

# 認知症を理解し、地域で支える

東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科  
認知症介護研究・研修仙台センター

加藤 伸司

1

## もの忘れは気になりますか？

1

### 高齢になると新しいことを覚えにくくなるのでしょうか

高齢になると新しいことを覚えにくくなるのは本当です。特に自分が経験しことがないようなことは覚えにくくなります。

2

### 高齢になると思い出すことが苦手になるのでしょうか

ど忘れは高齢でも若い人でも9割以上思い出すことができます。若い人との違いは、思い出すまでに時間がかかるということです。

#### なぜ思い出すまでに時間がかかるのか



若い人に比べて年齢の高い人ほど記憶の量が膨大なため、その膨大な記憶の中から正しいものを選ぶことが大変になり、時間がかかるということです。

## 3

### 昔のことより最近のことを忘れるというのは本当でしょうか。

高齢になっても新しいことの方をよく覚えています。  
意外なのは、昔の記憶の方が不正確になっているということです。

#### なぜ昔の記憶が怪しくなるのか？

- 高齢者の膨大な記憶の中には、非常に似たものが多く、混乱しやすくなっている。
- 記憶していたものと、新しく入ってきた情報が似ていると混乱しやすくなる。
- 誤った情報をまた記憶してしまうことによって記憶が置き換えられてしまうことがある。
- 思い込みによって記憶が置き換えられることもある。

## 2

### どんな記憶を忘れやすくなるのでしょうか

#### 1

#### 体で覚えたような記憶(手続き記憶)はほとんど忘れません

・泳ぎ方、自転車の乗り方、箸の使い方、職人の技など

#### 2

#### 知識や経験して覚えたこと(意味記憶)は忘れにくいものです

・掛け算の九九、ことわざの意味、数学の公式、英単語、専門知識など

#### 3

#### 昔の思い出や体験の記憶(エピソード記憶)が最も怪しいのです

・子供時代に遊んだ友達との思い出や修学旅行の思い出、昔付き合っていた人と行ったデートの思い出など

※大筋ではあっても細かい部分はかなり怪しくなります。

# 3

## 認知症は特別な病気なのでしょうか

### 高齢者における認知症の現状 (厚労省)

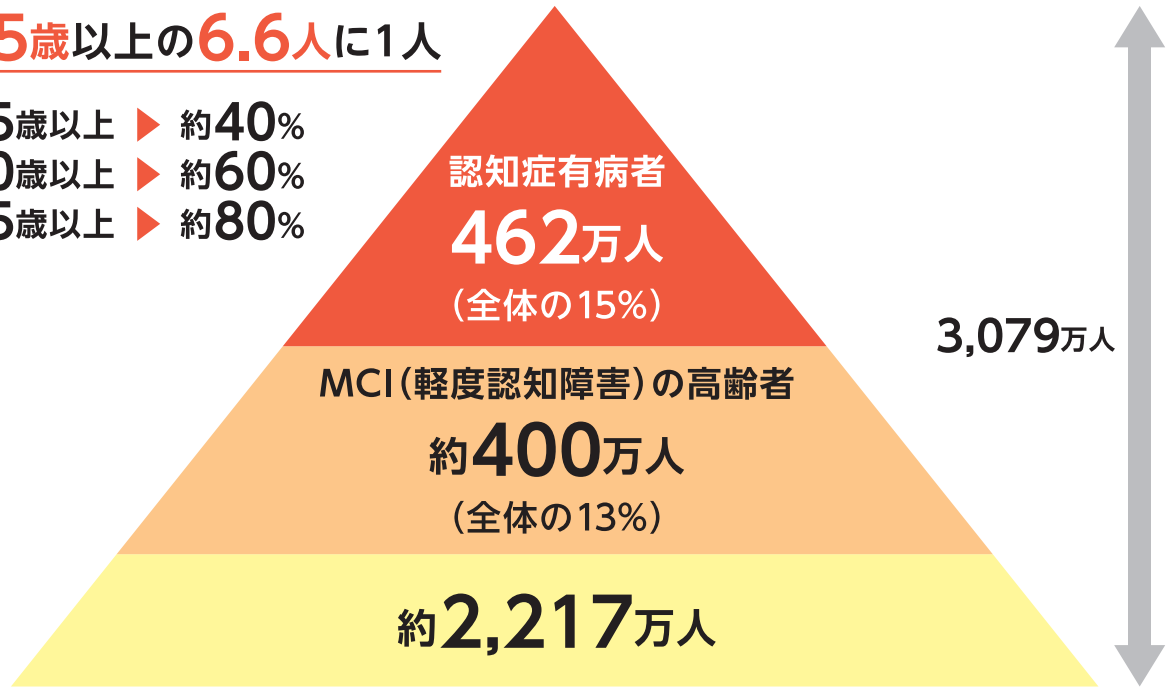
(2012年時点の推計値)

