

にんちしょう 認知症ってなあに？



なまえ たいちょう
ぼくの名前はロバ隊長。

にんちしょう し にほんぜんこく たび
認知症についてみんなに知ってほしくて日本全国を旅してるんだ。

きょう にんちしょう まな おも
今日は、きみが認知症について学んでくれることをうれしく思うよ。

にんちしょう まな
さっそく、みんなで認知症について学んでいこう。

にんちしょう ひと あんしん なに かんが
そして、認知症の人が安心してらせるように、きみには何ができるか考えてみよう。



にんちしょう
認知症サポーターキャラバンの
たいちょう
マスコット「ロバ隊長」

ねん 年
くみ 組
なまえ 名前

※このテキストは、小学校高学年から中学生を対象に作られたテキストです。2ページから7ページの下にある 欄及び9・10ページについては、中学生や保護者の方に向けた内容となっていますので、学習する年齢に応じて読み進めてください。

1 認知症ってなあに？

認知症はだれにでもおこる脳の病気なんだ。
 年を取ればとるほど、認知症になりやすくなるよ。



健康な「脳」

認知症の人の「脳」



85歳になると4人に1人は認知症になるかもしれないといわれているんだ。

脳の細ぼうが死んで、脳全体がちぢんでしまう

血管がつまって一部の細ぼうが死んでしまう

2 脳はどんなはたらきをしているの？

● 脳のはたらき



おぼえる・思い出す



見る・聞く・話す



(心)よろこぶ・かなしむ



考える・はんだんする



脳は生きていくために必要なほとんどのはたらきをコントロールしているよ。



からだのリズムを調せつする (すいみん・呼吸・体温)



3 認知症になるとどうなるの？

認知症になると脳のはたらきが弱ってくるんだ。そのせいで、これまでとは様子が変わってしまうことがあるんだ。
でも、心はかわらない。ずーっとずっとかわらないよ。



おぼえる・思い出す

少し前のできごとをわすれてしまうことがある



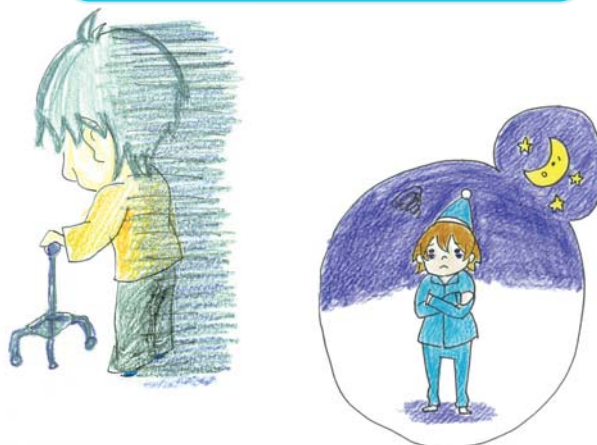
見る・聞く・話す

一度にたくさんのことを言われると、わからなくなることがある



(心)よろこぶ・かなしむ

失敗が続いて不安が大きくなったり、元気が出なくなることがある



考える・はんだんする

- 時間や日にち、場所がわからなくなることがある
- 料理をすることが難しくなることがある



体のリズムを調整する (すいみん・呼吸・体温)

体のリズムがこわれることがある

認知症かどうかの調べ方

認知症かどうかは、お医者さんが本人や家族から話をきいたり、専用の検査機器で脳の写真をとったりして調べます。

4 認知症になるとどうしてわすれやすくなるの？

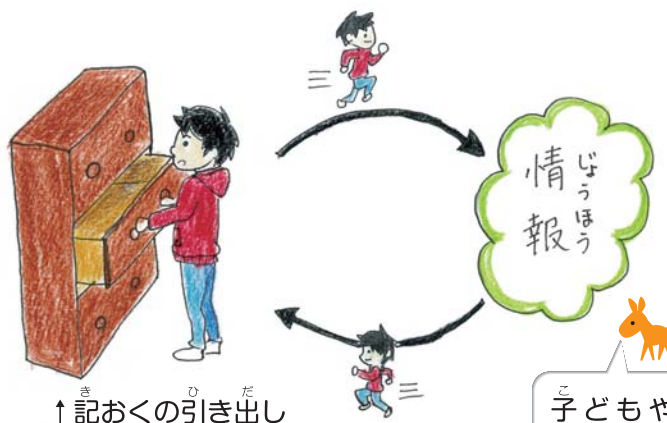
年をとれば、だれでもわすれやすくなるけれど、認知症になると、新しいことを覚えられなくなったり、少し前のことを思い出せなくなってしまふことがあるんだ。そして、認知症が進むと覚えていたこともわすれてしまふようになるんだ。



