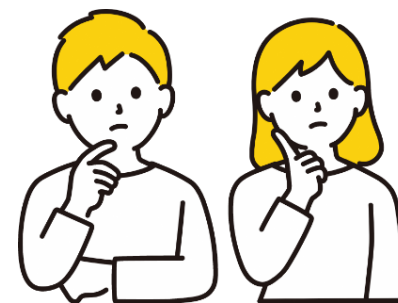




城陽市 認知症サポーター養成講座

令和8年2月改定

講座の前に



Q1 「認知症」という言葉にどのようなイメージ
がありますか？（自由に書いてください）

Q2 これまで自身や家族、地域や職場などで
認知症にまつわる経験がありますか？

はじめに

○認知症をとりまく環境

2022年には全国で443万人

2040年には65歳以上の高齢者の

約7人に1人(584万人)が認知症に

○認知症基本法(2024年施行)

認知症の人本人の社会参画や意思発信の必要性、差別や偏見の解消について明記。

認知症との「共生社会」実現に向け、国や地方が一体となって取り組む。

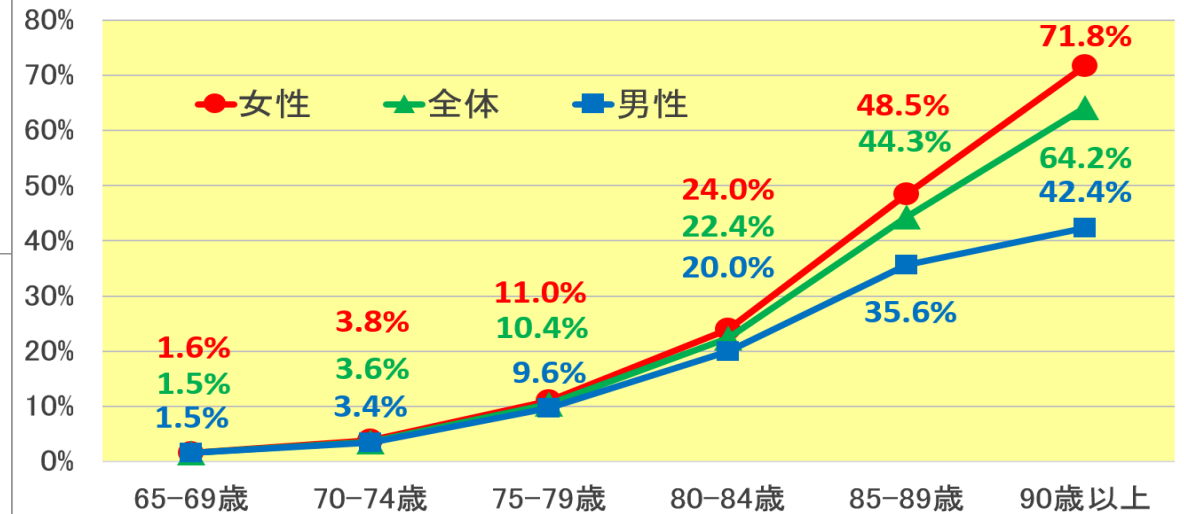
○城陽市の状況

65歳以上の人々が人口に占める割合(高齢化率)は**33.9%**[2025年3月]

京都府全域の29.7%[2025年3月]、全国の29.3%[2024年10月]と比べて高い水準

<ポイント> 認知症は誰にとっても身近な病気です。「自分ごと」として考えてみましょう。

年齢階級別の認知症有病率



日本医療研究開発機構認知症研究開発事業
「健康長寿社会の実現を目指した大規模認知症コホート研究」(令和2~6年度)から作成

認知症サポーターとは



○「なにか」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、誤解と偏見を解消し、認知症の人やその家族に対して
温かい目で見守ることができる「**応援者**」です

○家庭・地域・職場など、活躍の場はさまざまです

それぞれの立場で、自分にできることを、できる範囲で活動しています

○認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指しています

サポーターのみなさん一人一人の見守りが必要です

認知症になった人が“今、伝えたいこと”

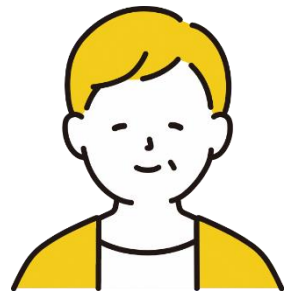
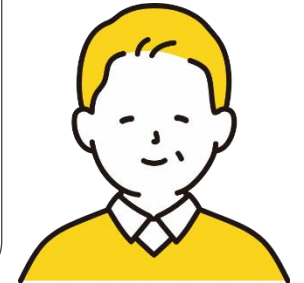
『認めるのに時間がかかりました。3回か4回失敗したら「これ(が認知症)か」と分かりました』

