

2026.1.22

認知症市民講座

市民のための 分かりやすい 認知症講座

～認知症の人になっても笑顔で暮らすヒント～



株式会社さくらケア代表取締役

一般社団法人かまくら認知症ネットワーク代表理事

一般社団法人神奈川オレンジネットワーク代表理事

稻 田 秀 樹

認知症をめぐる 社会の変化

2023年6月
「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」
が国会で成立

認知症のある人が尊厳を保持し、希望を持って暮らせる社会を目指すための法律

2024年1月
認知症基本施策推進
基本計画が施行され

当事者の目線に立った
「新しい認知症観」
として表現されている

「新しい認知症観」

「認知症になつても何もできなくなるのではなく、できることややりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けられる」という考え方

認知症の基礎的理解

認知症とは

正常に発達した
知的能力が持続的に低下
(6ヶ月以上)して
生活に支障を
きたしている状態

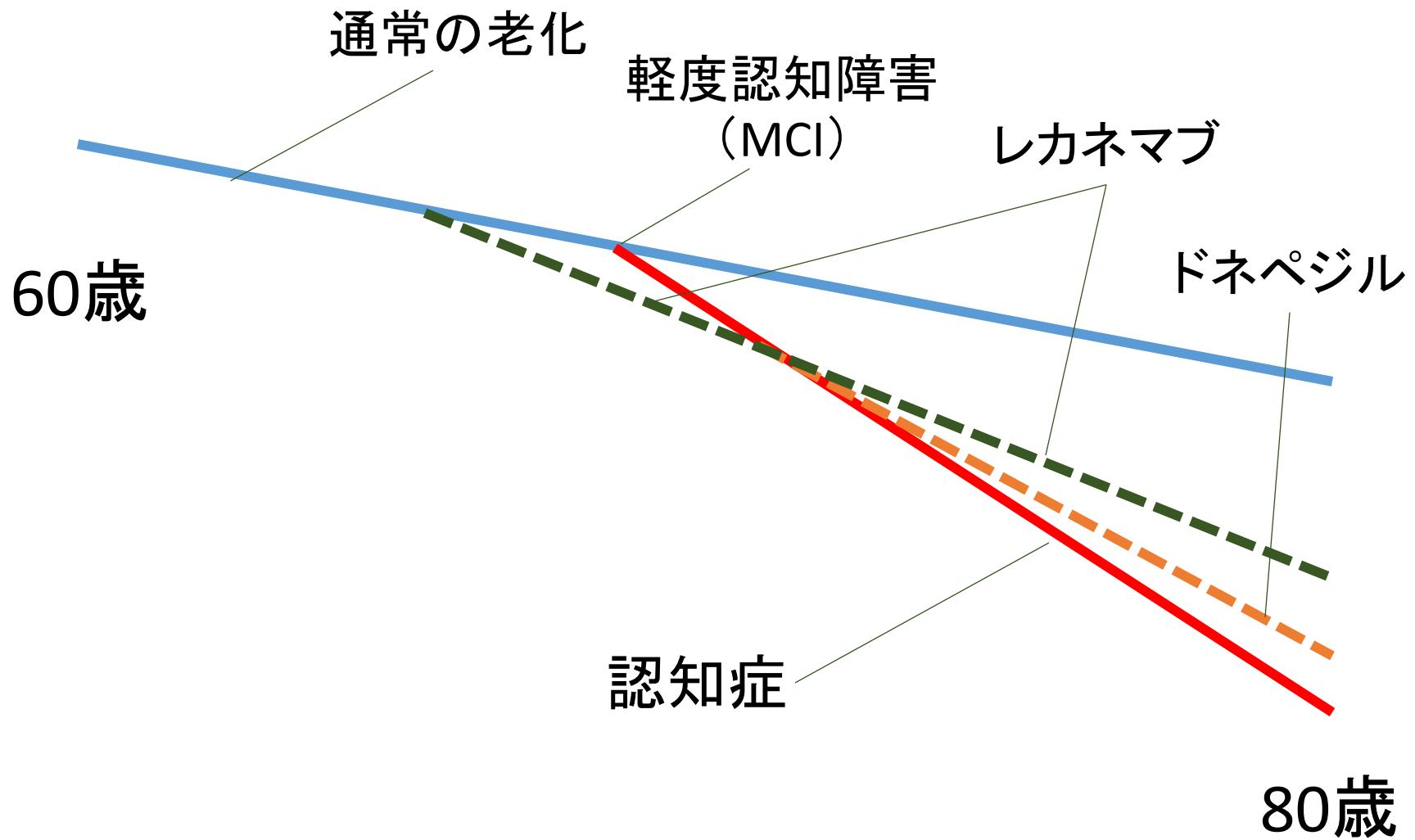
軽度認知障害(MCI)とは

正常な状態と認知症の
ちょうど間の段階

(Mild Cognitive Impairment=MCI)

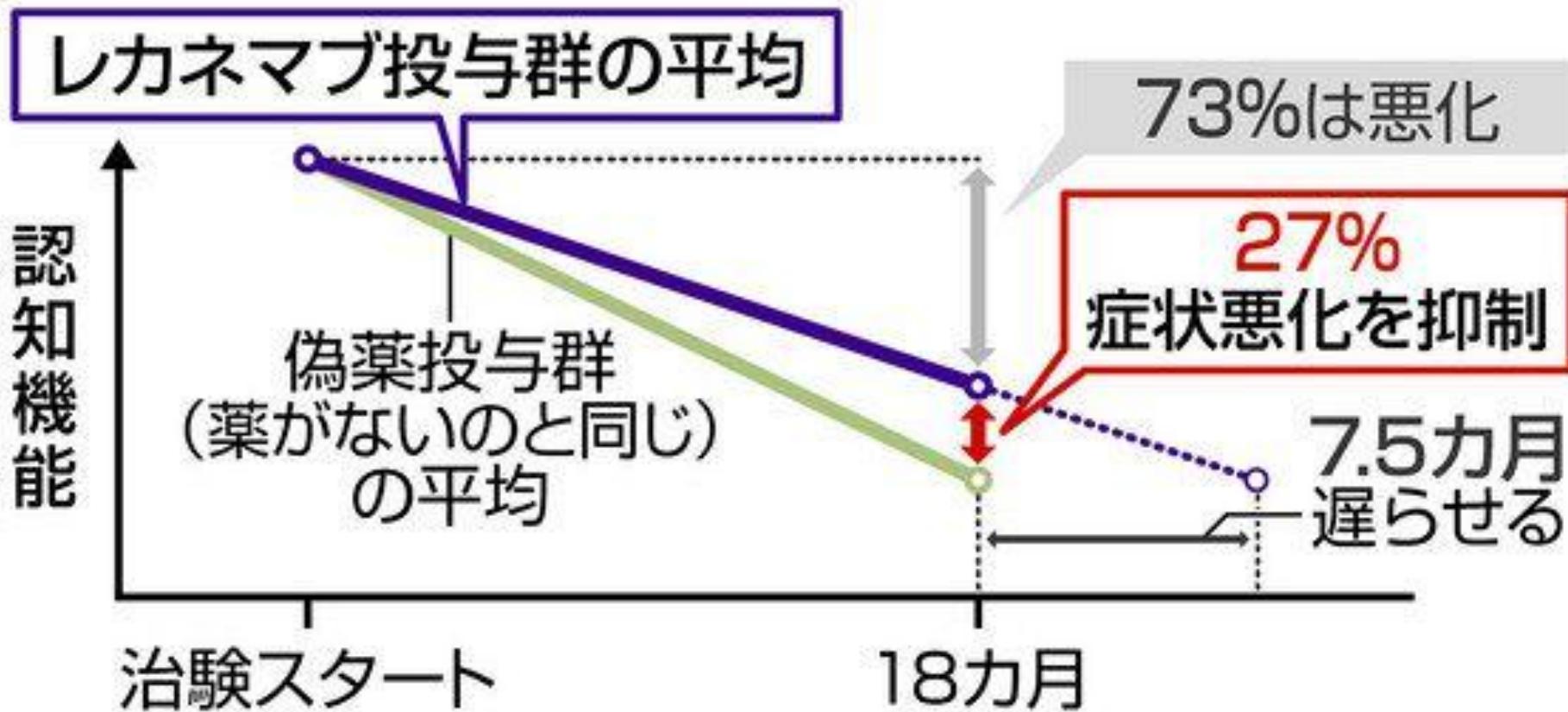
軽度の記憶障害や見当識
障害が見られるようになる
が日常生活に支障は生じ
ていない