●【記おくのイメージ】

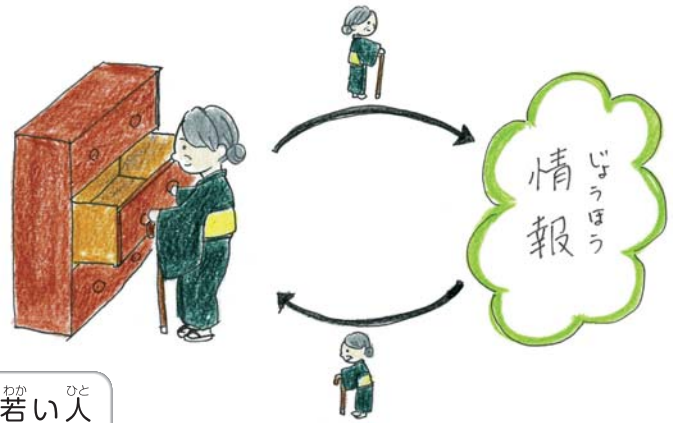
子どもや若い人

すぐ覚えられる・すぐ思い出せる



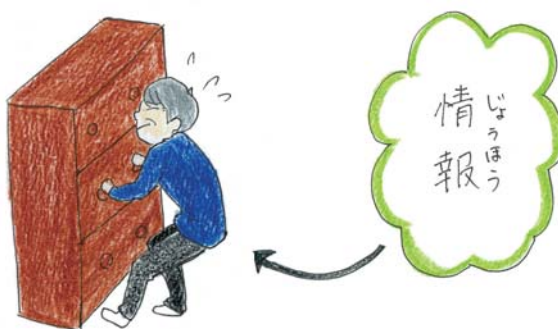
お年より

覚えたり、思い出すのに時間がかかる



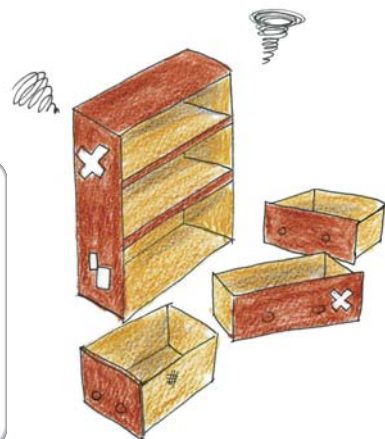
認知症の人

覚えられない。思い出せない



認知症が進んだ人

覚えていたこともわすれてしまふ



「年をとることによるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」のちがい

例えば、昨日の夕食のメニュー。年をとるにつれて、すぐに思い出すことは難しくなりますが、「年をとることによるもの忘れ」は、ヒント（いっしょに食事をした人や食事をした場所）を出すと、思い出すことができます。