『(認知症と)認めるのは苦しいけれど、認めないのもしんどい。認めた方が楽になりました。

周りの人が配慮してくれました』

『(認知症を)隠さない。恥ずかしくないと思ってます。特別なことではないと思います。』

城陽市在住のAさん(80代男性)



『認知症という名前をつけられても関係なかった。“私は私”という気持ちで生活していく』

『デイサービスの職員さんや薬剤師さん、買い物先や銀行でも見守ってくれている。

いろいろな方に任せておいたらいいと思っており、安心です』

『不安な気持ちもある。意気込まないようにしている。なるがまま。そう思うとこの先怖くない』

『泣いても笑っても1日。明るく生きようと思う』

城陽市在住のBさん(80代女性)

京都府認知症応援大使

京都府では「**京都府認知症応援大使**」として認知症になられたご本人を任命し、府内各地での講演会や会議などに参加され、積極的に発信いただいています。

「認知症になっても自分らしく暮らし続けられる社会」の実現に向け、認知症になられたご本人だからこそ伝えられる体験やメッセージを、ご自身の言葉で多くの人に届ける活動をされています。

京都府認知症応援大使の紹介 京都府ホームページ
<https://www.pref.kyoto.jp/kourei-engou/221207profile.html>



ともに生きる家族へのメッセージ

認知症とともに生きるには、身近な存在である家族の理解が不可欠です。
ここでは、認知症になった本人から家族に向けたメッセージを紹介します。

『できることはできるだけ自分でしたい。』

『自分のことは自分でできるように、手伝ってほしい。』

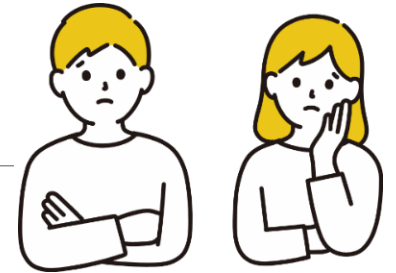
『診断されても自分は自分。変わらないことを理解してほしい。』

『家族以外との人間関係もこれまで通り大切にしたい。』

『(認知症の) 本人だけではなく、家族も自分らしく暮らしてほしい。』



認知症の人を介護するご家族へ



認知症になった本人だけでなく、その家族にも少なからず変化が訪れます。

第1ステップ とまどい・否定

以前の本人からは考えられないような言動や行動にとまどい、「こんなはずはない」と否定しようとしています。

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

様々な症状にどう向き合っているかわからず、本人を責めたり拒絶したりします。心身の疲れ、今後の不安が増大し、最もつらい時期です。

第3ステップ 割り切り

医療・介護などのサービスを上手く使い、家族でなんとか乗り切っていけるのではないかと、ゆとりが生まれ、負担感は軽くなります。

第4ステップ 受容

認知症に対する理解が深まり、本人のあるがままを自然に受け入れられるようになります。

※実際には4つのステップを行きつ戻りつしながら、第4ステップへと到達します。

家族が受容できると、本人も安心して認知症を受容し、向き合うことができるようになります。

家族を支援する取り組み

○認知症の人に身近で関わる家族の多くは「頭でわかっているけど、つい怒ってしまう」

「一生懸命介護しているのに上手くいかない」など日々悩んでいます。

- ・ 一人で抱え込まずに、誰かに打ち明けて相談することが大切です。
- ・ 同じ境遇の人が集まる「家族の集い」に参加するのも有効です。

<相談窓口>

0120-294-456

(月～金曜日 10:00～15:00、祝日・年末年始除く)



公益社団法人
認知症の人と家族の会

京都支部ホームページ

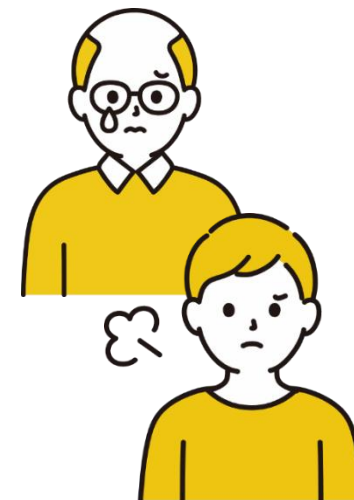
<https://www.alzheimer-kyoto.org/index.php>



認知症の人と接するための心構え

○認知症の症状に最初に気づくのは本人です

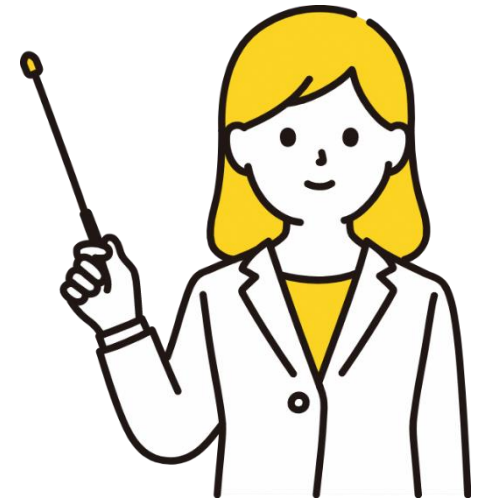
- ・もの忘れによる失敗、以前できていたことが出来なくなるなどの体験から、「なんとなくおかしい」という違和感を感じ始める
- ・認知症特有の「体験そのものを思い出せないもの忘れ」が重なると、本人も何か異変が起こっていると不安を感じ始める