**65歳以上**の**6.6人**に1人

85歳以上 ▶ 約40%

90歳以上 ▶ 約60%

95歳以上 ▶ 約80%



※2012年時点の推計値

(出典)政府広報オンライン「知っておきたい認知症のキホン」

認知症の人は2020年の時点で**600万人**以上いるといわれます

**65歳**以上の人の**6.6人**に1人が認知症といわれます

年齢とともに増える病気で、

85歳以上 ▶ 約40%

90歳以上 ▶ 約60%

95歳以上 ▶ 約80%

に認知症が起こるといわれます。

※平均寿命まで生きると、2人に1人の病気といわれます。

**認知症は決して特別な病気ではなく、  
とても身近な病気といえるでしょう。**

# 4

## 認知症はもの忘れの病気なので しょうか

### もの忘れが特徴的な認知症

#### ●アルツハイマー型認知症

認知症全体の6割以上を占める最も代表的な認知症です。脳が萎縮していくタイプの認知症で、もの忘れを中心とした記憶障害から始まるのが特徴です。

### 最初はもの忘れが目立たない認知症

#### ●血管性認知症

脳出血や脳梗塞、脳の動脈硬化が原因で起こる認知症です。まだら状の症状を示し、感情変化や無気力状態などが起こるのが特徴です。

#### ●レビー小体型認知症

幻視とパーキンソン症状が出現するのが特徴です。

#### ●前頭側頭型認知症

前頭葉と側頭葉が萎縮する認知症で人格変化や社会性の欠如などが特徴的な認知症です。

# 5

## 普通のもの忘れと認知症の違いは何でしょうか

### 生理的老化と認知症(アルツハイマー型認知症)の違い

#### 生理的老化

体験の一部分のもの忘れ

もの忘れの自覚がある

頻度は増えても進行しない

見当識は保たれる

日常生活に支障はない

#### 認知症

体験全体のもの忘れ

違和感を覚えても自覚に乏しい

進行性で頻度・程度とも悪化する

時間や場所等の見当がつきにくい

日常生活に支障をきたす

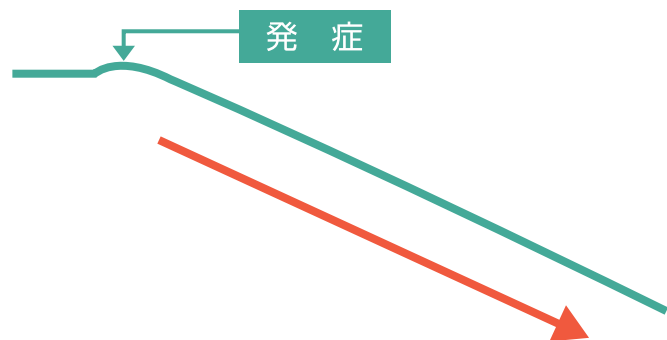
# 6

## アルツハイマー型認知症の主な症状は何でしょうか

### アルツハイマー型認知症の進行と主要な症状

#### 進行

ゆっくりと発症し、スロープ状に確実に進行していくのが特徴。



#### 主要な症状

顕著な記憶障害(先ほどのことを覚えていない)と、見当識の障害(時間・場所・人の見当がつかない)、判断力の障害、実行機能障害(物事の手順や段取りが分からない)などが起こる。ゆっくりと発症し、坂道を下りるようにゆっくりと確実に進行していくのが特徴。