一方、「認知症によるもの忘れ」は、ヒントを出されても食事したことそのものをすっかり忘れてしまい、思い出すことが難しくなります。

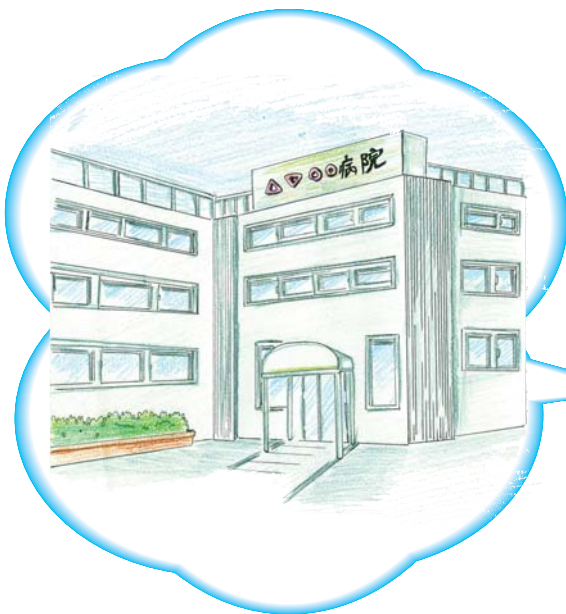
5 認知症は治すことができるの？

認知症は、早めに病院に行けば、治ることもあるよ。
運動や栄養バランスのとれた食事、みんなでしゅみを楽しんだりすることは、認知症の予防になると言われているよ。



6 わたしのおじいちゃん、おばあちゃんの様子がいつもとちがう。どうしよう？

まずは、おじいちゃん、おばあちゃんの様子がいつもとちがうことを、お家の人に教えてあげよう。そして、おじいちゃん、おばあちゃんがいつも通っているお医者さんや、近くの地域包括支援センターに相談に行こう。



「認知症」は早めに病院に行くことが大切！

認知症の中には、早めに病院でみてもらえば、治る認知症もあります。

お薬で認知症が進むスピードをおくらせることもできるので、早めに病院に行くことが大切です。病院だけではなく、市や町にある地域包括支援センターも認知症の相談にのってくれます。

7 認知症の人と話をするときはどうしたらいいの？

認知症の人とお話する時に大切なことは、①あせらせないこと、②びっくりさせないこと、③相手がいやだと思わないことを言わないこと。
この3つの約束を守って、ちょっとしたおもいやりの気持ちをもてば、認知症の人とも、うまくお話することができるよ。



〇〇さん!



急に後ろから話かけられると、相手の顔が見えないからびっくりしているね。



〇〇さん!



正面からゆっくりと話しかけられると、相手の顔が確認できるから安心しているね。



笑顔の記憶
認知症の人は、認知症が進んでも、笑顔のことは忘れないといわれています。周りの人が笑顔で話しかけてくれるとうれしくなりますね。認知症の人と同じです。認知症の人には、笑顔で話すようにしましょう。

8 あなたならどうする？～その1～

● やくそく 約束をわすれてしまう。



● そんなときは、こうしてみよう。



認知症の人の記憶

認知症になると、覚えることができなくなって、今の記憶、少し前の記憶、昔の記憶の順番で忘れてしまいます。

わたしたちは、同じことをたずねられたと思うけれど、認知症の人にとっては、初めてのことなのです。大きな声で、ゆっくりと、何度でも教えてあげましょう。

9 あなたならどうする？～その2～

認知症が進むスピードは、人それぞれ。認知症の人が生活している環境や周りの人の接し方で、症状が変わったり、認知症の進み方がゆっくりになったりすることもあるよ。



認知症になり、少し前のできごとをわすれて何度もきいてしまったり、今までうまくできていたことも失敗が続いて、おこられてばかり。

- ・「だいじょうぶだよ」とわかってくれる。
- ・いっしょに楽しい時間をすごしてくれる。

- ・「また失敗！」とおこられる
- ・「さっきも話したでしょ!!」ときつく言われる。

- ・悲しい気持ちになる。
- ・元気が出なくなる。

- ・認知症の症状がよくなる。
- ・認知症の進むスピードがゆっくりになる。



- ・認知症が進んでしまう。



認知症の人の気持ち

認知症になったからといって、何もわからなくなるわけではありません。

認知症の人は、今までできていたことが難しくなったり、失敗することが増えて自信をなくしたり、不安な気持ちの中で暮らしていることがあります。

認知症の人の気持ちを考えて、やさしく声をかけたり、そっと手助けをする人がまちじゅうにたくさん増えれば、認知症になっても、今まで住んできたまちで安心して暮らしていくことができます。

みんなで認知症の人をおうえんしよう！

きみのまちにいる、認知症の人の数と認知症サポーターの数を調べて書いてみよう。



認知症の人の数

全国

人

香川県

人

きみのまち()