<ポイント> 認知症の人は分からないことが増えても、心がなくなるわけではありません。
誰よりも本人が心配で、不安で、悲しい気持ちになっています。

心構え その1 『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



心構え 『7つのポイント』

①まずは見守る

一定の距離から、さりげなく様子を見守ります

②余裕をもって対応する

こちらの困惑や焦りは相手にも伝わります

③声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおります

④背後から声をかけない

相手の視野に入ってから声をかけましょう

⑤やさしい口調で

相手と目線の高さを合わせます

⑥おだやかにはっきりと話す

耳が不自由な場合もあり注意が必要です

⑦会話は本人のペースに 合わせて

急かしたり、同時に複数の質問は苦手です
相手の反応を伺いながら会話しましょう

認知症とは？

＜ポイント＞認知症の方の想いや接し方を知るためには、認知症という“病気”の特性や、引き起こす原因を知ることも重要です。

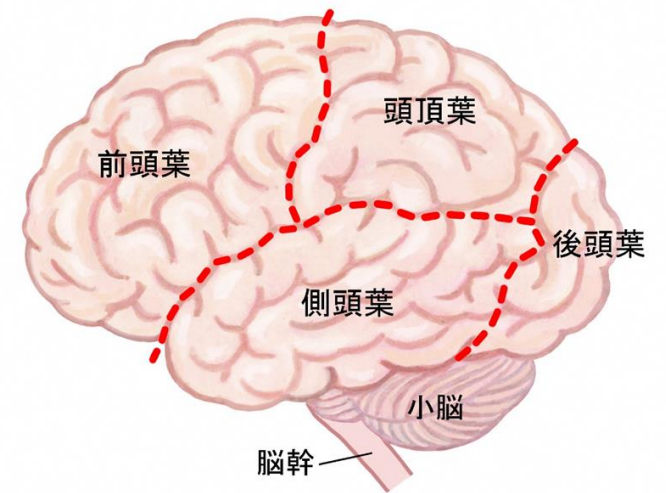
○脳の病気

様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、神経系が壊れることで生活する上で支障がでてくる状態 = **認知症**

○誰でもなる可能性がある

特別な病気ではなく、誰にでも起こりうる病気です

高齢者が発症する割合が高いが、65歳未満で発症するケースも(**若年性認知症**)



認知症を引き起こす病気①

病型	アルツハイマー病	脳血管型認知症
概要	脳内にたまった異常なタンパク質により神経細胞が破壊され、脳が萎縮する	脳梗塞、脳出血、動脈硬化などにより神経細胞が破壊される
主な症状 特徴など	<ul style="list-style-type: none">・軽度の物忘れから徐々に進行・時間や場所がわからなくなる・不安、うつ症状、妄想が出やすい	<ul style="list-style-type: none">・意欲の低下・複雑な作業ができなくなる・身体にまひを生じる・感情を上手くコントロールできない ※破壊された脳の部位によって症状が異なる (個人差が大きい)
全体の割合	概ね7割程度	概ね2割程度

認知症を引き起こす病気②

病型	レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症	その他
概要	脳内にたまった「レビー小体」という異常なタンパク質により、神経細胞が破壊される	コントロールする前頭葉や側頭葉が萎縮する	アルコール依存症やAIDSなど感染症
主な症状 特徴など	<ul style="list-style-type: none"> ・幻視(ないものが見える) ・手足のふるえ ・症状の変動が大きい 	<ul style="list-style-type: none"> ・我慢や思いやりなどの社会性を失う ・人格、性格が変わる ・同じ動作を繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ・原因となる病気によって異なる
全体の割合	あわせて概ね1割程度		

