

令和2年12月12日(土)

**令和2年度**  
**福岡マンション管理基礎セミナー**



講演①

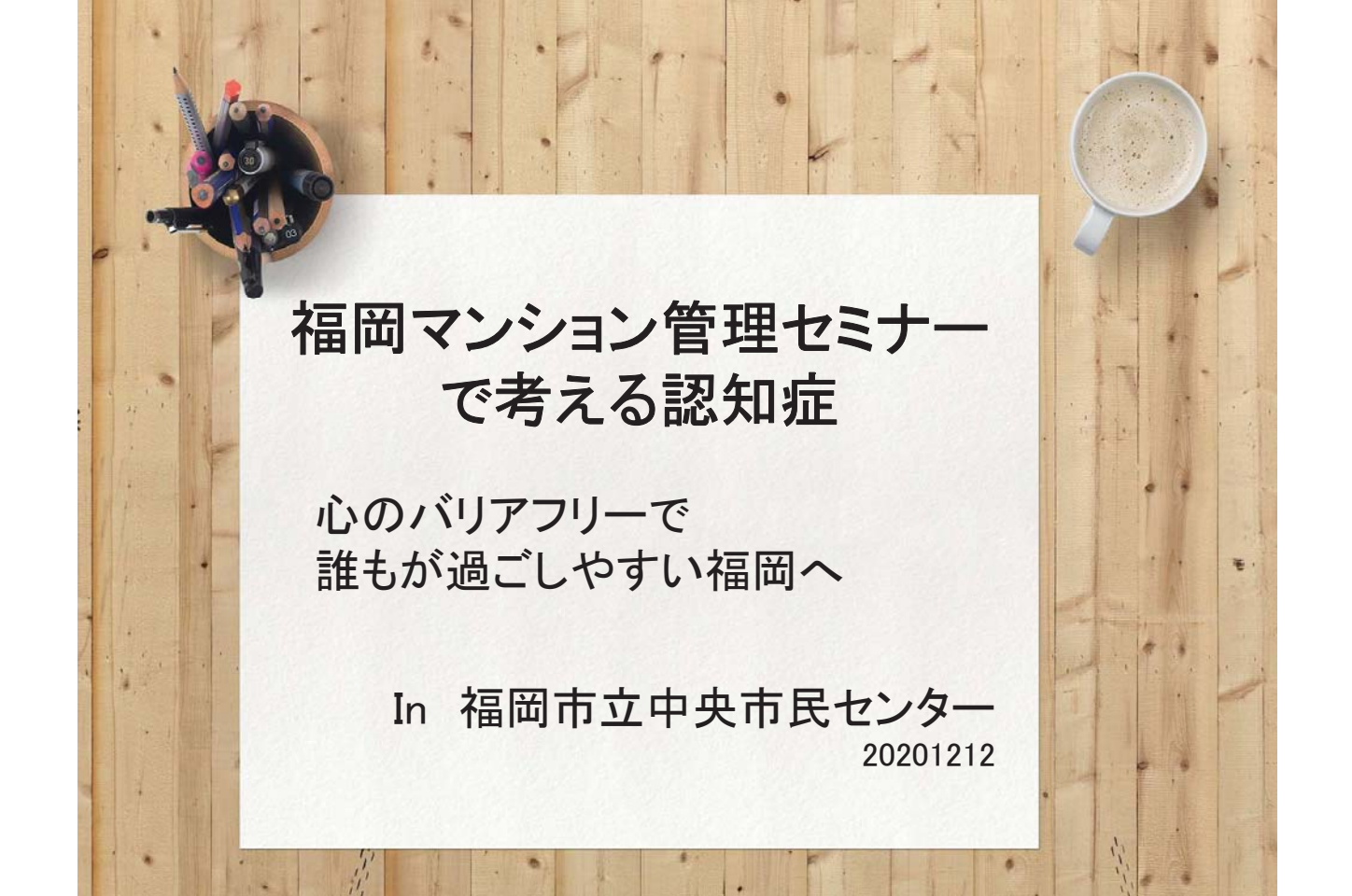
「マンション生活における認知症対策について」

～ 心のバリアフリーで安心して暮らせる住まいへ ～

講師

認知症キャラバンメイト

金子 慎一郎 (かねこ しんいちろう)



# 福岡マンション管理セミナー で考える認知症

心のバリアフリーで  
誰もが過ごしやすい福岡へ

In 福岡市立中央市民センター  
20201212

認知症サポーターは、

なにかを特別にやってもらう人ではありません。

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る  
応援者になってもらいたいのです。

その上で 自分のできる範囲で活動できればいいのです。

たとえば、

- ・友人や家族にその知識を伝える、
- ・認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努める
- ・隣人、地域住民あるいは商店・交通機関等、  
まちで働く人として、できる範囲で手助けをする
- ・外で困っている人に「こんにちは」と声をかけたり  
など 活動内容は人それぞれです。

