

〈先生用参考資料〉

にんちしょう

認知症と ともに生きる

～^{だれ}誰もが自分らしく暮らせるまちへ～



演習①「認知症」について、イメージや知っていることを考えてみましょう。

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing or drawing.

だれ 誰もが自分らしく暮らせるまちについて考えよう

ある日、
おじいちゃんが
同じことを何度も聞いてきたり、
おばあちゃんが
帰り道が分からなくなったり、そんな場面に出会ったら、
それは、「認知症」のせいかもしれません。



認知症とは、脳の働きに変化が起こることで、
様々なことを覚えたり、判断したりする力が低下して、
これまでとはちがって、暮らしづらくなる状態です。

認知症になったら、
何もできなくなるの？
すべて忘れてしまうの？
そのように思う人もいるかもしれません。



認知症の人の中には、
不安に思いながらも、様々な「工夫」をして、
自分を支えてくれる「家族」や「仲間」とともに、
「これまでと同じように暮らしている人」もいます。

認知症のことを知り、
認知症の人の思いや暮らしを知ることは、
誰もが自分らしく暮らせるまちについて考える
きっかけになります。



日本は医療技術の進歩等により、平均寿命が延びており、高齢化率は主要国の中で最も高い国です。

また、2025(令和7)年には高齢者の約3.3人に1人が、認知症又はその予備群(軽度認知障がい)と推計され、今後も、この割合は増加すると考えられています。

認知症は、誰にとっても身近なことです。

認知症について、正しく理解し、自分のこととして考え、認知症の人の思いやその人らしさを尊重することが大切です。

「認知症になって、できないことが増えても、「その人らしさ」は変わらないこと」や「認知症の人が自分らしく暮らせるように工夫することや周りの人の関わり方によって、前向きになることが増えること」などを知っていただき、誰もが自分らしく暮らせるまちについて考えるきっかけになればと思います。

もくじ

1 にんちしょう 認知症とともに生きる社会ってなんだろう？

..... 1ページ

2 にんちしょう 認知症ってなんだろう？

..... 2ページ

3 にんちしょう 認知症の人の暮らしの工夫を知ろう

..... 7ページ

4 にんちしょう 認知症の人と周りの人の関係を知ろう

..... 8ページ

5 にんちしょう 認知症の人の思いを知ろう

..... 9ページ

6 にんちしょうかん 「新しい認知症観」ってなんだろう？

..... 11ページ

1 にんちしょう 認知症とともに生きる社会ってなんだろう？

日本では、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」という法律に基づき、認知症の人がその人らしさを大切にされ、希望を持って暮らせるよう、国や地域で様々な取り組みが進められています。

この法律では、「共生社会」とは、認知症の人を含めた一人ひとり、それぞれの個性や力を発揮し、お互いを大切に、支え合いながら、誰もが自分らしく安心して暮らし続けられる社会のことです。



「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」

認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症施策を総合的かつ計画的に推進することを目的に制定されました。

⇒ 認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進

出典：厚生労働省ホームページ「共生社会の実現を推進するための認知症基本法について」

認知症基本法についてもっと知りたいときは

厚生労働省ホームページ

「共生社会の実現を推進するための
認知症基本法について」



にんちしょう 認知症ってなんだろう？

にんちしょう 認知症とは

脳の働きに変化が起こることで、様々なことを覚えたり、判断したりする力が低下して、これまでとはちがって、暮らしづらくなる状態です。

にんちしょう 認知症は、誰にとっても身近なこと 自分のこととして考えよう

日本では、高齢化が進み、認知症の人の数も増えています。

2025（令和7）年の認知症の高齢者は約472万人、その一歩手前の状態といわれる軽度認知障がい（MCI）の高齢者は約564万人いると考えられています。これらを合計すると、1,000万人を超え、65歳以上の高齢者の約3.3人に1人が、認知症またはその一歩手前の状態といえます。