＜ポイント＞“認知症”といっても様々な種類があります。種類に応じた対応をすることが大切です。

認知症の症状（概要）

認知症によって起こる症状は、2つに大別されます。

<中核症状>

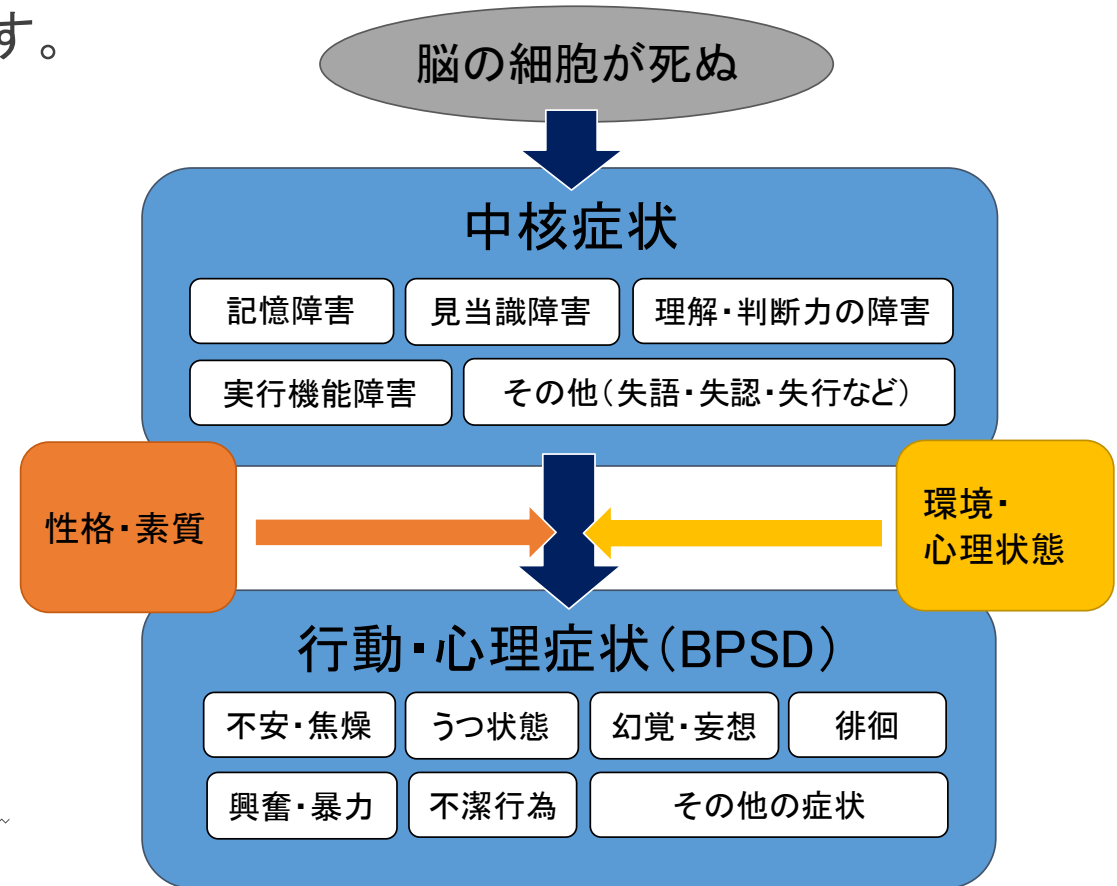
脳細胞が壊れることで直接起こる症状

→ 治りにくい

<行動・心理症状(BPSD)>

中核症状に加え、性格・環境・人間関係等の要因により二次的に起こる症状

→ 環境改善、投薬により治る可能性がある



中核症状 1. 記憶障害

脳は視覚や聴覚によるたくさんの情報を
必要性に応じて取捨選択しています。

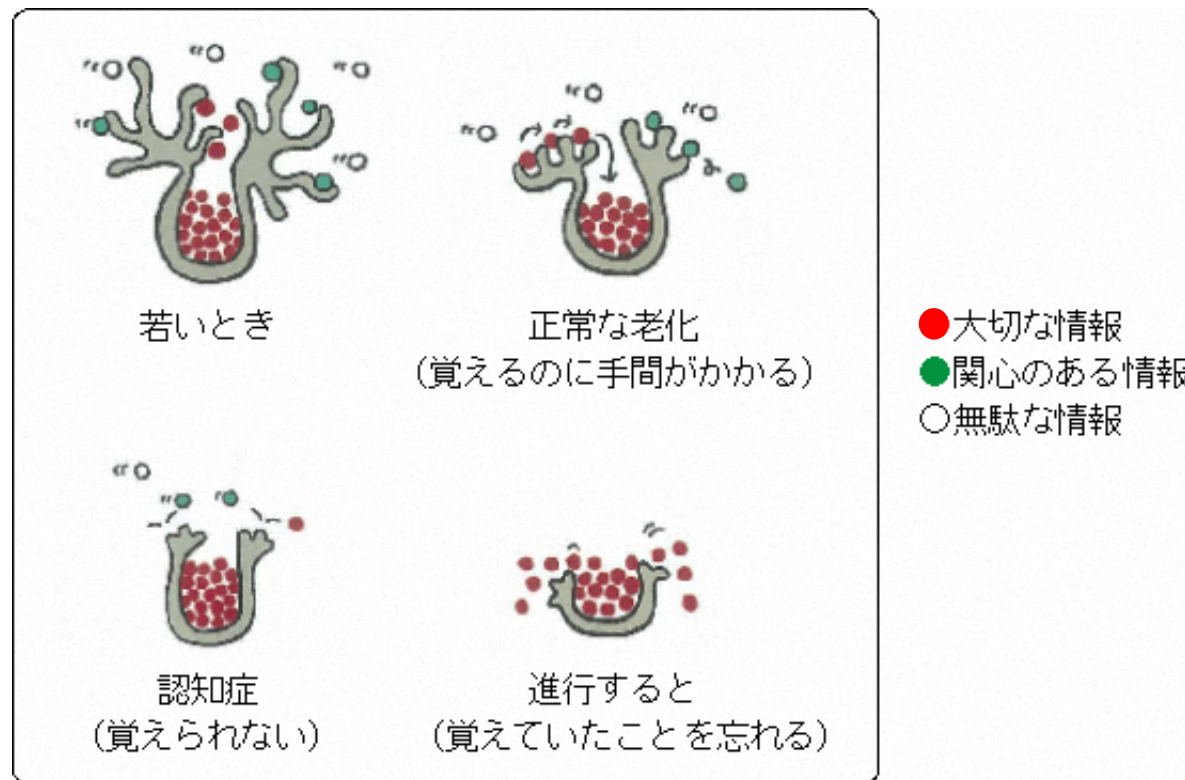
例)「●大切な情報(長期保存)」

「●関心のある情報(一時保存)」

「○無駄な情報(保存しない)」

しかし、脳細胞が壊れ、そのはたらきを
失うと、新しいことを覚えられない、すぐ
忘れるといった記憶障害が起こります。

右の図は、記憶を司る器官(海馬)のはたらきと症状の進行を図式化したものです。



<ポイント>「認知症」と「老化によるもの忘れ」の違いを認識することが大切です。

<参考資料>

「認知症」と「老化によるもの忘れ」の違い

	自覚	記憶	判断力	その他
認知症	もの忘れの自覚がない (忘れたこと自体を忘れてしまう)	体験そのものを忘れる (ご飯を食べたこと自体を忘れる)	判断力が低下する (急な事態、想定外の状況にパニックになる)	時間や場所、人間関係が分からなくなる (誰かわからなくなる)
老化によるもの忘れ	もの忘れの自覚がある (忘れていたことを思い出せる)	体験の一部を忘れる (ご飯のメニューの一部が思い出せない)	判断力の低下はない (急な事態、想定外の状況にも対応できる)	時間や場所、人間関係等は分かる (誰は覚えているが、名前等が思い出せない)

<ポイント> 混同されがちですが、様々な点で違いがあります。認知症の場合は早期受診を。

ケーススタディ①「ごはんまだ？」

おじいさんは食事をとった直後にも関わらず、「ごはんまだ？」と何度もあなたに聞いてきます。

同居のあなた(ご家族)はどのように対応するのが良いと思いますか？

○ あなたの考え



<ヒント> 事実を説明しても本人は納得できず反感を持たれてしまう可能性があります。

中核症状 2. 見当識障害