人

認知症サポーターの数

人

人

人

これで、きみも今日からりっぱな認知症サポーター。ぼくの仲間がまたひとりふえて、心強いよ。

認知症の人が安心してらせるように、きみにできることは何かを考えてみよう。そして、みんなで話し合ってみよう。

家族の人に認知症について今日学んだことを教えてあげるのも認知症サポーターとしてできることの一つだよ。



認知症サポーターの目印

「オレンジリング」



認知症サポーターとしてきみができること・・・



小学生のページはここでおしまい。認知症について学んでくれてどうもありがとう！中学生や、もっと認知症について学んでみたい小学生は次のページに進んでね。

～中学生のあなたへ1～ 認知症の人の気持ち

「認知症の人は何も分からない」は大きなまちがいです。

これまでできていた仕事や家事にとまどうことがだんだん増えてきて、だれよりも早く本人が「おかしい」と感じはじめています。

心配で、心細く、一番苦しんでいるのは、他でもない本人です。

～これからどうなるのかと不安がいつばいのかず子さん～

認知症と診断を受ける半年ほど前から、かずさんは、財布を置いた場所を忘れてしまい、「どこかにしまったはずなのに…」と何度もさがすようになりました。

かずさんは、認知症が進み、外に出て、近所をさまよい歩くことが増えました。はじめは一人で帰宅できていましたが、あるとき、夜おそくなくても帰ってこなくなり、家族が警察に電話しようとした時、かずさんから連絡がありました。

かずさんをみつけた時、かずさんが言ったのは、「ああ、よかった。迷わくをかけてごめんね。」という言葉でした。

道に迷ったこと、家族に迷わくをかけていることをかずさんは分かっていたのです。

本人会議アピール文

本人同士で話し合う場を作りたい

1. 仲間と出会い、話したい。助け合って進みたい。
2. わたしたちのいろいろな体験を情報交換したい。
3. 仲間の役に立ち、はげまし合いたい。

認知症であることをわかってください

4. 認知症のために何が起きているか、どんな気持ちで暮らしているかわかってほしい。
5. 認知症を早く診断し、これからのことを一緒にささえてほしい。
6. いい薬の開発にお金をかけ、優先度の高い薬が早く必要です。

わたしたちのこころを聴いてください

7. わたしはわたしとして生きて行きたい。
8. わたしなりの楽しみがある
9. どんな支えが必要か、まずは、わたしたちにきいてほしい。
10. 少しの支えがあれば、できることがたくさんあります。
11. できないことで、だめだと決めつけないで。

自分たちの意向を施策に反映してほしい

12. あたり前に暮らせるサービスを。
13. 自分たちの力を活かして働きつづけ、収入を得る機会がほしい。
14. 家族を楽にしてほしい。

家族へ

15. わたしたちなりに、家族を支えたいことをわかってほしい。
16. 家族に感謝していることを伝えたい。

仲間たちへ

17. 暗く深刻にならずに、割り切って。ユーモアを持ちましょう。

2006年10月16、17日に認知症の人本人が集まり「本人会議」が開催されたんだ。これは、その会議で本人たちが発表したものだよ。



～中学生のあなたへ2～ 認知症の人の家族の気持ち

認知症の人を介護している家族には大きな負担がかかります。多くの家族が経験すると言われている4つのステップから、認知症の人を介護する家族にどんな応援ができるか考えてみましょう。

(ステップ1) とまどい・否定

認知症によって、これまでできていたことがうまくできなくなったり、失敗することが続くようになってくる姿をみると、家族は、そのことが受け入れられず、とまどうことがあります。



(ステップ2) 混乱・怒り

例えば同じことを何度もきかれたり、物を盗んだと疑われたりするような症状が繰り返しあらわれると「どうしたらいいかわからない」と混乱したり、本人を責めたり、本人が話すちょっとした言葉や行動にイライラしたりしてしまふことがあります。



(ステップ3) 割り切り

時間がたつにつれ、「怒っても仕方ない」と割り切るようになってきますが、認知症が進むことで新たな症状や課題に直面したりすることもあり、いろいろな感情が行ったり来たりします。



(ステップ4) 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。

認知症の人の家族を支えるためにできること

認知症の進行は人それぞれのため、家族は、一生懸命に介護をしているのに症状が進んでしまい「自分の介護が悪いのだろうか」と自分を責めてしまったり、「こんなに頑張っているのに誰もわかってくれない」と感じてしまったりして、ストレスをためてしまうことがあります。

また、一生懸命に介護して疲れている自分に気付かず、頑張りすぎてしまうこともあります。介護をしている人がいたら、話を聞いてあげたり、息抜きに誘ってあげることも大切です。



制作(発行): 香川県健康福祉部長寿社会対策課 (平成 26 年 2 月)
監修: 香川大学医学部精神神経医学講座 教授 中村 祐
表紙・裏表紙: 円座げんきっ子クラブのみなさん (認知症サポーター)
イラスト: 香川県立高松南高等学校福祉科生徒 (認知症サポーター)