認知症は、自分自身、家族、友達、地域の人、誰にとっても身近なことです。まだ、自分には関係ないと思っているかもしれませんが、「自分のこととして考える」ことが大切です。



認知症についてもっと知りたいときは
政府広報オンライン
「知っておきたい認知症の基本」



軽度認知障がい（MCI）とは

認知症と診断される一歩手前の状態であり、認知機能低下の自覚があるものの、日常生活は問題なく送ることができる状態のことです。

認知症および軽度認知障がい（MCI）の高齢者数と有病率の将来推計

年	令和4年 (2022)	令和7年 (2025)	令和12年 (2030)	令和22年 (2040)	令和32年 (2050)	令和42年 (2060)
認知症高齢者数	443.2万人	471.6万人	523.1万人	584.2万人	586.6万人	645.1万人
高齢者における 認知症有病率	12.3%	12.9%	14.2%	14.9%	15.1%	17.7%

年	令和4年 (2022)	令和7年 (2025)	令和12年 (2030)	令和22年 (2040)	令和32年 (2050)	令和42年 (2060)
MCI高齢者数	558.5万人	564.3万人	593.1万人	612.8万人	631.2万人	632.2万人
高齢者における MCI有病率	15.5%	15.4%	16.0%	15.6%	16.2%	17.4%

出典：厚生労働省ホームページ「認知症および軽度認知障がい（MCI）の高齢者数と有病率の将来推計」

軽度認知障がいについてもっと知りたいときは
福岡県庁ホームページ
「MCI（軽度認知障がい）について」



記憶障がい

人の脳は、見たり聞いたりしたことを、「記憶の箱」に入れる働きがあります。大事なことは長く覚えておき、あとで思い出せるようになっていきます。しかし、脳の働きに変化が起こると、この箱に上手く入れることができなくなることがあります。

そうすると、

- 新しいことを覚えにくい
- さっき聞いたことも忘れてしまう

といったことが起こります。

脳の働きの変化がさらに進むと、「記憶の箱」にあった、覚えていたことや大事なことを忘れてしまうことがあります。

このため、認知症の人から、同じ話や同じ質問を何度されても、やさしく話すことが大切です。



記憶障がい

記憶は、記銘（覚える）・保持（保存する）・再生（呼び起こす）という3つの段階から成り立っています。記憶障がいとは、そのいずれかが障がいされた状態です。

① 記憶の時間的側面からの分類

- 短期記憶：保持する時間が短く数分の単位で消える記憶（即時記憶）です。
- 長期記憶：短期記憶より保持する時間が長い記憶です。アルツハイマー型認知症では近時記憶から障がいされます。
- 近時記憶：一般的出来事の保持時間が数分から数日です。
- 遠隔記憶：個人史や歴史的出来事など数週から数十年です。

② 記憶の質による分類

- 陳述記憶：事実の記憶・言葉や文字で記憶の内容を表すことができる記憶です。
- エピソード記憶：いつどこで何を体験したかという個人的な体験に基づく記憶です。
- 意味記憶：単語、数字、概念、事実など学習してえた知識です。
- 非陳述記憶：手続き記憶（反復によって体が覚えている記憶）です。認知症が進行しても比較的長期に保持されます。

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症・せん妄ケアマニュアル 第2版」

記憶障がいや次のページの見当識障がい、理解・判断力の障がいについては、本人の性格や努力の問題ではなく、脳の働きの変化によるものだと、周りの人が理解することが大切です。