『見当識（けんとうしき）』とは時間や現在地など、基本的な情報を把握することです。

① 時間（日時、季節、年齢）

- ・自分の年齢がわからなくなる
- ・季節感のない服装を着る

② 場所（位置、方向把握）

- ・歩きなれた道で迷子になる
- ・長距離を徒歩で出かけようとする

③ 人物（人間関係）

- ・周囲の人との人間関係がわからなくなる
（家族のことが分からない、娘に対して「お母さん」と呼びかける、など）

＜ポイント＞ 認知症の症状では、①時間 → ②場所 → ③人物 の順番で障害が進行します。

ケーススタディ②「季節外れの服装」

真夏の暑い日、分厚いダウンを着込んだ高齢女性が、同じ道を何度も何度も行ったり来たりしているのを見かけました。あなたはどのようにしますか？



○ あなたの考え

<ヒント> 服装の季節感のほか、衣服の汚れや、深夜や早朝などの時間帯の外出など違和感を感じる場合は注意して対応しましょう。



中核症状 3. 理解・判断力の障害

○考えるスピードがゆっくりになる

→ 時間をかければ自分なりに結論に至ることができる(急がせない、焦らせない)

○同時に2つ以上のことを処理することが難しくなる

→ 必要なことはなるべくシンプルに表現する

○普段と異なる状況、想定外の出来事で混乱しやすくなる

→ お葬式などの非日常的な体験、入院などの環境の変化によって混乱を生じやすい

○目に見えないしくみが理解しづらくなる

→ 自動販売機やATM、全自動洗濯機などの使い方がわからなくなる

ケーススタディ③「レジでの支払い」

スーパーのレジでまごついている高齢女性。後ろに待ち列ができており、焦ってうまく支払いができないようです。レジの担当者であるあなたは、どのように対応しますか？

○ あなたの考え



<ヒント> 認知症の人は細かい計算が苦手で、毎回紙幣で支払うことがあります。
財布や家の中が小銭であふれているのは、認知症に気づくサインのひとつです。

中核症状 4. 実行機能障害

『**実行機能**』とは、“目的に向けて計画を立てて実行し、その結果を振り返りながらものごとを進めていくための脳のはたらき”を指します。

例) 夕食を作る

- ① 献立を立てる
- ② 冷蔵庫にある在庫を考慮し、人数分の食材を買う
- ③ 炊飯しながら同時におかずを調理し、夕食の時間に間に合わせる
⇒ 複雑で高度な動作の実行が求められる



