

# 地域でつなぐ支援の輪

認知症の理解のために



高齢者の増加とともに、今後ますます認知症が増え、20年後には倍増するといわれています。

あなたやあなたの周りの方々が認知症になる可能性もあり、決して他人事ではありません。

人は誰でも、住み慣れた地域で、自分らしく暮らせることが望みです。認知症の方やそのご家族が、住み慣れた地域で尊厳を持って暮らすために必要なことは、地域に暮らす方々の理解と温かい見守りです。

それぞれの地域で、認知症の方やそのご家族が安心して暮らすためにひとりひとりの支援の輪をつなぎましょう。

石川県

# 認知症を理解する



## 認知症は病気

認知症は誰にでもおこる脳の病気によるものです。

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなるためにおこるさまざまな状態です。

## 認知症の原因

### 1.アルツハイマー型認知症

脳と神経細胞がゆっくり壊れていく病気です。

### 2.脳血管性認知症

脳卒中・高血圧・高脂血症などのために、脳の血管が破れたりつまったりして、脳の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり神経細胞が壊れていく病気です。



## 認知症の症状で多いもの

# 物忘れ

## 「老化による物忘れ」と「認知症の物忘れ」のちがい

「老化による物忘れ」は、体験の一部を忘れるのに対して、「認知症の物忘れ」は、体験の全てを忘れてしまいます。

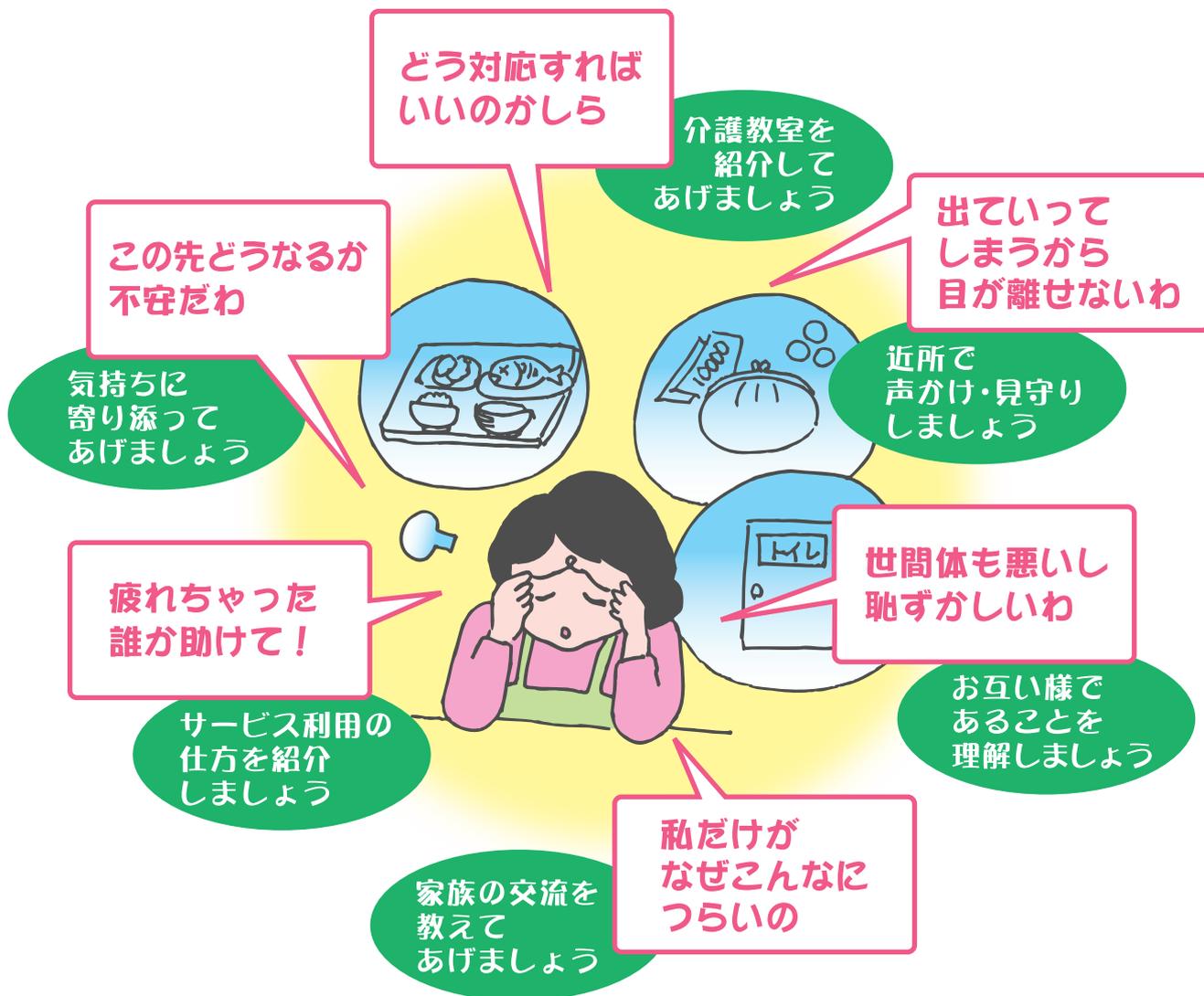
例えば、「老化による物忘れ」は、朝食の献立は忘れてしまっても、朝食を食べたことは覚えています。「認知症の物忘れ」は、朝食を食べたこと自体を忘れて「食べていない」と言ったりします。



