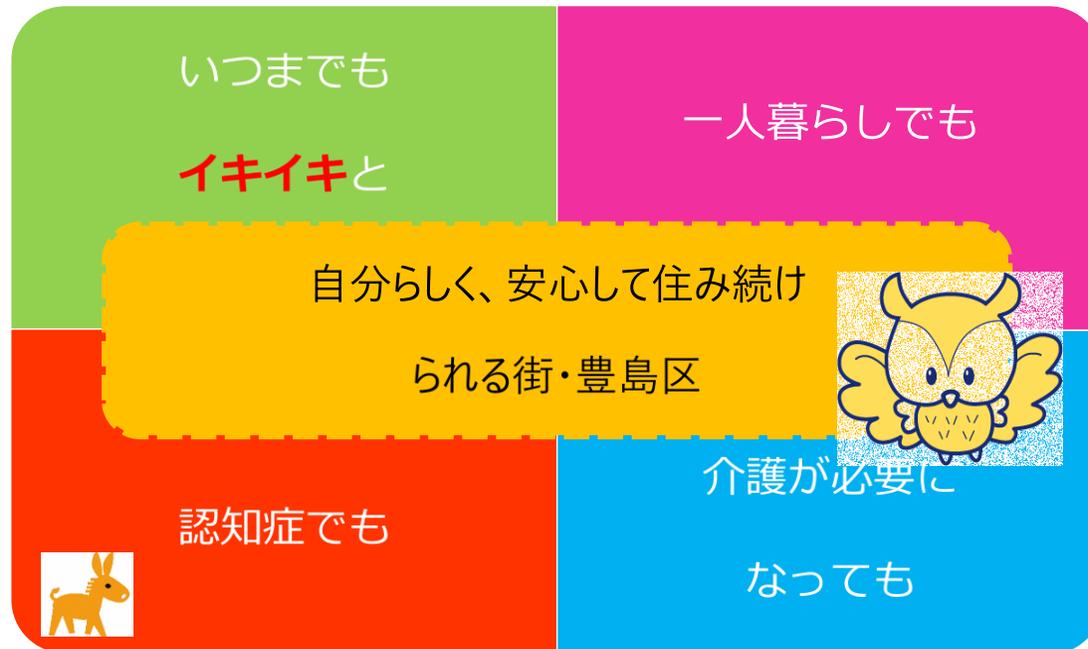
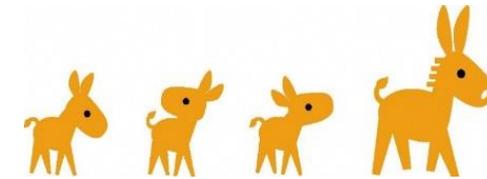


高齢になっても自分らしく、

住み続けられるまちを目指して（認知症対策）



高齢者福祉課

介護予防・認知症対策グループ
認知症地域支援推進員 守屋

令和6年9月30日（月）
14時～16時
つながるサロン勉強会

住民主体サービス(つながるサロン)の役割

つながるサロンは要支援者等が「ちょっと前の元気な自分を取り戻す」ために参加する地域の「通いの場」で、重要な役割を果たしています。

介護予防

認知症予防

* 認知症の発症予防・進行予防

社会参加

いきがい創出

参加者相互の
見守り

代表やコーディネーターは要支援者等へサービスを提供する側として、介護予防や認知症予防に必要な知識を身につけましょう。

共生社会の実現を推進するための 認知症基本法

令和5年6月成立

- 基本法に基づく認知症施策の新たな展開、共生社会の実現

認知症施策推進基本計画

令和6年9月

2024年～2029年5年間の計画

重点項目

- ① 認知症とともに希望を持って生きる「**新しい認知症観**」の理解
- ② 認知症の人の生活において意思等が尊重される事
- ③ 認知症の人や家族が他の人と支え合いながら地域で安心して暮らせる事
- ④ 新たな知見や技術を活用

古い認知症観を「新しい認知症観」に転換

古い認知症観 (他人ごと、問題重視、疎外、絶望)
①他人ごと、目をそらす、先送り
②認知症だと何も分からない、できなくなる
③本人は話せない/声を聞かない
④おかしい行動で周りが困る
⑤危険重視
⑥周囲が決める
⑦本人は支援される一方
⑧認知症は恥ずかしい、隠す
⑨地域で暮らすのは無理
⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