認知症サポーターとは

認知症サポーター数(キッズ含む)

合計 **11,643,724**人

[令和元年 6月30日]

認知症サポーターは全国で

皆さんの周りに  
認知症の方はどれくらい  
いらっしゃるのでしょうか？

65歳以上の人口の15%(7人に1人)

このホールで考えると…

それが2025年には(5人に1人)

それが2050年には(3人に1人)

私たちの周りには・・・

認知症は誰にでも起こりうるという事

あなたの大切な家族が…。

あなた自身が…。

つまり・・・

「認知症になりたくない」・・・  
よく聞く言葉です。

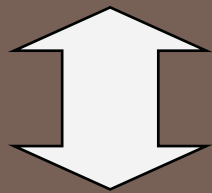
## 【なぜ、なりたくない？】

- ・大切な人を忘れるのが怖いから
- ・人に迷惑をかけるのが恥ずかしいから
- ・生活が出来るか不安だから
- ・認知症になると何も分からなくなるから

認知症になりたくない・・・

## 【地域社会】

★思いやりの精神がある



## 【当事者】

★近所に迷惑をかけたくない

★困ったときにご近所に「助けて」といえない現実

⇒地域社会から隔絶されてしまう

今の社会を見てみる・・・

認知症になった時に

見守ってくれる人が、気持ちよく助けてくれる人が、1人でも多くこの地域に増えていたら…

そんな地域になっていたら、安心できる…

だからこそ

認知症を他人事「となりの●●さんの事」

「あそこに住んでる●●おじいさんの」としてとらえず、

「**自分事**」として考えて頂きたい。

だからこそ

みんなの「**不便さ**」は  
機械や設備だけで解決する？

施設を改善したり、最新式の機械に取り替えることで、まちはとても便利になってきました。

でも！**それ**だけでは、  
解決しないこともあります。

だからこそ

# 認知症ってなに？ ～認知症を正しく知ろう～



## 【定義】

一度正常に発達し獲得された知的能力（知識・知能・周囲への適応性など）が

何らかの後天的な原因により障がいされ、

慢性的に（6か月以上）日常生活や社会生活に支障をきたす程低下-喪失した状態

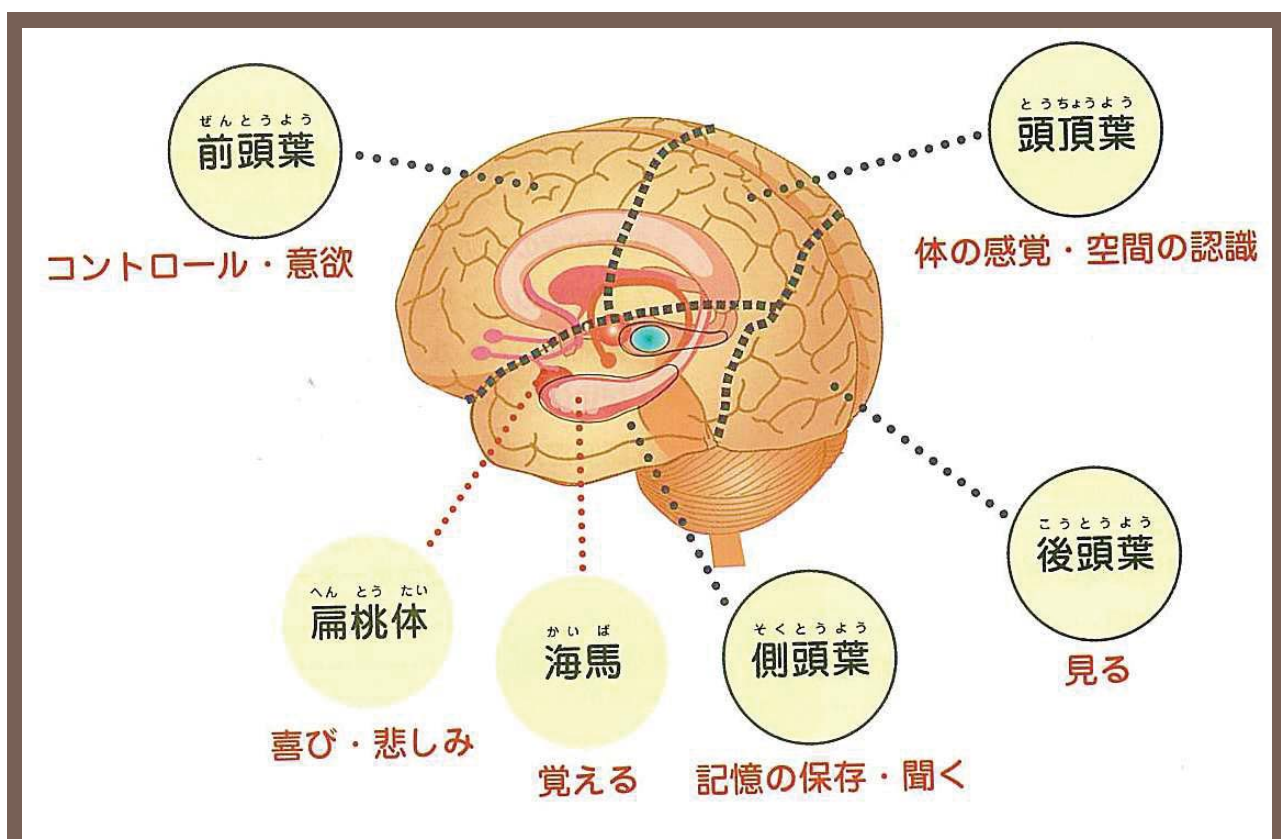
認知症とは

## ★こんな「誤解」がある

・認知症になると何も分からなくなる

・介護する方は(辛い)がされる方は(楽だ)