なお、左の図の箱は、記憶をつかさどる脳の部位（海馬）を表しています。

見当識障がい

「今がいつなのか」、「ここがどこなのか」、「誰といるのか」など、今の自分の状況が分かりにくくなる場合があります。

また、「今」が分かりにくくなることで、今起きていることと、昔の記憶がまざってしまうことがあります。

たとえば、「朝なのに夜だと思う」、「自分の家にいるのに知らない場所にいるように感じる」、「家族が違う人に見えてしまう」ことがあります。



このため、本人の話を強く否定せず、まずは話を聞き、その人の気持ちを大切にしましょう。

理解・判断力の障がい

ものごとを理解したり、判断したりするのに、時間がかかる場合があります。

また、二つ以上のことが重なったり、予定にないことが起きたりすると、どうしたらいいのか、分からなくなることがあります。

このため、周りの人が認知症の人のペースに合わせて、一つずつ分かりやすく話すことが大切です。



見当識障がい

時間・場所・人物など、その場の状況を把握・理解することへの障がいです。例えば、「今何日なのか、何時なのか」、「自分が誰であるか、どこに居るのか、自分の回りにいる人が誰なのか」などが認知できない状態です。認知症では、時間・場所・人物の順に症状が進行することが一般的です。認知症以外でも、脳の器質的疾患によって生じます。

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症・せん妄ケアマニュアル 第2版」

理解・判断力の障がい

筋道を立てて考えることが出来なくなります。

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症・せん妄ケアマニュアル 第2版」

例えば、買い物に行こうと外出して、しばらくすると自分がどこに行く予定だったのか、分からなくなったり、すでに家にあることを忘れて何度も同じものを買ってきたり、お金を払ったつもりで払わずに商品を持って帰ったり（未払い行動）することがあります。

行動・心理症状（BPSD）

認知症の症状とは別に、元々の性格や周りの人との接し方、暮らしている環境など、様々なことが影響して、行動や態度に変化があらわれることがあります。

たとえば、

- 失敗したことが気になって、元気がなくなる
- ささいなことで、怒りっぽくなる
- 一人で出かけたときに道に迷う

などのことが起こる場合があります。



それは、「不安」、「混乱」、「自信のなさ」といった気持ちをこれまでどおり伝えることができなくなったからかもしれません。

このため、周りの人がいつもと同じように声をかけたり、そっと見守り、できないことを少し手伝ったりすることが大切です。

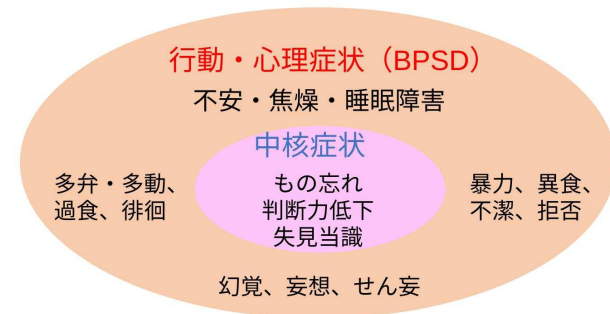


行動・心理症状（BPSD）

「認知症において頻繁に見られる知覚、思考内容、気分行動の障がい」と定義されます。認知症では、認知機能障がいに伴って生活上の障がい（感情の変化や行動の異常など）が出現します。生活上の障がいは環境的要因により誘発されることが多いとされています。現時点では、認知機能障がいを改善させることは困難とされていますが、「行動・心理障がい」は適切なケアによって改善される可能性があります。

出典 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症・せん妄ケアマニュアル 第2版」

認知症の人に行動の理由を尋ねたり、言葉や表情、行動等から、「困っていること」「望んでいること」等を汲み取ったりして、認知症の人の「行動の背景にある気持ち」について考えることが大切です。



出典：公益社団法人福岡県医師会「認知症ケアに関わる人のための認知症ハンドブック」

行動・心理症状（BPSD）についてもっと知りたいときは

厚生労働省ホームページ

「認知症の中核症状と周辺症状」



認知症の症状を学ぶことで、認知症の人を「否定や叱責、放置、無視する」のではなく、「理解しようとする姿勢」に変わるきっかけになればと思います。

若年性認知症とは

認知症は、高齢者だけができるものではありません。65歳未満の若い人になることもあり、それを「若年性認知症」といいます。

若い人の場合は、働いている人も多く、

- ・このまま仕事を続けられるのか
- ・暮らしていくためのお金が足りるのか
- ・これまでどおり、家族と暮らせるのか
- ・認知症であることが周りの人に受け入れられにくい