## 7

## 本人はどんなことを感じているのでしょうか

### アルツハイマー型認知症：本人が感じていること

思い通りに  
事が運ばないので  
イライラする。

今まで何を  
していたのか、  
これから何をするのか  
分からない。  
とても不安。

ここがどこなのか、  
どうやってここに来たのか  
分からない。周りの人も  
誰だか分からない。

周囲の人から  
いろいろ言われることが、  
身に覚えがない。  
「言ったでしょう」と言われるが  
そんな覚えはない。  
無性に腹が立つ。



目の前から  
どんどん物が無くなる  
気がする。周りの人はそんな  
ことを分かってくれない。  
盗まれたような  
気がする。

## 8

## 周囲の人はどんなことに気をつけるべきでしょうか

### 記憶障害 **直前のことを覚えていない**

繰り返し何度も同じことを聞いてくることなどがありますが、それを責めるのではなく、同じことを聞かれても根気よく対応することが必要です。

### 見当識の障害 **時間や場所、人の見当をつけにくくなる**

規則正しい生活を心がけ、時間の混乱を防ぎます。また本人にとってわかりやすい環境を整えることが大切です。

## 判断力の障害

順序だてて考えて、判断することができなくなる

一度に複雑なことを伝えず、短い言葉で一つずつ説明することが必要です。  
また判断材料を増やすのではなく、減らしていくことが効果的です。

## 実行機能の障害

ものごとの手順や段取りがつけられなくなる

一つ一つのことはできることが多いので、何々をしてくださいというのではなく、  
順番に一つずつ言葉かけを行っていくことが効果的です。

# 9

## 介護の形は変わってきました

### 介護形態の変化(高齢者同士の介護が最も多い)

- 高齢者同士の介護が増えており、配偶者による介護が4分の1と最も多い。  
(配偶者による介護:23.8%、子による介護:20.7%、子の配偶者:7.2%)
- 女性の介護者は65%、男性の介護者は35%。
- 高齢介護者が目立ち男女とも介護者の7割は60歳以上の人。
- 男性介護者の4分の1は80歳以上と高齢男性介護者が目立つ。
- 要介護者のいる世帯の29.0%は単独世帯、37.9%は核家族世帯(21.9%は夫婦のみ)。

※要介護者のいる世帯の半数はひとり暮らしか夫婦二人暮らし。

※介護が必要になった理由では、「認知症」が最も多い。

(令和元年 国民生活基礎調査)

### 介護上の悩みやストレス

- 6割以上の介護者が悩みやストレスをかかえている。
- 高齢の介護家族ほど、病気や介護の悩みやストレスをかかえている人が多い。

(平成28年 国民生活基礎調査)

- ストレスの原因は、「家族の病気や介護」が最も多く、「自分の病気や介護」「家族との人間関係」「自由にできる時間がない」「経済状態」「自分の仕事」「家族以外との人間関係」「家族の仕事」「生きがいに関すること」「家事」など多岐にわたっている。

(平成28年 国民生活基礎調査)

- 居宅サービスを利用している人は要支援者の7割以上、要介護者の8割以上。

- サービスを利用しない人の理由は、「家族介護で何とかやっていける」という理由が最も多い。

(平成28年 国民生活基礎調査)

## 10

## 認知症介護の問題点

- 認知症高齢者の介護者の半数以上にうつ状態が認められるという報告があります。
- 認知症の人の世話をする家族がうつ状態や不安症状などの精神症状を持つ傾向があり、身体的にも不健康を強いられている現状があります。

### 介護者の訴える介護負担





## 認知症介護特有の問題点

認知症の人に認知機能障害があること

介護者の言っていることをなかなか理解してくれず、何度も同じことをくりかえさなければならぬ



介護に対する精神的なねざらいが少ないこと

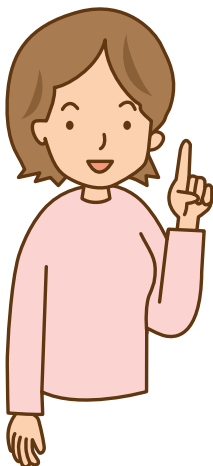
介護の大変さを周囲から理解してもらいにくく、しかも介護を受ける本人からも感謝の言葉を期待できないこと

