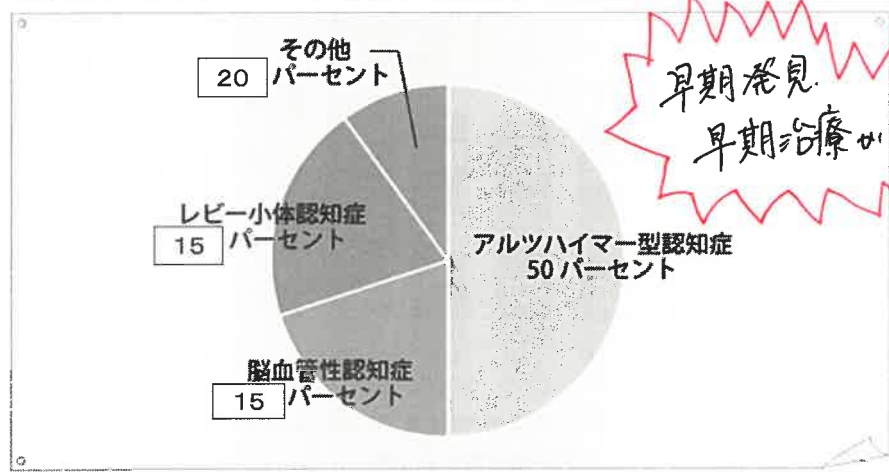


脳の血管が詰まって一部の細胞が死ぬ「脳血管性認知症」による認知症の脳

例) 脳梗塞、くも膜下出血、脳出血、脳動脈硬化など
まです



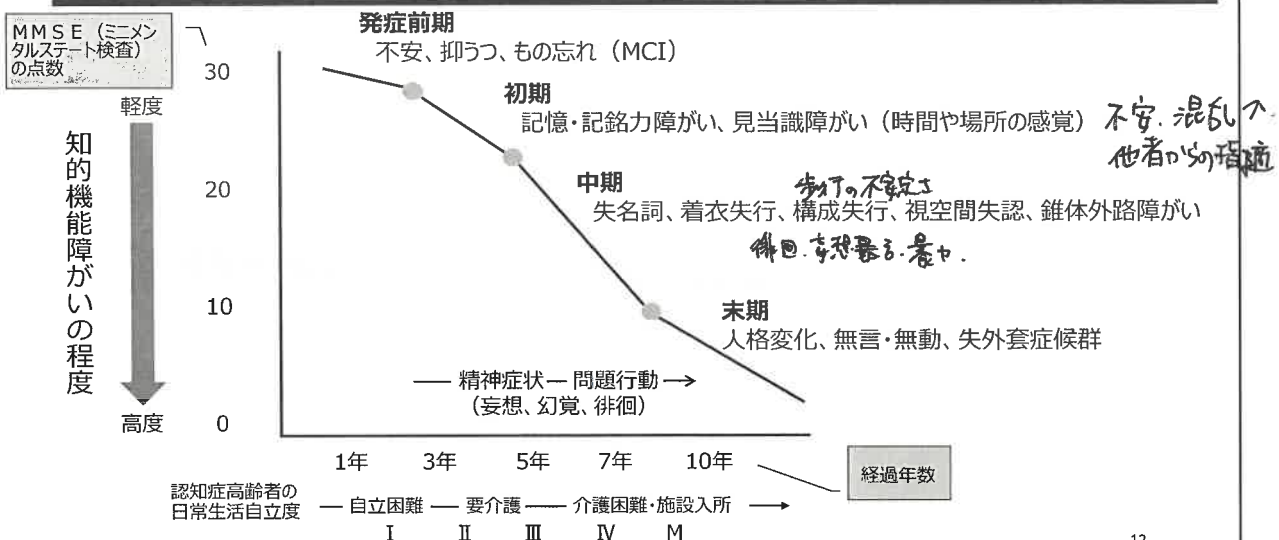
原因疾患別認知症の割合



早期発見
早期治療が大切!