など、高齢者とは違った困りごとが出てきます。



「家族が認知症かも？」と感じたら

一人で悩まず、周りの大人に相談してみましょう。そうすることで、早めに病院で調べてもらうことにつながるかもしれません。今は、認知症を治す薬はありませんが、薬や治療などで進み方をゆっくりにできることがあります。

また、認知症の症状のように見えても、ほかの病気がかかっているのかもしれない。

心配なことがあった時は、そのままにせず、早めに相談したり、調べたりすることが大切です。



認知症についてもっと知りたいときは

政府広報オンライン

「知っておきたい認知症の基本」



若年性認知症とは

65歳未満で発症した場合、「若年性認知症」とされます。

若年性認知症は働き盛りの世代で発症するため、ご本人だけでなく、ご家族の生活への影響が大きくなりやすい特徴があります。

病気のために仕事に支障がでたり、仕事をやめることになって、経済的に困難な状況になってしまいます。また、子どもが成人していない場合には親の病気が与える心理的影響が大きく、教育、就職、結婚などの人生設計が変わることになりかねません。さらにご本人や配偶者の親の介護が重なることもあり、介護の負担が大きくなります。

このように若年性認知症は社会的にも大きな問題ですが、企業や医療・介護の現場でもまだ認識が不足している現状です。

出典：社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修 大府センター 「若年性認知症について知る」

若年性認知症についてもっと知りたいときは

厚生労働省ホームページ

「若年性認知症ハンドブック」



早期受診について

認知機能の衰えは少しずつ進行するので、自分では気づかない人も多くいます。自分の状態に早く気づくためには、客観的な指標を使った検査を受けることが大切です。

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「J-DEPP研究 もの忘れが気になる方へ」

演習②「認知症」について学び、イメージはどう変わったか、考えてみましょう。

認知症の人の暮らしの工夫を知ろう

認知症と聞くと、「何も分からなくなる」、「何もできなくなる」と思う人もいるかもしれませんが、認知症になっても、その人らしさはなくなりません。できることも、たくさん残っています。

認知症の人は、自分で様々な工夫を考えたり、周りの人とともにどんな工夫ができるのかを話し合ったりすることで、不安が少なくなつて暮らしやすくなることもあります。

たとえば、こんな工夫があります。

スマートフォンのカレンダーやアラーム機能、ノートを使って、予定を思い出したり、薬の飲み忘れを防いだりする。

スマートフォンの地図アプリや写真つきの地図を使って、目的地に行けるようになる。



引き出しの中に入っているものを書いて、見つけやすくする。



自分でできることが増えると、自信がつき、安心して出かけたり、人と話したりできるようになります。

自分が「やりたいこと」や「楽しいと思うこと」ができる、そのことが自分らしく暮らすことにつながります。

認知症の人は何も分からなくなるわけではありません。

スマートフォン等の使い方次第では、脳の働きを補えることがあるなど、身近なものを工夫して活用することが認知症の人にとって大切です。

例えば、

- 道に迷った時に、映像電話を使用することで、自分がいる場所を相手に知らせ、誘導してもらうこともできます。
- AI音声アシスタントを家に置くことで、認知症の人が、いつでも気軽に予定を確認でき、不安が軽減されるとともに、何度も同じことを聞いて嫌な顔をされたり、注意されたりするストレスが減り、周りの人との関係がうまくいくことがあります。

認知症の人の暮らしの工夫については、自ら考えた工夫は忘れにくいと言われており、家族や支援者が先回りすることなく、認知症の人自らが「どのように工夫するか」を決めることが大切です。

