

●認知症サポーターキャラバン●

認知症サポーター中学生養成講座副読本

# 認知症を知ろう

わたしたちも  
知っておきたい  
認知症



全国キャラバン・メイト連絡協議会

# 認知症とは

## 認知症の2つの症状～中核症状ちゅうかくしょうじょうと行動・心理症状（BPSD）

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状（BPSD）」の大きく2つに分けられます。中核症状とは、脳の細胞が死んでしまうことによって直接起こる症状のことをいい、「行動・心理症状」は、本人の性格や人間関係・生活環境、心の状態などによって出てくる症状をいいます。

## 認知症になると起きること

脳の細胞が死んでしまい起こる症状  
中核症状

治らない

たとえばこんなことが  
覚えられない……  
すぐ忘れてしまう……  
月日や年月、場所、人がわからなくなる……  
考えるスピードがおそくなる……  
2つ以上のことが重なると理解できなくなる……  
しくみが目に見えない道具や新しい機械を使えない……  
日常生活に必要な作業がこなせなくなる……

まわりの人の  
助けがあれば  
よくなります

心の状態や性格、環境によって出る症状  
行動・心理症状（BPSD）

たとえばこんなことが  
自信を失い、すべてが面倒めんどうに……  
将来への望みを失ってうつ状態に……  
トイレの失敗……  
道に迷って家に帰れなくなってしまう…



# 認知症の人と接するときの心がまえ

## 「認知症の本人に自覚がない」は 大きなまちがい

認知症になったとき最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、今までできた仕事や家事がうまくいかないなどのできごとが次第に多くなり、だれよりも早く本人が「おかしい」と感じはじめます。「認知症の人は何もわからない」のではなく、一番心配で、心細く、苦しんでいるのは他でもない本人なのです。

## 「私は忘れていない！」に、 かく隠された悲しみ

認知症の人はときに「わたしは忘れてなんかない」と言い張り、家族を困らせます。

「わたしが認知症のわけがない」「わたしはもの忘れなんかしない」という態度や言動には、やり場のない怒りや不安が隠れた悲しみの表現であることを知っておくことが大切です。



まずは認知症を正しく理解したうえで、認知症の人や家族を温かく見守ることがスタートです。声かけをしたほうがいいと思っても、自分ではむずかしいと感じたら、近くの大人に助けを頼むようにします。小さな助け合いの積み重ねが、大きな手助けとなるのです。

## こころのバリアフリーを

足の不自由な人は、杖や車いすなどの道具を使って自力で動こうとします。そして手助けが必要なときには援助を頼むことができます。しかし、認知症の人は自分の障害を補う「杖」の使い方を覚えることができません。杖のつもりでメモを書いても思い出せず、書いてあるメモを見てもなんのことかわからなくなります。

認知症の人への援助には障害を理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要です。交通機関やお店など、まちのあらゆるところに、温かく見守り適切な手助けをしてくれる人がいれば、認知症の人でも外出することができ、自分でやれることもずいぶんと増えます。こころのバリアフリー社会をつくるのが認知症サポーターの役割です。



## かかわる人の心がまえ

健康な人の心情がさまざまなように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」だからと決めつけずに、認知症の人それぞれが抱える不安や苦しみを理解し、さりげなく、自然に手助けするのが一番です。



## 認知症サポーターとは

認知症サポーターとは、認知症の人の「応援者（サポーター）」のことです。特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る人のことです。

認知症はだれでもなる可能性のある病気です。他人事ではなく自分たちの問題だと考え、自分たちになにができるか考えてみましょう。

### 困ったときは早めに相談しましょう

困ったことや心配なことがあるときは、  
住んでいるまちの「地域包括支援センター」で相談しましょう。