認知症の始まりと薬について



出典:東京新聞2023年2月28日記事より改編して作成

レカネマブの治験結果のイメージ



アルツハイマー病の原因は、異常なタンパク質の一一種「アミロイド β (ベータ)」がたまることで脳内の神経細胞が壊されていくという「アミロイドカスケード仮説」が有力。レカネマブはこの説に基づいて開発された薬。(東京新聞2023年2月28日記事より引用)

認知症になりにくくする生活习惯

通常の老化

仕事や役割

60歳

軽度認知障害(MCI)

よく聞く良く話す

自分でお金を
管理する

歩幅を広げて
歩く(運動)

生活习惯病の
治療や管理

周囲の人が
肯定的に関わる

認知症

80歳

認知症の人には限らないことなのですが
プラスの関わりと
マイナスの関わり
を知っていますか？

マイナスのかかわり方

- 誇りを傷つける
- 急がせる
- きりきりする
- 怒り顔
- 一人きりにする
- 手を出す
- 口を出す
- 否定
- 説得
- 一度にたくさん
- 何もすることがない
- 刺激がない

プラスのかかわり方

- 失敗はそうっと、見て見ぬふり
- ゆったり
- お茶でも一服
- にっこり
- そばにいる、一緒にやる
- 少し待つ
- 黙って見守る
- 話をあわせる
- 本人の気持ちが動くシナリオで
- ひとつずつ
- 出番、楽しみごとをつくる
- 五感や感情に働きかける

記憶の不思議な世界

アルツハイマー型認知症であれば、昔の記憶（長期記憶）はありありと思い出せる一方で、ついさっきのこと（短期記憶）を思い出せないということが起こります。また旅行先で体験した思い出の記憶（エピソード記憶）もアルツハイマー型認知症では失われやすいといわれています。

記憶とは

覚え、記憶し、思い出す
という3つの段階があります。

見たり聞いたりしたことを覚えることを『記銘力』といいます。

脳に蓄積された記憶を思い出すことを『想起』といいます。

記憶の種類と特徴

図 失われやすい記憶と保持されやすい記憶（アルツハイマー型認知症の場合）

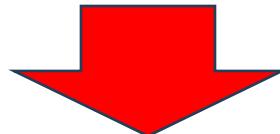
記憶の種類	記憶の状態	障害の程度
記銘力	覚え込むこと	失われやすい
短期記憶	ついさっきの記憶	失われやすい
エピソード記憶	個人的な体験の記憶	失われやすい
長期記憶	昔の記憶	保たれやすい
手続き記憶	身体が覚えている動作の記憶	保たれやすい
情動記憶	感情の記憶	保たれやすい

記録力が低下 すると

旅行先でホテル
の部屋番号を覚
えられず、部屋
にたどり着かない
ということが起き
ます。



私たちは情報の
8割を視覚に頼って
暮らしている



目で見てわかる
ようにする

7

薬を飲んだのかどうかがわからなくなる

？薬の飲み忘れや二重に服用する

認知症の進行とともに、薬の管理が難しくなります。また、食事を終えてしばらくすると、薬を飲んだのか、飲んでいないのかがわからなくなることがあります。**薬を識別する力が低下**して、同じような形状の薬を見分けられない、薬の種類が増えたり服用する時間が異なったりすると飲み間違える、といったこともあります。