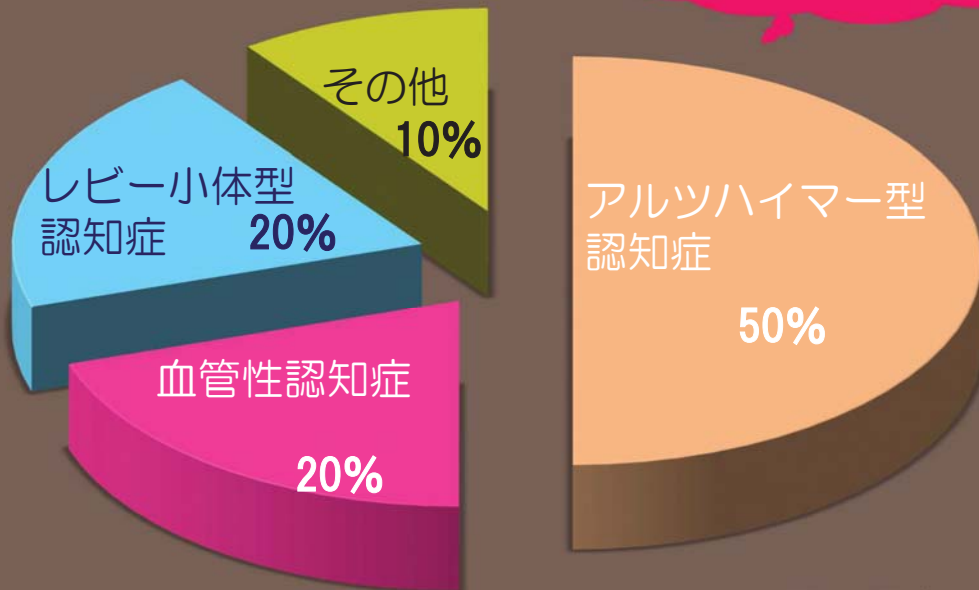
## 認知症とは



## 脳のはたらき



## 三大認知症

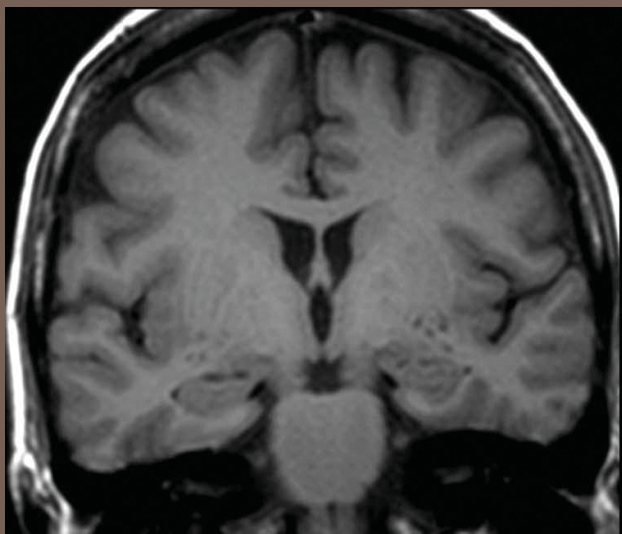


## 認知症の多くはアルツハイマー型認知症

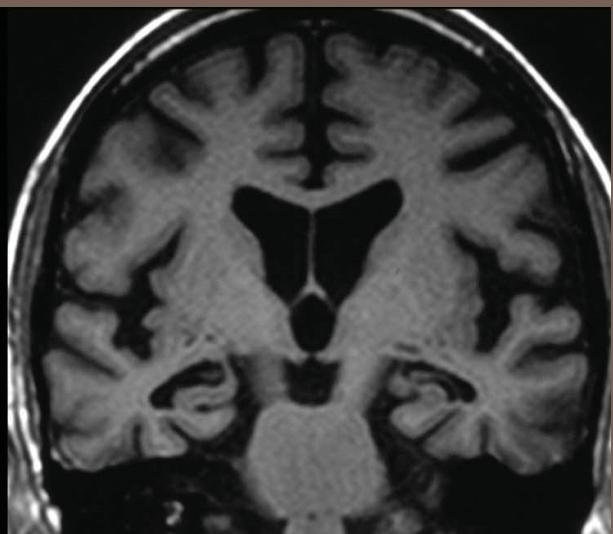
(医)康和会 柴田みえこ内科・神経内科クリニック 柴田 美恵子先生PPT資料より

## 原因別認知症の割合

高齢健常者



アルツハイマー



〈原図〉 東京医科大学病院 老年病科 羽生 春夫

## 脳の様子

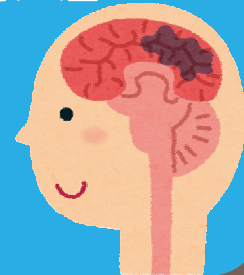
### 脳血管性認知症

脳梗塞・脳出血が原因  
糖尿病  
高血圧  
心臓病・



### レビー小体型認知症

幻覚・幻視  
日内変動  
パーキンソン症状

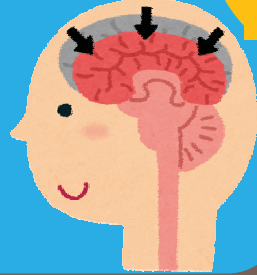


正常



### アルツハイマー型認知症

記憶力の低下  
意欲の低下  
性格の変化  
理解力の低下  
判断力の低下



### 前頭側頭型認知症

社会ルールの欠如  
感情コントロール不良  
同じ動作の繰り返し  
落ち着きのなさ



## 認知症とは

脳の細胞が死ぬ

治りにくい

中核症状

記憶障害

見当識障害

理解・判断力の障害

実行機能障害

その他

性格  
素質

環境  
心理状態

行動・心理症状 (BPSD)

不安・焦燥

うつ状態

徘徊

興奮・暴力

不潔行為

せん妄

治る可能性

## 認知症とは

## もの忘れと認知症の違いってなに？

### 老化によるもの忘れ

出来事の一部を忘れる



もの忘れの自覚がある



人との関係は分かる



### 認知症

出来事自体を忘れる



もの忘れの自覚がない



人との関係が分からない



※「もの忘れが気になりませんか？」より