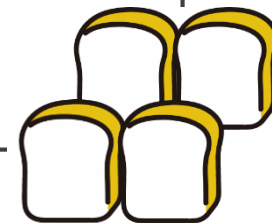
＜ポイント＞個々の動作はできる場合も。必要に応じた声かけを行いサポートしましょう。

ケーススタディ④「同じ商品ばかり」

毎回同じ食パンばかりを購入する高齢男性。食べきれないような量を毎日のように買っていきます。そのことに気づいた店員のあなたは、どのように対応しますか？

○ あなたの考え

<ヒント> 可能であれば家族への連絡、相談窓口まで情報提供をお願いします。
対象者の情報が分かればスムーズですが、ささいなことでも結構です。



行動・心理症状

○不安やうつ

- ・今まで出来ていたことが上手くできなくなり、自信を失い、全てが面倒になる

○もの盗られ妄想

- ・本人がしまい忘れた大切なものを、誰かが盗んだと思い込む
- ・普段身近な家族や介護者がターゲットになりやすい

○歩き回る、道に迷う

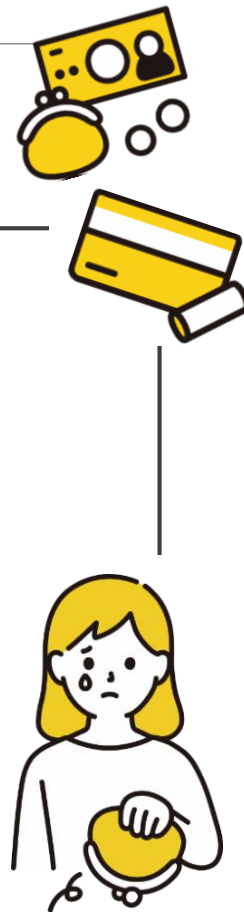
- ・外出した目的も目的地も忘れてしまい、遠く離れた思いがけない場所で発見される
- ・自分にゆかりがある場所(実家や昔住んでいた地域など)に何度も帰ろうとする