解決のヒント① 1回に飲む薬を一つの袋にまとめてもらおう

主治医に相談して、複数の薬を一つの袋にまとめてもらうとよいでしょう。これを**薬の一包化**といいます。一包化と書かれた処方箋を薬局を持っていくと、1回に服用する薬を一つの袋にまとめてくれます。家族が薬を管理している場合も、認知症が進行して生活にさまざまな支障が出てくるようになつたら、負担軽減のために「一包化する」とことをおすすめします。

解決のヒント② お薬カレンダーを活用しよう

お薬カレンダーを活用すれば、その日・時間に飲むべき薬が管理しやすく、飲み忘れを防ぐのに

役立ちます。飲み終わるとカレンダーから薬がなくなるので、「飲んだ」とを後で確認する」ともできます。

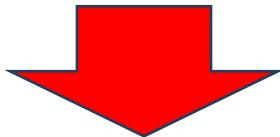
お薬カレンダーは100円ショップでも販売しているので、簡単に入手できます。予定を書き込むタイプのカレンダーに、薬の袋を貼り付けておいてもよいですね。

ワンポイント解説

薬剤師が自宅を訪問して服薬の指導や管理をするサービスがあります。飲み忘れや飲みすぎなど適切な服薬ができない、独居や要介護などで薬を取りに行けない、複数の医療機関から薬が処方されている、といった場合は、かかりつけの薬局の薬剤師に相談してみましょう。



認知症の進行とともに
段取り良く作業を
進めることができなくなる



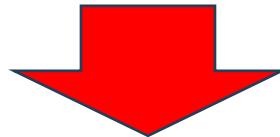
実行機能障害

認知症が進行してくると次第に家事や料理、仕事がうまくいかなくなる

認知症が進行してきて見当識障害が起き始めると、注意力や判断力も低下してきて、考えた手順を遂行することが困難になる実行機能障害が生じます。

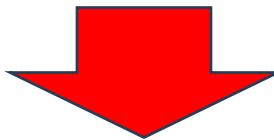


作業の一部が
できないだけなのに
作業を遂行できない



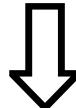
実行機能障害

実行機能障害

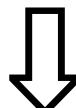


出来ないところを
補うことができれば
作業を遂行できるよう
になる可能性がある

周囲の対応

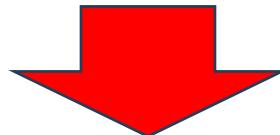


疾患に原因がある



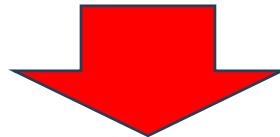
適切なサポートがあれば
自分らしく暮らしていく
ことが可能と考える

本人と一緒に
本人の出来るところ
から整理していく



本人の出番を作る
ことがポイント

あら！
これも賞味期限が
切れてるわ！



と言いたい気持ちは
わかりますが
ぐっとこらえましょう♪

冷蔵庫に傷んだ食材があふれていて言葉も出ない

なぜ?
?・どうしてこんなに食品が溜まってしまうのか

一人暮らしをしている親の家に行つて、冷蔵庫の中を見て驚いたという家族の話をよく聞きます。では、認知症の本人はそんな状況に平然としているかといえば、そんなことはありません。買い物をしてきて冷蔵庫を開けたとき、隙間なく詰め込まれた賞味期限切れの食品を見て、唚然として言葉も出ない体験をしています。

食材を捨てられず、たまってしまうのは、記憶力の障害に加えて理解力や判断力が低下して、実行機能の障害が起きているので、食品ラベルの見方がわからなくなったり、捨てるものと残していくものを選別する判断がつかなくなっていて、処分するものと残しておくものの判別がつかなくなっているのです。