新しい認知症観 (わがこと、可能性重視、ともに、希望)
①わがこと、向き合う、そなえる
②わかること、できることが豊富にある
③本人は声を出せる/声を聞く
④本人が認知症バリアの中で一番困っている、本人なりの意味がある
⑤あたりまえこと(人権)重視 自由と安全のバランス
⑥本人が決める(決められるように支援)
⑦本人は支え手でもある 支え-支えられる関係
⑧認知症でも自分は自分、オープンに
⑨地域の一員として暮らし、活躍
⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

高齢者の進展と認知症の人の増加

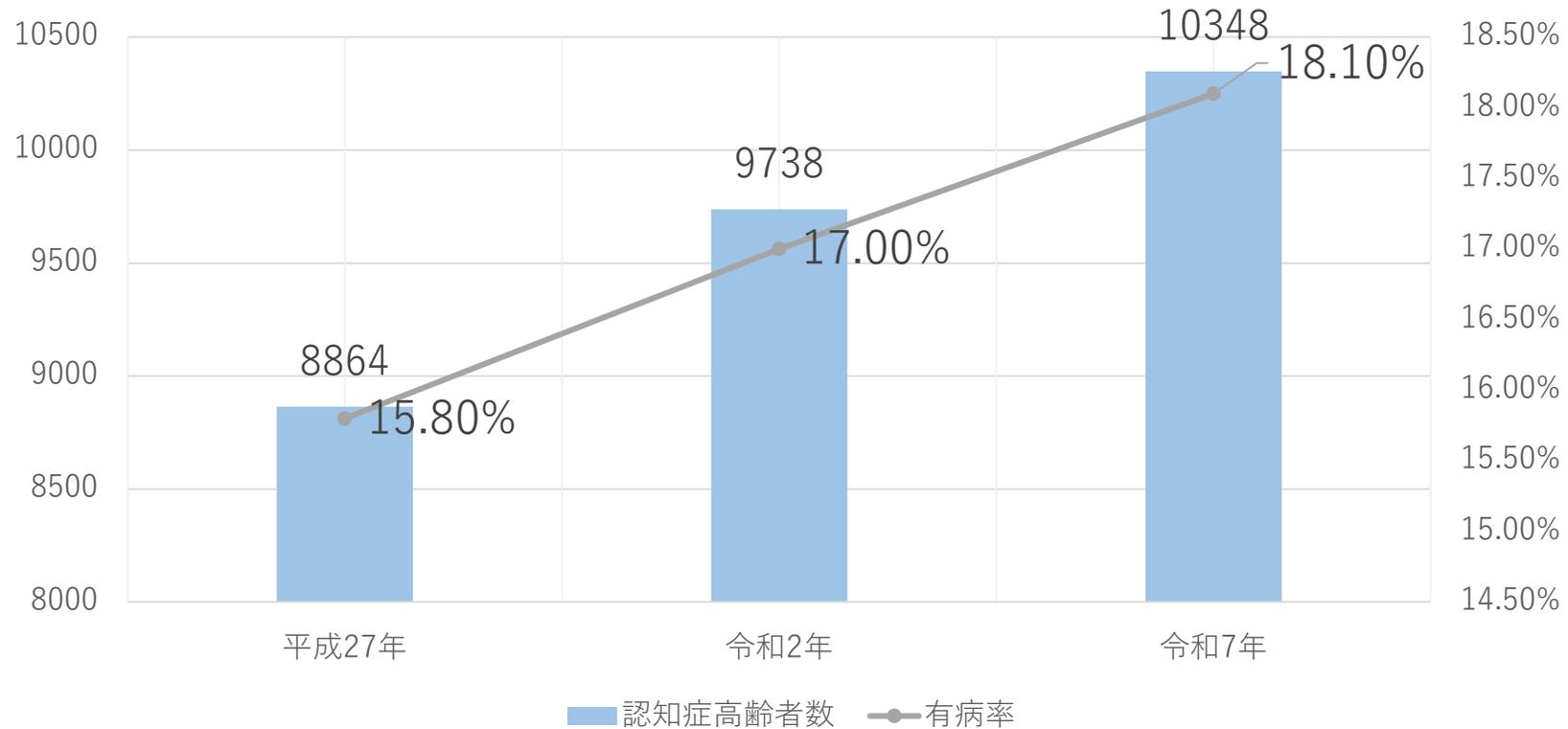
有病率(特に75歳以上)の急上昇→認知症は他人ごとではない



図 4: 「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応: 平成 23 年度総括・分担研究報告書 厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業(朝田隆ほか)」をもとに作成

豊島区・認知症の人の推計値

認知症高齢者の推計



※「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」（平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業 九州大学 二宮教授）報告書の表3、表4「認知症患者数と有病率の将来推計」に掲載されている認知症患者推定有病率を参考に、豊島区の認知症高齢者数を推計（第8期介護保険計画に伴い修正）