<ポイント> 症状の背景には理由があります。本人の視点に立って考え、本人の言葉やしぐさから本人の望みや困りごとを読み取って接することが大切です。

ケーススタディ⑤「財布を盗られた」

おばあさんはよく財布のしまい場所を忘れ、「あんたが盗ったんやろ」と同居するあなたに疑いの目を向けています。あなた(ご家族)はどのように対応しますか？

○ あなたの考え



<ヒント> 疑われた人が見つけると「隠していたのか」と疑いが強まる場合もあるため注意。

<参考資料>

認知症の人が「体験している世界」とは

○現実の世界を適切に把握できなくなり、**見知らぬ異次元の世界に迷い込んだような体験**をしています

→ 周囲の環境や出来事が不可解に感じられ、不安や緊張感により疲れやすくなります

○**体の苦痛や不快(痛み・かゆみ・空腹・眠気など)**にうまく対処できなくなります

→ 不快感が引き金となり、混乱・嫌悪・怒りなどの体験をしています

○ストレス耐性の低下により、**周囲の声・生活雑音・光や影などささいなことを強い刺激**と感じます

→ 不安や緊張を高めたり、自分の世界にひきこもる体験もみられます

○情報処理能力の低下により、**現実世界のスピードについていけなくなります**

日常の出来事や周囲の人との関わりが早く感じられ、焦りや混乱が生じます

→ 映像を長時間倍速で見続けたり、ジェットコースターに乗っているような感覚とも言われます

認知症の症状（まとめ）

○原因となる病気や心身の状態、環境等の影響を受け、個人差が大きい

○症状や困りごとは、認知症の進行段階によって変化する

今後の見通しを立て、各段階に応じたサービス等を準備

- ・「**認知症ケアパス**」等の各種パンフレットを活用

<https://www.city.joyo.kyoto.jp/0000002441.html> →



<ポイント>「認知症の人だから〇〇だ」と決めつけるのではなく、症状には個人差があり

変化していくことを理解した上で、本人の想いや希望を考えることが大切です。

認知症の診断・治療

○初期の段階で診断を受け、本人や家族が認知症を理解し、向き合い方を検討する

→ 症状が進行してからは本人の理解が難しく、対策がとりにくい

○症状が軽いうちに今後のことを決めておく

→ 後見人(任意後見人制度)などを利用し、自分の願う生き方ができるよう準備しておく

○病気の原因によっては症状が改善したり、進行を遅らせることができる

→ 長期間放置していると、改善が見込めない場合も

＜ポイント＞ 認知症は早期発見・早期診断・早期治療が非常に重要です。
なるべく早くタイミングで専門医療機関を受診してください。



早期に受診することのメリット

認知症のような症状が出ても、治る病気や一時的な症状の場合もありますが、長期間放置すると、回復が不可能になります。

- 正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫
→ 脳外科的処置で劇的に改善される場合があります
- 甲状腺ホルモン異常
→ 内科的治療で改善されます
- 不適切な薬の使用
→ 薬を止めたり、薬の調整で回復します

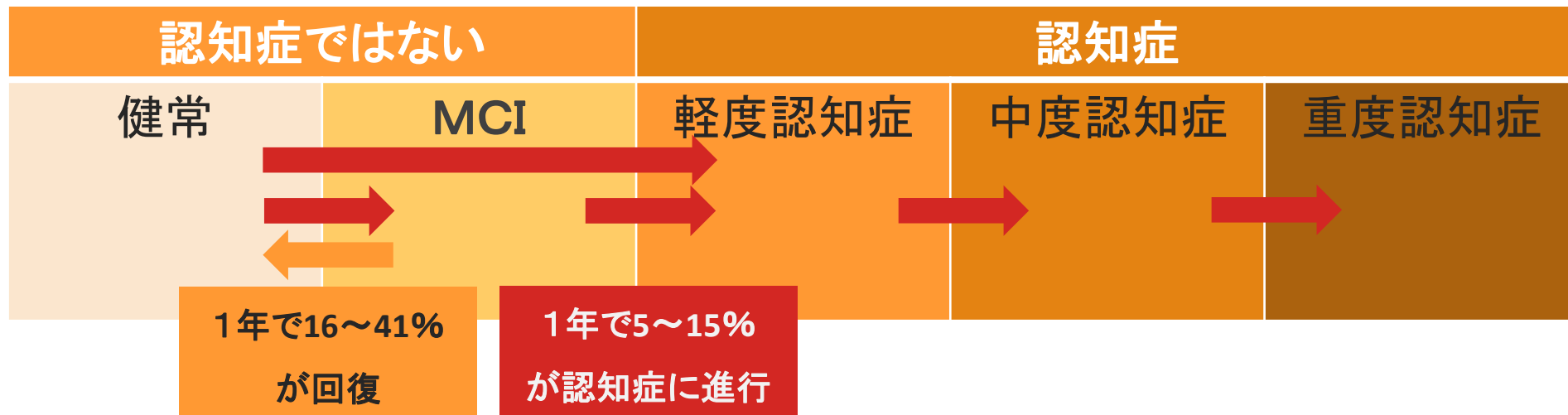


<ポイント> 症状の原因となる病気を突き止めるためにも、早期の受診が非常に大切です。

MCI(軽度認知障害)について

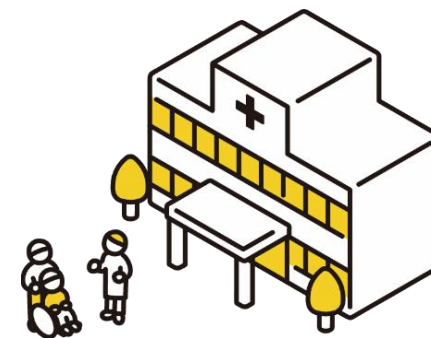
日常生活に影響を及ぼさない(=認知症ではない)が、記憶障害などの認知機能障害がみられ、健常と認知症の中間的な段階。必ずしも認知症になるとは限らず、回復する可能性もあります。

○ MCI→ 認知症の経過



<ポイント> MCIの段階で適切な治療を行えば、進行を予防する可能性が高くなります。

専門医療機関について



<認知症疾患医療センター>

地域医療・介護機関等と連携を図りながら、認知症の診断、急性期治療、専門医療相談を実施するとともに、地域の保健医療・介護関係者とのネットワークを構築しています。

医療機関	所在地	連絡先	ホームページ
京都府立洛南病院	宇治市五ヶ庄広岡谷 2	0774-32-5960	https://www.rakunan-hosp.jp/gairai/ninti.html 
医療法人栄仁会 宇治おうばく病院	宇治市五ヶ庄三番割 3 2 - 1	0774-32-8226	https://www.ejinkai.or.jp/about/ninchisho.html 