① 時間をかけて冷蔵庫の中身を減らしていく

冷蔵庫にあふれている食材を一人で整理整頓するのは、認知症の初期であつても難しいです。「賞味期限切れのものは捨ててください」と言つても、多少期限を過ぎても大丈夫という気持ちになつていると、なかなか捨てられません。捨てるものを取捨選択しているうちに、そのまま冷

蔵庫の扉を閉じることになります。

家族やヘルパーの手を借りる必要がありますが、やみくもに訪ねていって冷蔵庫を開けるのではなく、本人との信頼関係を確認しながら、時間をかけて冷蔵庫の中身を減らしていきましょう。

② 一度に片づけようと思わないで、少しづつ整理していく

家族やヘルパーの手を借りて冷蔵庫を整理すると決めたら、手伝ってくれる人が来る日を居間のカレンダーに書き込んでおきましょう。「冷蔵庫の整理をする日」と書き込むと、汚いところを見られるのが心の負担になってしまいますから、「一緒に買い物に行く日」などと書いておくと安心です。実際、家族やヘルパーと買い物に行つた後で、冷蔵庫の中を整理してみましょう。ただし一度に全部整理しようと思わないで、何度も分けて片づけていきましょう。

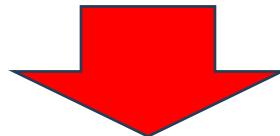
室内がきれいになつていくにつれて、表情も明るくなつて、気持ちが前向きになり、会話も弾むようになるものですよ。

ワンポイント解説

食材の処分に抵抗がある場合、本人の前で処分するとプライドが傷ついて嫌な感情が残るので、家族ががらつて帰るというと、気持ちよく冷蔵庫の整理を任せてくれることがあります。



こんなに散らかして！
ちょっとは片づけたら！
どうして洗濯しないの！



否定する言葉は
マイナスに作用する

31

部屋に洗濯物があふれてしまっている

なぜ? ? 洗濯物があふれてしまう理由

認知症による複数の障害が重なると、さまざまな生活上の支障が出てきます。その一つが、これまでたびたび出でてきている実行機能障害です。認知症が進むと、判断力や理解力、思考力の低下が起ります。少し前の記憶が思い出せなくなると、洗濯をしようと思つても、時間の経過とともに忘れてします。洗濯機に洗濯物と洗剤を入れてスイッチを押すという簡単な動作がわからなくなったり、洗剤や柔軟剤、漂白剤の区別があいまいになつたりします。1日に行う家事はたくさんあるので、このような状態になると、室内に物が散乱して生活の質が低下してしまいます。

解消のヒント ① タンスにラベルを貼ると衣類を管理しやすくなる

洗濯物を洗濯機に入れるることはできるのに、次に何をすればよいかわからず、手が止まってしまいますことがあります。また、洗濯が終わって衣類を取り出しても、それをどうしたらよいのか途方に暮れてしまいます。

その場合、たとえば、下着(上)、下着(下)、シャツ、ズボン、セーターなどのラベルをつくつ

て、タンスの引き出しの見やすい位置に貼つておくと、衣類を管理しやすくなります。そのうちに洗濯物を干したり畳んだりすることが楽しくなりますよ。

解消のヒント ② 目に見える形で衣類を管理してみましょう

タンスでの管理が難しいときには、部屋の中にいくつか段ボールほどの大きさの箱を置いて、その季節に着る衣類の種類ことに並べておくと、着たい服を箱の中から選びやすくなります。洗濯する物は、赤い色のテープを貼ったかごなどに入れておきましょう。

洗濯物と衣類を入れる段ボール箱は、離れた場所に設置しておくと、区別しやすくなります。本や家族では衣類の管理が難しくなってきたら、衣類の管理をホームヘルパーにお願いしましょう。またディサービスによっては、有料の衣類の預かりサービスがあり、入浴時に脱いだ服を洗濯保管してくれるところもあります。

