

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～



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、「にんち しょう認知症」のせいかもしれません。



にんち しょう認知症とは、のう脳の働きに変化が起こることで、

様々なことを覚えたり、はんだん判断したりする力が低下して、

これまでとはちがって、暮らしづらくなるじょうたい状態です。

にんち しょう認知症になったら、

何もできなくなるの？

すべてわす忘れてしまうの？

そのように思う人もいるかもしれません。



にんち しょう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、

自分をささ支えてくれる「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。

にんち しょう認知症のことを知り、

にんち しょう認知症の人の思いや暮らしを知ることは、

だれ 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。



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が、それぞれの個性や力を発揮し、お互いを大切にし、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。



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。



認知症の症状

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。

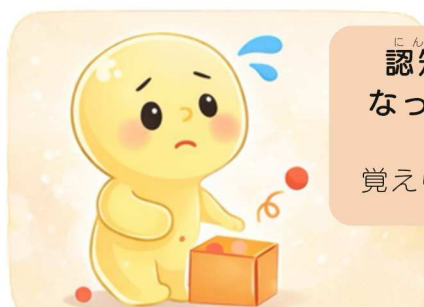
このため、認知症の人から、同じ話や同じ質問を何度されても、やさしく話すことが大切です。



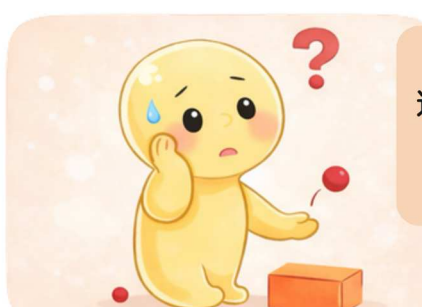
若いとき
簡単にたくさん
記憶できる



老化したとき
覚えるのに
手間がかかる



認知症に
なったとき
覚えられない



認知症が
進行したとき
覚えていた
ことを忘れる

けんとうしきしょう 見当識障がい

「今がいつなのか」、「ここがどこなのか」、「誰だれといるのか」など、今の自分の状況じょうきょうが分かりにくくなることがあります。

また、「今」が分かりにくくなることで、今起きていることと、昔の記憶きおく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」、
「自分の家うちにいるのに知らない場所にいるように感じる」、「家族ちが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ひていせず、まずは話を聞き、その人の気持ちを大切にしましょう。

りかい はんだんりょく しょう 理解・判断力の障がい

ものごとを理解りかいしたり、判断はんだんしたりするのに、時間がかかることがあります。

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、周りの人が認知症にんちしょう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。



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。



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。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」



3

にんちしょう 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。

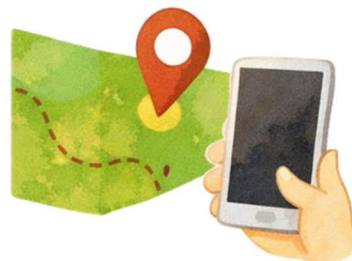
認知症の人は、自分で様々な工夫を考えたり、周りの人とともにどんな工夫ができるのかを話し合ったりすることで、不安が少なくなって暮らしやすくなることもあります。

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付きの地図を使って、目的地に行けるようにする。



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。

4

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。





たんの ともふみ
丹野 智文さん

にんちしょうほんにんたいし きぼうたいし
認知症本人大使「希望大使」

ふくおかけんじやくねんせい にんちしょう
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。

にんちしょう しんだん
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。

わたし
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。

にんちしょう
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、けいけん
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。

ちいき
地域の中でつながることは、とても大きな力になります。

たんの
丹野さんの話をもっと知りたいときは

ふくおかけんじやくねんせい にんちしょう
福岡県若年性認知症サポートセンターHP

たんの
「丹野さんからのメッセージ」



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
- 地域ちいきのみんなと暮くらせない

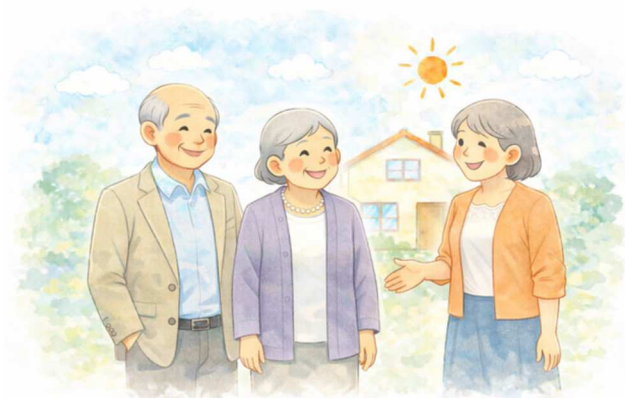


できないことに注目していた



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
- 地域ちいきのみんなと暮くらす



できること・その人らしさ
に注目する



認知症になっても
その人らしさは変わらず
その人の人生は続いている



地域ちいきみんなで
支え合う社会へ

発行

令和8年3月

編集

福岡県保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課

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