※完全予約制のため、事前にご連絡の上受診してください。

<その他の医療機関について>

きょうと認知症 **あんしん** ナビ



若年性認知症について

○ 65歳未満で発症する認知症

- ・ 高齢になるほど発症しやすくなりますが、若い世代でも発症する場合があります。
- ・ 就労している、就学期の子を扶養している場合も多く、高齢者と異なる問題が生じます。
 - 経済的困窮などの本人の不安が多く、抑うつ状態になることも
- ・ 職場での言動やミスがきっかけで受診に至ることも多く、上司や同僚の気付きが早期発見に繋がります。職場全体で若年性認知症への正しい理解が不可欠です。



○ 相談窓口

京都府若年性認知症コールセンター

0120-134-807 (月～金曜日 10:00～15:00、祝日・年末年始除く)

認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。

「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

1. 快刺激で笑顔に

心地よい刺激や、笑うことで意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)が放出されます。

2. コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると認知機能が低下。友人や家族と楽しい時間を持ちましょう。

3. 役割・日課をもつ

日常的に人の役に立つことが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

4. ほめる・ほめられる

ほめる、ほめられることでドーパミンが放出され、活動意欲が高まります。

<ポイント> 楽しく行うことが大切です。無理強い、ストレスや自信喪失につながり逆効果です。

城陽市の認知症関連事業 その1

○ 認知症高齢者等SOSネットワーク

- ・ 行方不明になってしまう可能性のある高齢者の情報(顔写真・特徴など)を事前に登録し、検索が必要な際に、協力団体に情報を共有し、早期発見に繋がります。
- ・ 個人情報に配慮した「身元確認シール」を配布します。

⇒ ホームページから申請書をダウンロード <https://www.city.joyo.kyoto.jp/0000001189.html>



○ 認知症高齢者等個人賠償責任保険

- ・ 認知症の人の事故等により発生した賠償責任を補償する保険に加入いただけます。
- ・ 保険料は無料(市負担)。補償上限1億円、示談交渉サービス付き

※ SOSネットワーク事業登録者で、要支援1～要介護5の方に限ります

城陽市の認知症関連事業 その2



○ みんなのカフェ

認知症の方やその家族、地域のみなさんやボランティアが集まる交流の場です。認知症についての勉強会や相談会、レクレーションなどを楽しめます。

カフェ名称	開催場所	住所	開催日	連絡先
カフェ ひだまり平川	北部地域包括支援センターひだまり	平川浜道裏20-1	第3水曜日	0774-55-5180
カフェ ひだまり久世	特別養護老人ホームひだまり久世	久世里ノ西82-1	第1金曜日	0774-54-7539
カフェ ゆうあい寺田	水度坂友愛ホーム寺田ケアセンター	寺田乾出北45	第3木曜日	0774-56-1950
カフェ ゆうあい青谷	水度坂友愛ホーム青谷ケアセンター	市辺中垣内4	第2日曜日	0774-57-0320
カフェ とうぶ	東部デイサービスセンター	久世芝ヶ原6-2	第3水曜日	0774-56-2530

城陽市の認知症関連事業 その3

○ みんなの茶話会(本人ミーティング・当事者交流会)

- ・ 認知症の方やその家族同士がつながる場として、定期的を開催しています。会の前半は様々なレクレーション、後半はお茶を飲みながらの座談会を実施。
- ・ 認知症の方本人の希望やアイデアを基に、楽しい企画を実施します。

○ 認知症家族介護者のつどい

- ・ 認知症の家族を介護している人のための、交流と情報交換の場として開催しています。
- ・ 同じ境遇の参加者同士で、他では言えない悩みを打ち明けたり、先輩介護者からのアドバイスを受けることができます。

※各会の開催時期や場所については、広報紙や市SNSで案内します。



城陽市の認知症関連事業 その4

○ 認知症地域支援推進員

- ・ 地域関係機関とのネットワークの構築や、認知症の人や家族を支援する体制づくり
認知症カフェ等の地域と一体となった家族介護支援、認知症の普及啓発活動などの
取り組みを進めています。
- ・ 城陽市では2名の推進員を配置しています。

○ 認知症初期集中支援チーム

- ・ 認知症サポート医と医療、介護の専門職で構成。
- ・ 認知症または疑いのある人を訪問し、必要な医療や介護の導入、
家族への支援など、早期に集中的な支援を行います。
- ・ 城陽市では医師、保健師、社会福祉士の3名を配置しています。



認知症に関する相談・連絡先

自身や家族の相談、地域の高齢者の情報提供など、下記の相談窓口までご連絡ください。
訪問や面談を行い、本人に必要な医療や介護サービス導入のサポートを行います。

＜地域包括支援センターの一覧＞

相談先	電話番号	担当地域(中学校圏域)
城陽市中部地域包括支援センター	0774-54-7330 0774-55-3047	城陽、東城陽、南城陽中学校圏域
城陽市西部地域包括支援センター	0774-55-7222	西城陽中学校圏域
城陽市北部地域包括支援センター ひだまり	0774-55-5180	北城陽中学校圏域

＜その他の市町村の相談窓口＞

きょうと認知症 **あんしんナビ**