ワンポイント解説

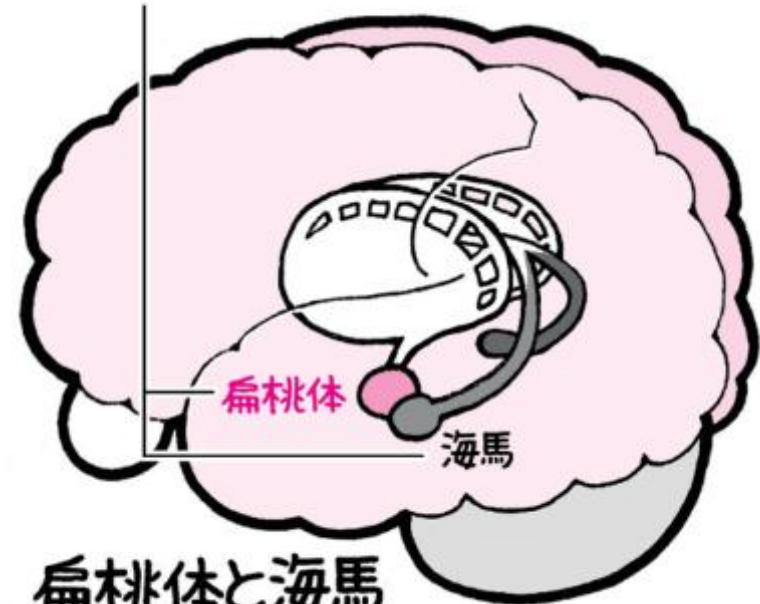
排泄の失敗を責めたり叱ったりすると、失敗を恥ぞうとして汚れた衣類を見えない場所に隠すことになります。汚れた衣類を見つけたときには、本人のいないときに洗濯をするなど、さりげなく手を貸したいものです。



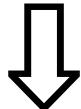
情動記憶は障害されにくい

情動記憶は感情の記憶と言われ、脳の偏桃体に蓄積されます。不快な体験や恐怖を覚えた体験ほど情動記憶に刻まれやすいのが特徴です。

偏桃体と海馬は位置的に近接しているので、関係が深いと言われている



まだまだ認知症をめぐる課題は多く「新しい認知症観」を実現するためには



適切なサポートで
自分らしく暮らしていく
アイデアが必要

アルツハイマー型認知症

- ・初期に記憶の障害とともに、計算ができない（失計算）、動作や行動が思ったように行えない（失行）などの症状がみられる。
- ・中期になると、うまく言葉が出ない、話が聞き取れない（失語）、季節や日時、トイレの場所が分からぬ（失見当）といった症状が起きてくる。
- ・後期になってくると、自発性がなくなり、体の機能障害も加わって寝ている時間が増えていく。
- ・アルツハイマー型認知症の進行のスピードには個人差があります。

レビー小体認知症

- ・パーキンソン症状(小刻み歩行など)
- ・具体的で詳細な幻視
- ・認知症状(初期には比較的軽い)
- ・自律神経症状
- ・抑うつ症状
- ・睡眠時の異常行動
- ・認知の変動
(頭がはっきりしている状態と、ボーっとしている状態が入れ替わり起こる)
- ・向精神薬への過敏性 ※特に定型抗精神病薬に注意
(筋固縮などの副作用、錐体外路症状、悪性症候群)

前頭側頭型認知症(前頭側頭用変性症)

- ・前頭葉と側頭葉が萎縮する
- ・性格変化、社会的行動の障害がみられる
- ・記憶や見当識は、当初は比較的保たれる
- ・病識の欠如
- ・繰り返し行動がみられる
- ・食生活の変化
- ・自発性の低下(無関心など)
- ・オウム返しの言葉が多い