自ら考えた工夫によって、できることが増え、「成功体験」を繰り返すことで、自信になり、自律した暮らしができ、やりたいことを周りの人に話せるようになったり、社会参加につながったりすることがあります。

演習③ 忘れ物をしない工夫や道に迷った時の工夫を考えてみましょう。

にんちしょう 認知症の人と周りの人の関係を知ろう

認知症になると、できないことが少しずつ増えることがあります。

そのとき、家族は、心配、助けたいなどの思いから、認知症の人が失敗しないように、先に手を差し伸べてしまうことがあります。

でも、認知症の人は、認知症になっても、「迷惑をかけず、今までどおりでいたい」、「役割を持ちたい」と思っています。

つまり、家族は「守りたい」、認知症の人は「自分でやりたい」と思っています。お互いに大切に思っているからこそ、すれ違うことがあります。

認知症の人を支えるのは家族だけではありません。認知症の人は、「友達」、「地域の人」、「同じ認知症の仲間」など、たくさんの人と支え合いながら、暮らすことが大切です。

認知症の人と関わるときに大事なのが、認知症の症状だけを見るのではなく、認知症の人の「その人らしさ」を尊重することです。

認知症の人に対して、なんでもやってあげるのではなく、寄りそい、支え合いながら、一緒に暮らしていきましょう。



認知症の人と家族を支える支援は、フォーマルケア、インフォーマルケアの2つに分かれます。

まず、フォーマルケアは、行政など公的機関や専門職による制度に基づいた支援やサービスです。

インフォーマルケアは、フォーマルケア以外、つまり、家族や地域住民、同じ経験を持つ人などが無償で提供する、制度に基づかない支援やサービスです。

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「認知症の人の生活を支える」

認知症の人への関わり方については、「否定しない」「叱らない」

「放置・無視しない」ことが大切です。

否定や叱責は認知症の人の自尊心を傷つけるだけでなく、認知症の人が心を閉ざしたり、態度を硬化させたりする原因となります。また、放置や無視は孤独感を与え、認知機能の低下を加速させる恐れがあります。

認知症の人に対して、演習③で考えたような工夫を取り入れてもらうことや、これまでどおりのコミュニケーションを取ることで、認知症の人の言葉や行動に共感することで安心感が得られ、信頼関係を築けることもあります。

家族が知っている認知症の人の姿はその人のほんの一面にすぎません。認知症の人を支えるのは家族だけではなく、「友人」、「地域の人」「同じ認知症の仲間」等、多くの人と支え合うことで、自分らしく暮らし続けることにつながります。

認知症の人の思いを知ろう



たんの ともみ
丹野 智文さん

認知症本人大使「希望大使」

福岡県若年性認知症サポートセンター アドバイザー

1974年生まれ。宮城県出身。若年性認知症の人で、認知症に関する誤ったイメージをなくす活動を行っている。

39歳の若さで認知症と診断された丹野智文さん

は、こう話しています。

認知症と診断された次の日も、1週間後も、すぐに全部が変わるわけじゃない。もし、できないことが増えても、やり方を工夫すれば、大丈夫。

私は、笑顔で元気な認知症の人との出会いがあり、数年経っていても元気でいられることを知りました。この人のように生きてみたいと思ったことが前向きになるきっかけでした。

同じ認知症の人と出会うと、「自分だけじゃないんだ。」と思えることがあります。

それだけで、心が少し軽くなります。

話を聞いてもらえたり、経験を教えてもらえたりすると、「これからもがんばろう」と思えるようになります。

人は一人では不安になります。

でも、仲間がいると、勇気が出ます。

地域の中でつながることは、とても大きな力になります。

丹野さんの話をもっと知りたいときは

福岡県若年性認知症サポートセンターHP

「丹野さんからのメッセージ」



丹野さんは、車の販売会社のトップセールスマンとして活躍していました。

34歳の時から、もの忘れが増え、違和感を覚えていましたが、疲れているのだと思い、仕事を続けていました。そんな中、一緒に働いていた同僚の顔と名前が分からなくなり、「これはおかしい」と思い、クリニックを受診しました。そこで、すぐに大きな病院に行くよう言われ、検査入院することになりました。医師から「これまで30代の人を認知症と診断した経験がない」ということで、さらに大学病院に1か月入院し、39歳の時に若年性認知症と診断されました。