分類	老化による物忘れ	認知症の物忘れ
原因	脳の老化	脳の病気
状態	体験の一部を忘れる 食事のあと、 食べた物を忘れる 	体験したこと全部を忘れる 食事のあと、 食べたこと自体を忘れる 
	物忘れの自覚がある 忘れたことを 自分で気づく 	物忘れの自覚がない 忘れたことを 気づかない 
	日常生活には支障がない 自分のいる場所や 時間を理解している 	日常生活に支障が出て、 介護が必要 自分のいる場所や時間、 季節がわからない 

# 認知症を理解する 2

## 介護の大変さを理解し 介護者を支えましょう



認知症のお年寄りの家族は、昼夜なく介護が必要なことが多く、介護することで、身も心も疲れ果て、孤立している場合があります。

日頃から、周囲の方々の認知症に対する理解と相談しやすいような信頼関係・支援が心からの願いです。

# 認知症を理解する 3

## 認知症のお年寄りの 行動や言動を理解しましょう

家の嫁さんは  
ご飯もくれない  
「ひどい嫁だ」

今食べたばかりなのに  
「ご飯、ご飯」と同じ事  
ばかり何回も言って、  
嫌になっちゃうわ！

考え方

何度も言うのは、言うたびに言ったことを忘れ、初めて言っているつもりなのです。

対応

「何十回も聞いた」と説明しても、「初めて言ったことなのに!」とお年寄りはい「この人はうそつきだ」と悪循環になってしまうため、「そうか」と受け入れましょう。



家に  
帰る!

夕方になると、  
「家に帰る、帰る」と  
言って出ていく

自分の家なのに、  
何を考えて  
いるのがしら!

考え方

記憶が数年～数十年抜け落ちているため、自分の昔の記憶にある家を思い浮かべているのです。

対応

自分の家でないと思っているので「あなたの家でしょ」と言っても理解できません。出ていくので鍵をかけても他人の家に閉じこめられたと思うだけです。「お茶を入れたので飲んで行って下さい」と誘うと、お年寄りは律義なため礼儀正しくとどまってくれることでしょう。

自分に不利になることは認めない

- ・お漏らしをしたのに、自分ではなく孫や犬がしたと言う
- ・財布を盗まれたと騒ぎ、自分の鞆から見つかっても誰かが入れたと言う

自分でした事なのに、  
していないなんて  
嘘つきだわ!  
私への意地悪がしら!

考え方

このような言動は、自分の能力低下や必要なものの喪失を認められずに、つじつまを合わせようと、自分の都合のよい事ばかりを言うようになるのです。

対応

介護者はこのような言動があることを認識し、「ここに私が片付けたんだっわ」と演技することで、「盗った、盗らない」などの有害な押し問答を繰り返さず、精神的な負担が避けられます。

料理の材料で、  
毎日同じものを  
何回も買ってくる

豆腐を1日に  
何個も買ってきて、  
冷蔵庫は豆腐だらけなのよ！

考え方

午前中の買い物で、買った食材(ex.豆腐)のことを忘れてしまい、午後や夕方にも買い物に行き、また同じ食材を買ってしまうのです。

対応

買い物で食材を購入したり、献立を考え並行して料理を作ることはできなくても、横で寄り添い声かけすることで、みそ汁は作れ、食材の重複購入も避けられます。  
賞味期限の切れたものは、本人に知られないように少しずつ処分しましょう。  
経済的に許せる範囲の買い物は、目をつぶることも必要です。