クローズアップされる大都市の認知症課題

- 単身世帯（夫婦のみ世帯）の認知症高齢者の増加
- サービスへのアクセスが困難な認知症の人の増加
診断にすらつながらない
そのためにサービスにもつながらない
- 家族に代わる生活支援の担い手がいない
- 医療行為の意思決定を代行できる人がいない
- 経済的困窮に陥りやすい
- 住み慣れた地域に「住まい」を確保することが困難
- 精神的・身体的・社会的に複雑な課題を持つ認知症高齢者が増加



● 認知症とは何か（一般的には）

・「成年期以降に注意や言語、知覚、思考に関する、脳の機能低下が起こり、日常生活に支障を来たすようになった状態」

/認知機能に障害を持って生まれてきた生まれつきでもなく、
正常な老化の一部でもない

・正常に発達した脳の神経細胞が外傷や感染症・血液障害など様々な病気や原因によって損なわれ障害を受けた時に起こるものです。

/器質的障害→脳の神経細胞と繋がり働かなくなってしまう事

・脳の神経系を構成している神経細胞は複雑で精巧なネットワークを作って言語を始め様々な情報を伝達しています。知性や個性を決めます。

→障害されると認知機能が低下します。

・意識障害がない（脱水症・感染症・薬の過剰投与によっても起きる）

・認知機能の低下とともに継続して日常生活に支障が生じている。

「ボクはやっと認知症の事が分かった」長谷川和夫著 より

● 認知症の本質は

認知症の本質は「いままでの暮らしができなくなること」
暮らしとはそれまで当たり前前にできていた事がうまく行えなくなる生活の障害

- ・自分でも認知症であると言える社会が大切

ポイント

→ ケアパス

広報特集号R5年7月号HP閲覧可

- ・周囲が認知症の人をそのままの状態を受け入れられる事

認知症と言われても大丈夫ですよ。こちらでもちゃんと考えますから心配ありませんよ」と色々な工夫をします。

いままでと同じようにする。

自分と同じ「人」である事を忘れないという事が大切。

「ボクはやっと認知症の事が分かった」長谷川和夫著 より

● 認知症になってみて

「ボクはやっと認知症の事が分かった」
自ら認知症になった専門医が日本人に伝えたい遺書 長谷川和夫著

- ・ 固定したものではない
- ・ 置いてきぼりにしないで / 疎外感は強く感じる
- ・ 時間を差し上げて/たたみかけられてもわかりません
- ・ 笑い大切/心がほぐれます。つらい状況があります。
- ・ みんなちがう/みんなが尊いのです。
- ・ その人中心のケア➡**パーソン・センタードケア**
- ・ だまさないで/自分で考える力は残ります。忘れても・・・

ポイント

認知症サポーター養成講座スキルアップ講座
「声かけ講座」9月開催。
「パーソン・センタード・ケア講座」12月開催。

● 認知症のタイプ別支援例 (豊島区認知症ケアパスより)

ポイント

認知症ケアパス 最新版 入口編 情報編

認知症のタイプ	特徴	支援の例
アルツハイマー型 認知症	認知症の中で最も多い、比較的早い段階からもの忘れが目立つ。進行は穏やか。自分のいる場所が分からなくなり、自分のいる場所が分からなくなって迷子になることがある。	もの忘れを補うような手助けをする。たとえば、その日の予定をメモする、声をかけて伝える、服薬カレンダーを利用するなど。
レビー小体型 認知症	筋肉のこわばりのようなパーキンソン症状が現れたり、幻視がみられたりすることがあう。症状の変動が大きく、比較的調子の良い時と悪いときがある。	調子が悪いときには、転倒や誤嚥に注意する。誤嚥のために飲水できず、脱水症になることがあるので、水分確保に注意が必要なこともある。
血管性認知症	脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化症などで神経細胞が壊れたり、機能が低下する事で発症する。記憶力や自発性の低下のほか、複雑な作業が不得手になることがある。	脳血管障害の原因となる糖尿病や高血圧症の予防や管理が大切。適切な病気や運動などに気をつける。
前頭側頭型 認知症	前頭葉の機能が低下することで興味や関心が低下し、無頓着になることがある。他にも、行動にブレーキが利かなくなることや、同じことを何度も繰り返すといったことがある。	混乱せずに活動が続けられるよう、決まった時間に決まった予定を入れるなど、習慣をつくと生活しやすいことがある。