診断後、「日本一のトップセールスマンになる」という夢を諦め、営業職から事務職に異動し、認知症に関する講演活動等を行いながら、働き続けています。

丹野さんは、自分と話をした認知症の人が元気を取り戻したり、認知症への偏見や誤解を持っていた人の意識が変化したりした経験から、認知症の人が笑顔で暮らせる社会をつくるのが現在の夢になっています。

丹野さんの言葉から学べることは、

- 認知症になっても、人生は「終わり」ではなく、再構築できるということ
- 認知症になって、できないことが増えても、できることもあること。
- 認知症の人が自分らしく暮らせるように工夫することや周りの人の関わり方によって、前向きになることが増えること
- 認知症の人の話を聞き、対話を大切にすることの重要性

一人ひとりみんな違って、当たり前です。認知症の人は「何もできない人」ではありません。認知症の人の思いを知ることで「その人らしく生きる」ことを大切にしたい、そんなふうに考えるきっかけになればと思います。

みなさんへ

わたしは13年前（2013年）に認知症と診断されました。
以前は車の営業の仕事をし、「日本一になりたい」と夢を追っていました。でも、認知症になり、その夢は途中で止まりました。とても悔しく、「どうして自分が」と思いました。

けれど、今は認知症の人が笑顔で暮らせる社会をつくるのが私の夢です。仕事で学んだ「あきらめない」「人の話を聞く」「工夫する」「仲間を大切にする」その力は、今も生きています。

わたしは今も失敗します。
でも、失敗するから工夫が生まれ、工夫するから「できた！」が増え、それが自信になると信じています。

失敗は、成長のチャンスです。
どうか挑戦することをやめないでください。

そして、認知症を特別な人のことと思わないでください。誰でもなるかもしれません。

少し声をかける。
少し待つ。
少し助ける。

それだけで安心は生まれます。
認知症の人が安心できるまちはみんなが住みやすいまちです。

未来をつくるのは、みなさんです。

6 「新しい認知症観」ってなんだろう？

これまでの認知症観

- 何も分からなくなる
- 何もできなくなる
- 周りの人が決める
- 支えられながら生きる
- 地域のみならず暮らせない

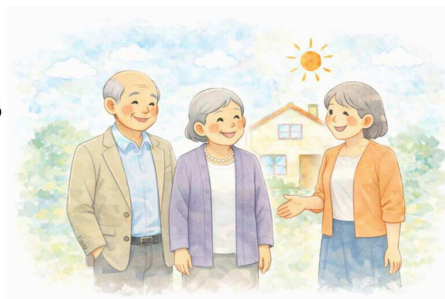


できないことに注目していた



新しい認知症観

- 分かること、本人の思いがある
- できること、やりたいことがある
- 本人が決める
- 支え合いながら生きる
- 地域のみならず暮らす



できること・その人らしさ
に注目する



「新しい認知症観」とは

「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。

認知症の人を単なる支援の対象としてではなく、自分たちと同じ一人の人として捉え、経験や能力を活かしながら共に生きる仲間として関わるのが大切です。

演習④ もし、大切な人が認知症になったらどうするか、考えてみましょう。また、誰にどのように相談するか、考えてみましょう。

演習⑤ これまでに学んだことを家族と話し合っ、家族の人の意見も聞いてみましょう。

認知症相談窓口について知りたいときは
福岡県庁ホームページ
「認知症相談窓口一覧」



発行 令和8年3月

福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課

編集 特定非営利活動法人たすけ愛京築

福岡県若年性認知症サポートセンターアドバイザー 丹野 智文