アルツハイマー型認知症の症状と経過





考えてみましょう！

トイレに行きたいと思ってから、
排泄を済ませてトイレを出てくるまでの行動や思考を、
できるだけ細かく書いてみてください。

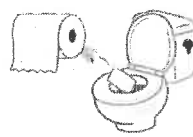
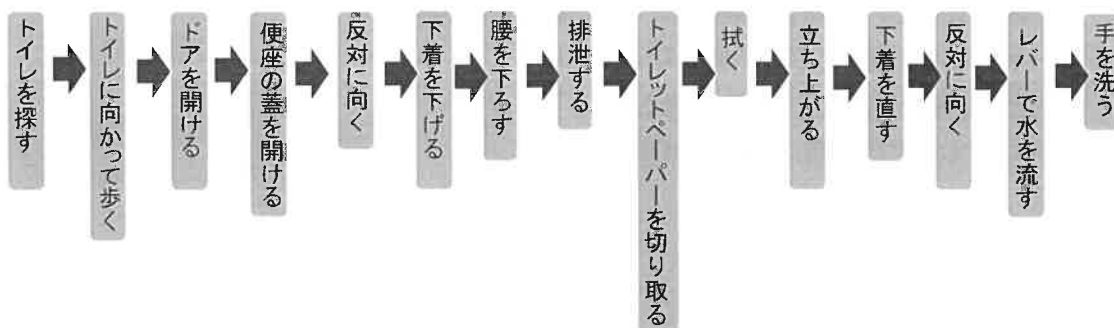


13

認知症のA → じこがい作業が途切れる →



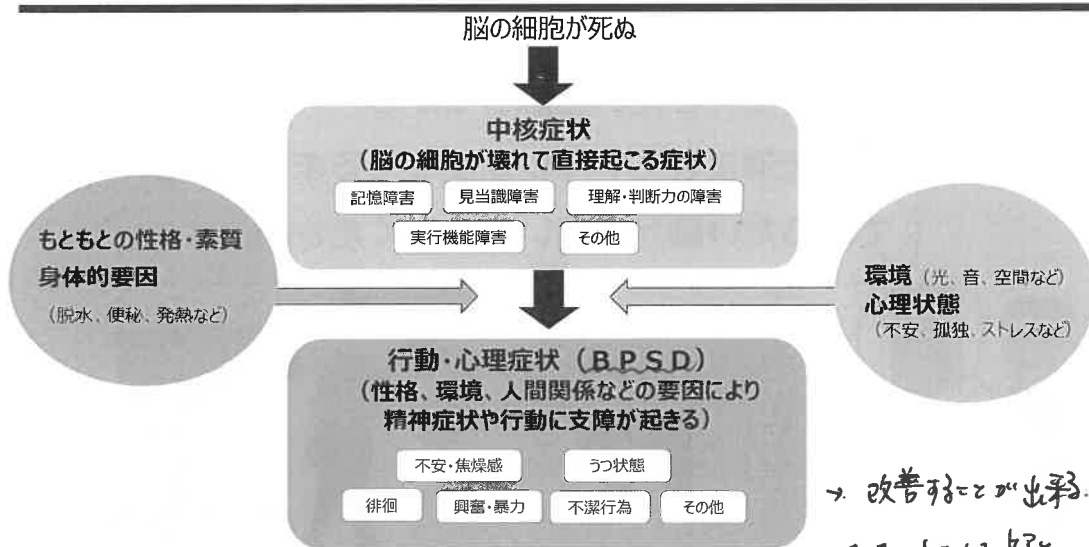
排泄の一連の動作を分解してみましょう！



14



認知症の症状～中核症状と行動・心理症状～



中核症状①記憶障害

記録 (覚える) ・保持 (留める) ・想起 (思い出す)

- ・新しいことを覚えることが難しくなる
- ・記憶を留めておくことが難しくなる
- ・覚えていたことを思い出すことが難しくなる

「うっかり」
と
「すっかり」



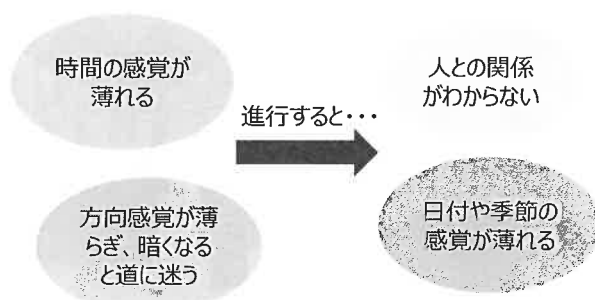
「また同じ話！」「こっちは忙しいのに何度も聞いてきて！」と思いがちですが、病気のためにこのような症状が現れます。
「記憶がリセットされたんだな」と温かい気持ちで受け止めましょう。

中核症状②見当識障害

(自身が置かれている状況の把握)



- ・時間や季節感の感覚が薄れる
- ・道に迷うようになる
- ・周囲の人との関係がわからなくなる（進行してから）



「徘徊」は見当識障がいやその他の周りの環境や条件が複合的に合わさって発生します。個人差があり、認知症になったからといって全ての人が徘徊するわけではありません。

17

中核症状③理解力・判断力の障害



- ・考えるスピードが以前と比較して遅くなる
- ・2つ以上のことが重なると上手くできなくなる
- ・些細な変化、いつもと違う出来事で混乱しやすくなる
- ・目に見えない機器などの仕組みが理解できなくなる