より認知症を詳しく知る講座



認知症 supporter caravan

認知症サポーター養成講座

令和6年度
認知症サポーター
養成講座

～認知症を学び みんなで考える～

認知症サポーターは「なにが」特別なこととする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症について正しく理解し、偏見を払って、認知症の人や家族に対して心がけようとするのがスタートです。

全国で1,530万人以上の認知症サポーターが誕生しています。(令和5年3月 現在)

日程	会場	定員	申込・お問い合わせ先
9月6日(金) 午前10時～ 11時30分	豊島区役所本庁舎 8階 807・808会議室 (阿長線 4-29-10)	20名	高齢者福祉課・ 介護予防・認知症対策グループ TEL:03(4566)2433 FAX:03(3980)5040 ※5月5日より受付開始

講師：豊島区キャラバン・メイト
対象：豊島区在住・在勤・在学の方

私は認知症サポーターです。

豊島区高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
TEL:03(4566)2433
FAX:03(3980)5040

認知症サポーターの証である
認知症サポーターカード
をさげます。

受講してみよう！

認知症サポーター養成講座 を開催してみませんか (オンラインでも開催できます)

ひとりひとりの違いが「豊かさ」につながり、助け合いが実現して暮らせる社会を築きます。全国で1,530万人を超える認知症サポーターが誕生しています。(令和5年3月現在)

みなさんの地域や企業から、認知症になって安心して暮らせるまちづくりを始めませんか？

認知症サポーターって何だろう？

認知症サポーター養成講座は
どうやって開くのか？

認知症サポーターとは？

お申込み

用意するもの

認知症サポーターとは？

お申込み

用意するもの

認知症サポーターって何だろう？

認知症サポーター養成講座は
どうやって開くのか？

用意するもの

認知症サポーターとは？

認知症サポーターとは、認知症の人やその家族の「応援者」です。認知症について正しく理解し、偏見を払って、認知症の人や家族に対して心がけようとするのがスタートです。

お申込み

5名以上の参加者で開催可能の
上記開催条件に準拠し、お申し込み
は、申込用紙を各HPよりダウンロード
してください。
申込書の提出を受けた「キャラバ
ン・メイト」が主催の場所にお集
まり開催を行います。
開催場所は必ず
お知らせ。

用意するもの

- ・テキスト (121冊)
- ・認知症テキスト(1冊)
- ・オンラインプリント(10冊)
- ・アンケート

区庁舎、民間施設で開催の場
合、別途会場費がかかります。
開催の区費の申請書、参加費の領
収書の発行、申し込みの受付開始
のご案内

認知症サポーターを
無料 (300円) で
お借りいただけます。
用意して、開催
にご参加ください。

オンラインによる開催も可能
です。ご希望の方はお問い合わせ
ください。

詳しくは豊島区のHPを
ご確認ください
<https://www.city.toshima.lg.jp/>

豊島区高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ
TEL: 4566-2433 FAX: 3980-5040
E-mail: ACC29294@city.toshima.lg.jp



開催してみよう！

認知症は予防できる？

認知症サポーター
養成講座テキストより

認知症の予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です

- 認知症予防についての考え方
- 予防のためのポイント
 - ・ 血管性認知症を予防する
 - ・ アルツハイマー型認知症を予防する
 - ・ 脳の病気の加速因子を防ぐ
- 脳の活性化を図る
 - ・ 脳活性化の4原則
 1. 快刺激で笑顔に
 2. コミュニケーションで安心
 3. 役割・日課を持つ
 4. ほめる・ほめられる

つながるサロンは認知症
予防に効果があります。



Ⅲ 医療・ケア・介護サービス・介護者の支援 もの忘れチェック（認知症検診）

認知症が心配な時

目的 パンフレット及び認知症のチェックリストを活用した
正しい知識の普及啓発 早期診断・早期対応

対象者 70歳、75歳、80歳（令和6年3月31日時点年齢）の豊島区民（個別通知発送）

および50～79歳の豊島区民である希望者

期間 令和6年5月25日～11月30日（6ヶ月間）

方法 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」20点以上の方、
もしくは19点以下でも認知症の心配があり、検査を希望する方



検診医療機関にて問診とMMSE実施



医療と社会的支援の2面を判断

- ・ 医療面：専門医療機関紹介/経過観察/情報提供
- ・ 社会的支援面：早急な対応/アセスメント/緩やかな見守り(区保健師・包括等) **伴走型の診断後支援**

* 検診医療機関 40病院（43名）

認知症サポート医/認知症かかりつけ医/認知症専門医

事前研修受講が必須（WEB研修・会場研修・オンデマンド研修）



グループワーク

つながるサロンの参加者に
認知症の人がいたら？
どんな工夫ができるかな？
こんな工夫をしています。