11

## 認知症の介護を担う家族を支援する

### 介護家族の負担軽減のために

家族が認知症という病気を正しく知ること



自分一人で抱え込まないこと

相談や愚痴をこぼす相手を探すこと

上手に手を抜くこと

介護の限界を考えておくこと

限界がきても罪悪感を持たないこと

※在宅で介護することが最善とは限らない

## 地域社会にある偏見

- 認知症サポーター養成研修の広がりは、一般市民の偏見をなくすことに一役買っていることは事実だが……
- 地域で生活する一般市民は、認知症の問題を身近な問題として考えられない人も多い。
- 地域で支えるということをはいるが、地域の人たちの認識が圧力になる場合もある。

## 介護家族の持つ偏見

### 認知症を受け入れられない家族

- 認知症を受け入れられず、認知症の人に対して過剰な要求をする場合がある。それが認知症の人にとってストレスとなる

### 認知症の人を守りすぎる家族

- 何もできなくなったと思いきみ、過度に保護しようとする家族が、本人の能力を奪っていく

## 認知症の人自身が持つ偏見

### 社会的偏見への思い

- 社会から受ける偏見の目に対する恐れ

### 自分自身が持つ偏見

- 社会的偏見を自分で受け入れてしまうこと
- 認知症になると何もできなくなっていくというあきらめの気持ち
- 認知症は人生の終わりだという思い

## 13

## 身近な問題としての認知症

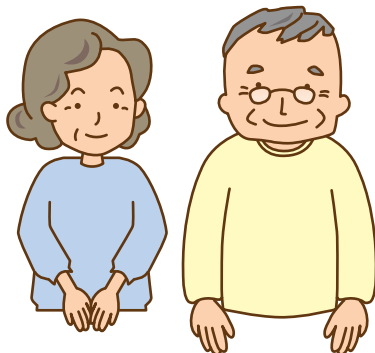
もし家族が認知症になったとしても

### 家族支援と家族のこころがまえ

家族支援を含めた認知症介護の視点

介護者が  
健康であること

相談する人や  
場所があること



手伝ってくれる  
人を探すこと

サービスを上手に  
利用すること

上手に手を抜いて介護負担を減らすことが大切

## もし自分が認知症になったとしても

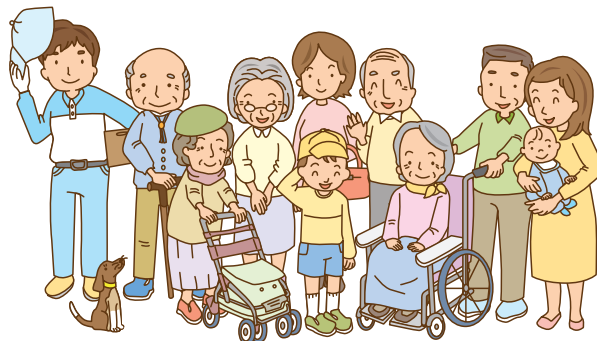
- 認知症になると何もできなくなったり、何もわからなくなったりするわけではありません。
- 認知症になっても、自分のできること、やりたいことは積極的にやっていくことが大切です。
- それが進行を遅らせる秘訣となります。

## 地域で支えるという視点

認知症の問題は人ごとではありません。  
もし自分や身近な人が認知症になったとしても、できることはたくさんあり、やりたいことを実現することもできます。

そのためには周囲の人の支えが必要です。認知症は誰にでも起こる可能性のある身近な病気です。家族だけが頑張るのではなく、地域で支えるという視点を持ちましょう。

**どんな障害を抱えても、その人が住み慣れた地域で  
自分らしく生活できる社会を目指して**



公益財団法人 **全国老人クラブ連合会**

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

電話：03-3581-5658(代)

<http://www.zenrouren.com/>

本誌掲載の記事・イラストの無断転載を禁じます。

令和5年3月作成 100,000