短く、簡潔に。



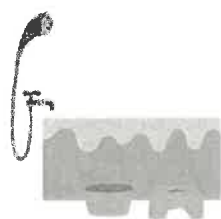
認知症になると、考えたり、同時に物事をこなすことが難しくなります。急がせずひとつひとつ動作が完了したことを確認しながら声かけすることが大切です。

18



中核症状④実行機能障害

- ・計画を立てて行動したり、段取りをすることが難しくなる



19

中核症状⑤その他（感情表現の変化など）



- ・小さな失敗が積み重なり、ストレスがたまりやすく
- ・その場の状況を読むことが苦手になる場合もあります。

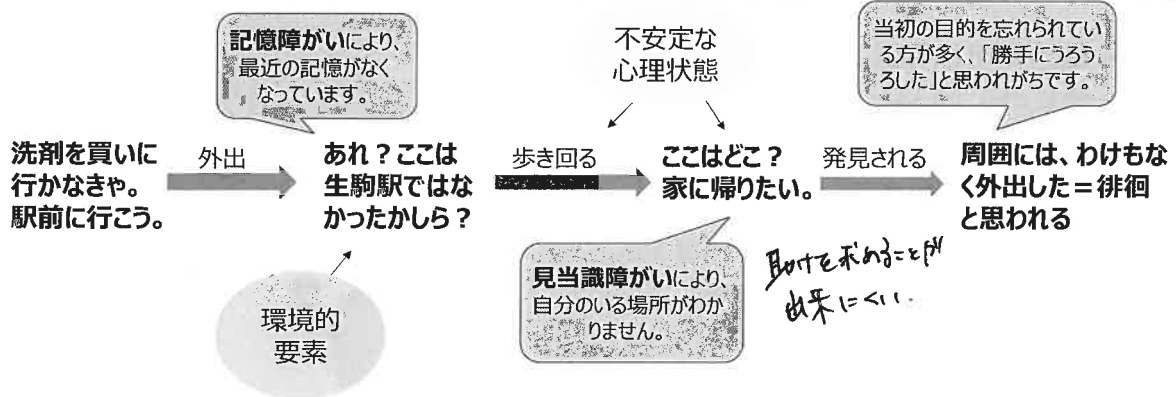


失敗したことを責めたり、怒ったりすることは認知症の人に限らず逆効果です。物忘れが進んでも感情面は保たれる方が多いです。
「失敗した」「怒られた」といったマイナスな気持ちは心に留まり続けます。

20



BPSDの一例（徘徊のメカニズム）



物忘れが進んでも、ご本人の行動には理由があります。
この例のほかに、自宅が自分の家という認識がなくなり「家に帰らなければ」と出て行かれる方もいます。



早期発見・早期治療の大切さ

- ・アルツハイマー型であれば、早期ほど薬で進行をゆるやかにできる
- ・脳血管性は、原因となる脳梗塞の再発防止
- ・別の病気の可能性もある

脳腫瘍・血糖・水頭症など
別の理由が隠れていることも。

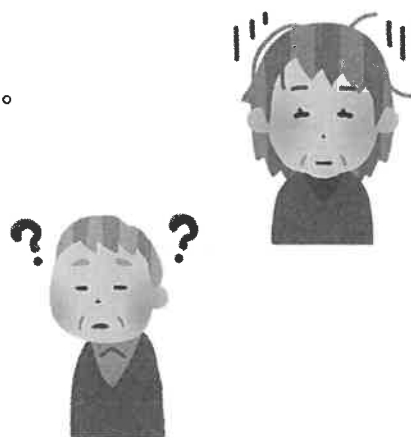
体調の変化など少しでも気になることがあれば、早めに受診しましょう





周囲の人が気付けるサイン

- 最近何度も同じ話をするようになった。
- 物をさがしていることが増えた。
- 同じ服装が多くなっている。おしゃれをしなくなった。
- 同じ料理を頻繁に作るようになった。
- 怒りっぽく、または落ちこみやすくなった。
- 約束を忘れる回数が増している。
- 料理の味付けが変わった。



以前と違う様子を記録する

23



認知症の人に接する時には・・・

- ①ご本人は強い不安の中にいることを理解して接するよう心がけましょう
- ②より身近な者に対して、認知症の症状がより強く出ることが多いことを知っておきましょう
(安心感が強いが故に)
- ③感情面は保たれているという認識を忘れずにいましょう
- ④認知症の症状は否定せず、受け入れて接しましょう
対応方法を理解しておく
- ⑤いつもと様子が違うと感じたら、身体の状態をチェックしましょう
(体調など) 脱水