* 前頭側頭用変性症

- ・前頭側頭型認知症
- ・意味性認知症
- ・進行性非流暢性失語症

**本人の希望に沿った
役割がある**

**本人との対話から
生まれる新しい
サポートのかたち**

**認知症の人が
地域貢献を行う
デイサービス**

**株式会社さくらケア
「ワーキングデイわかば」**

わかばカフェ

認知症があるデイサービス
の利用者さんが
珈琲の豆を挽き
ドリップしてカップに注ぎ
お客様にお出しだするカフェ



わかばカフェ

デイの利用者が店員になり
珈琲をお出しするカフェ

珈琲の香りとともに
ホッとひと息できる時間

参加費 500円 珈琲

毎月第3金曜日

営業時間 13:30～15:30

場所 PIANO & DESIGN あとな
今泉台4-19-11 北鎌倉台商店街

問い合わせ

0467-40-4210

わかばカフェ

主 催 ワーキングディわかば

協 力 今泉台すけっと会

NPO法人タウンサポート鎌倉今泉台



注文を受けてから
豆を引きります



ドリップした珈琲



一杯一杯心を込めて

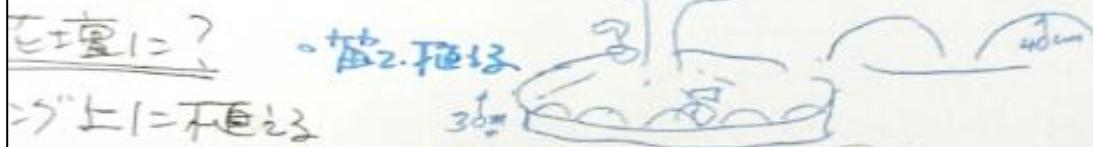
町内会から近隣の公園の
花壇を整備する依頼を受ける

公園が
みるみる
きれいになる！

花壇整備計画ミーティングのメモ

マ「吉ヶ原公園 花壇整備計画 オ、回ミーティング」

- ・近所の人々が時々花と見てもいい
- ・花壇の周りに、木や木の葉も立つ
- ・小さい子供たちが集まる...
親見守ら
大人は止まらせる



花壇は?

苗植え

上に木立

30cm

木立を作

40cm

花を大切に!!

木立(Chu)

子供たちが出来
て歩道を作



中央の木立

1.5mの
半径でつくさ

アラント









認知症の人と家族の ための居場所と交流の 取り組み

かまくら認知症ネットワーク
「認知症の本人カフェと散歩の会」



©本人カフェと散歩の会 一般社団法人かまくら認知症ネットワーク





©本人力フェと散歩の会 一般社団法人かまくら認知症ネットワーク
©本人力フェと散歩の会 一般社団法人かまくら認知症ネットワーク





講師プロフィール

稻田秀樹(いなだ ひでき)

株式会社さくらコミュニティーケアサービス代表取締役

1961年東京生まれ。認知症デイサービスの介護職員、生活相談員、管理者を経て、2011年に鎌倉市今泉台に認知症対応型デイサービス「ケアサロンさくら」を立ち上げ、2016年、認知症の人が地域貢献を行うデイサービス「ワーキングデイわかば」を立ち上げる。2011年、「一般社団法人かまくら認知症ネットワーク」を設立し、代表理事を務める。2023年、神奈川県内で認知症啓発を展開する団体「神奈川オレンジネットワーク」を設立し、代表理事を務める。

デイサービスでの業務の傍ら2005年頃より神奈川県内の家族会に継続して出席し、認知症の方の家族の困りごとに耳を傾ける。また、デイサービスに通所する認知症当事者とともに啓発活動を展開するなど、当事者のわかる力・できる力に着目した支援を実践している。2023年度日本認知症ケア学会石崎賞受賞。



本人・家族・支援者の気持ちがラクになる90のヒント

“困りごと”解決ブック 認知症の人の



本人のできることに目を向けてください
この本には本人が元気になる
秘訣が詰まっています

39歳で認知症と診断されて10年…今も元気に暮らす

丹野智文さん推薦!



認知症の人の 生活上の “困りごと” を解決する 90のヒントを 提案する本

中央法規出版 220P
1980円(税込)

購入は書店、アマゾンで！



稻田秀樹 著

(株)さくらコミュニティーケアサービス代表取締役
(一社) かまくら認知症ネットワーク代表理事
神奈川オレンジネットワーク代表理事