濡れた洗濯物を  
取り込んでしまう  
濡れた洗濯物をたたむ

濡れた洗濯物を取り込んだり、  
濡れている事や取り組む時間を  
注意したりすると、  
反発したり、怒りだすのよ！

考え方

皆の役に立とうと、洗濯物をたたもうと取り込んだのに叱られたため怒りだしたのです。どんなに説明されてもすぐに言われたことを忘れてしまうため、単にうるさい人、嫌な人と捉え、相手を安心できない敵だと思ってしまうことになるのです。

対応

濡れていることが判断できなかったため、「余計なことをしないで」と言わず、「手伝ってくれてありがとう。後はしますね」と優しく声をかけた方が、介護がしやすくなります。

お金(通帳)を  
盗んだと  
責め立てる

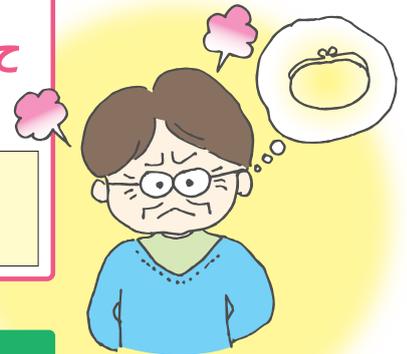
「私の財布からお金がなくなっている。  
あなたが持っていったんでしょ」って  
毎日言うのよ！

考え方

一つのことに集中すると、そこから抜け出せず、それを説明したり、説得したり、否定したりすれば、一層こだわり続け、ますます追求されることとなるのです。

対応

「この間、ちょっと借りのよ。とっても助かったわ。ありがとう。」と感謝することで、お年寄りにはほっとして、こだわりがとれ、よい気分となり気が紛れます。



### ◆症状を悪化させやすい対応

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 「違う」と口うるさく訂正する | 怒鳴りつける      |
| いやがらせをする       | いらいらと当たり散らす |
| 辛く、きつく接する      | 失敗を指摘する     |
| プライドを傷つけ、なじる   |             |

### ◆接し方のポイント

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ゆっくりと落ち着いた声で話す | 怒らず、笑顔を絶やさずに  |
| うそも方便と割り切る     | ちょっとした役割をもたせる |
| 行動に、ちょっと声をかける  | 達成感や自信をもたせる   |
| 失敗は見守り、見て見ぬふり  | 感謝し、誉める       |

# 認知症を理解する 4

## 認知症のお年寄りや家族を 地域で支えるまちづくりをしましょう



認知症のお年寄りや家族の方が、住み慣れた地域で安全で安心した暮らしができるように、お年寄りを取り巻くいろいろな関係者のサポートで、あたたかく見守り、「お互い様」と支援できるまちをつくりましょう。



### 交通機関での心配事

- ・廃線になったバス停を言い、どこへ行ったらいいかわからないと言うんだ

- ・切符が買えずに困っているんだ

優しく  
接して下さい

道に迷っているのかも  
声かけを

### 地域での心配事

- ・同じところをぐるぐる廻っているお年寄りがいるよ

### 銀行・郵便局での心配事

- ・通帳を盗まれたと何度も来るのよ
- ・キャッシュコーナーでもたもたしているわ

話を聞いて  
あげて下さい



### コンビニでの心配事

- ・商品を無断でもって行ってしまおうんだよ

家族にそっと  
連絡を

### 建築関係の心配事

- ・リフォームトラブルが増えているわ

地域の人の  
目配りを

### スーパーでの心配事

- ・レジでお金を払うのにもたもたしていて時間がかかるのよ

ゆっくりと  
支払えるレジを

担当者を  
決めるのも一案

商品を購入する時  
ちょっと声かけを

### 商店街での心配事

- ・同じ商品を日に何回も買っているけど大丈夫なのがしら

## 利用できるサービス



## 相談窓口

### 市町・県保健福祉センター(保健所)

◆保健・福祉・医療に関する相談に応じます。

### 地域包括支援センター

◆お年寄りの介護に関する総合的な相談を受け、  
各種の保健・福祉サービスが受けられるように支援します。

### 呆け老人をかかえる石川家族の会

◆認知症のお年寄りとその家族を支援する家族の会です。  
同じ悩みをかかえる介護家族の方々に構成されており、  
認知症に関する悩みや介護方法の相談に応じています。  
会員同士の交流も行っています。

毎週月 13:00~17:00  
TEL.076-231-3571

毎週木 13:00~17:00  
TEL.076-261-2036

平成18年3月

石川県健康福祉部長寿社会課 〒920-8580 金沢市鞍月1丁目1番地  
Tel 076-225-1416 Fax 076-225-1418 e-mail kaigo@pref.ishikawa.jp