★笑顔で目線を合わせて、ゆっくり優しく穏やかに。
間違っても全否定しないこと。

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

24



家族の気持ちを理解する

第1ステップ:とまどい・否定

- ◎異常な言動にとまどい、否定しようとする
- ◎他の家族にすら打ち明けられずに悩む

第2ステップ:混乱・怒り・拒絶 (もともつらい時期)

- ◎対応方法が分からず混乱し、些細なことで本人をしかったりする
- ◎精神的・肉体的に疲労困憊、拒絶感、絶望感に陥りやすい時期

第3ステップ:割り切り

- ◎怒ってもメリットがないと思いつい始め、割り切れるようになる時期
- ◎症状は同じでも介護者にとっても「問題」としては軽くなる

第4ステップ:受容

- ◎認知症に対する理解が深まり認知症の人の心理が理解できる
- ◎認知症の家族のあるがままを受け入れられる

家族にも、とても辛い時期、不安が強く出る

第4ステップに到達される方は多くありません。
第1～2ステップを行ったり来たりする方が多いです。

介護に余裕がなくなり、外へ出る
3歳の子供が来る

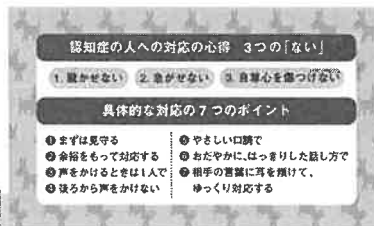


認知症サポーターとは

★認知症サポーターとは特別なことをする人ではありません。

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応援者です。認知症は誰でもなる可能性のある病気であり、自分たちの問題であるという認識を持つことが大切です。

認知症サポーターカードは携帯し、接するときの参考としてください。



◀認知症サポーターカード



認知症の方への支援（行方不明関連）

○行方不明高齢者捜索ネットワークシステム（SOSネットワーク）

認知症などのある高齢者等が行方不明になった際、警察などの協力を得ながら近隣を捜索すると同時に、市内の介護事業所等にも協力を得て本人の捜索にあたる制度です。
登録番号の書いたキーホルダーの裏には、市役所と緊急連絡先の番号が記載されています。

R4.3月末時点 161人が登録中



○徘徊高齢者捜索模擬訓練

自治体単位で、認知症の人が行方不明になったという設定のもと、認知症高齢者の発見、声かけ、保護などの体験をしていただきます。
地域住民がそれぞれの役割を理解し、地域全体で認知症の方を見守る体制づくりです。
実際に声かけのロールプレイングもします。市内にお住まいの方は、機会があれば是非ご参加ください。

27

生駒市の介護予防事業



◎エイジレスエクササイズ

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動教室です。30分程度の運動ができる
65～75歳未満の方が対象です。

◎いきいき百歳体操

週1回のおもりを使った筋力体操です。DVDをみながら座った状態で行います。
3人以上が集まれば、どこでも開催可能です。

◎わくわく教室

65歳以上の高齢者を対象にボランティアが中心となって教室運営をしています。
健康体操やゲーム、簡単な調理を行うこともあります。

◎のびのび教室

月1回の椅子を使った体操教室です。

◎脳の若返り教室

前頭前野を鍛えるために、簡単な計算、読み書きや数字盤を使ったトレーニングを学習サポーターの支援を受けながら行います。



28



認知症地域支援推進員による電話相談

認知症地域推進員による認知症の不安や心配事の電話相談を行っています。

フォレスト地域包括支援センター内	78-4888	月～土 8:30～17:30
阪奈中央地域包括支援センター内★	74-8665	月～土 8:45～17:00
東生駒地域包括支援センター内★	75-0021	月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:30
社会福祉協議会地域包括支援センター内★	74-3341	月～金 8:30～17:15
梅寿荘地域包括支援センター内★	75-3020	月～金 8:45～17:30
メディカル地域包括支援センター内	71-3500	月～金 8:30～17:30

★は認知症地域支援推進員直通ダイヤル 29



おわりに

認知症は「病気」です。

しかし、認知症になったからと言って、いきなり「何もかもできなくなる」わけではありません。

「その人らしさ」を尊重し、時間をかければ本人ができること、急かされなければ出来る
ことがある時期は、ゆっくり見守りましょう。

「転ばぬ先の杖」になりすぎないことが大切です。



ありがとうございました。

「認知症と生きる」

認知症は「終わり」ではありません。

認知症になって記憶が消えても、これまでその人が
歩んできた人生は決して消えることはないのです。

ポスター出典：高山市老年介護課介護保険係 宮田 幸広氏作成 認知症サポーター養成講座資料より
引用 東京都町田市のデイサービス「DAYS!BLG」の利用者さんとデザイナー、宮田氏によって作成