## 認知症とは

- ・ 認知症になっても、本人がその人らしい生活を
- ・ 送るためには地域に暮らすまわりの私たちが認知症を理解することが大切です。

色々な言動に【何故、そうするのか】一つ一つ理由があることが理解できると対応の方法がわかり、お互いが生活しやすくなります。一緒に考えてみましょう。

【本人の声を聴く】これがすべて

## 認知症の人と共に



◆3つの「ない」◆

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない

## ◆具体的な7つのポイント◆

- ・まずは見守る
- ・余裕をもって関わる
- ・声をかける時は一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・視線を合わせてやさしい口調で
- ・おだやかにはっきりした滑舌
- ・相手の言葉に耳を傾ける

### 認知症との関わり

#### 事例 山中さん

女性 80歳 マンションで一人暮らし



他の入居者から

- ・他の階で迷ってうろうろしていた
- ・エントランスの自動ドアが開かずに困っていた

様子を見ると

- ・暑くなってきたのに冬の服を着ている
- ・週2回ほど迎えの車が来ている

### 職場でのお困り事への対応

# 福岡マンション管理セミナー で考える認知症

## まとめ

### なにか特別なことをやる人ではありません

認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を見守る「応援者」として、できる範囲で活動する

### 「認知症」を「生きづらさ」として理解する

「認知症」とは、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりして生活に支障が出ている状態 → 誰でもなる可能性がある病気

### 認知症の人の「人間の杖」になる

認知症の人の障がいを理解し、その人ができない部分を補う「人間の杖」となる。

## 認知症サポーターとは

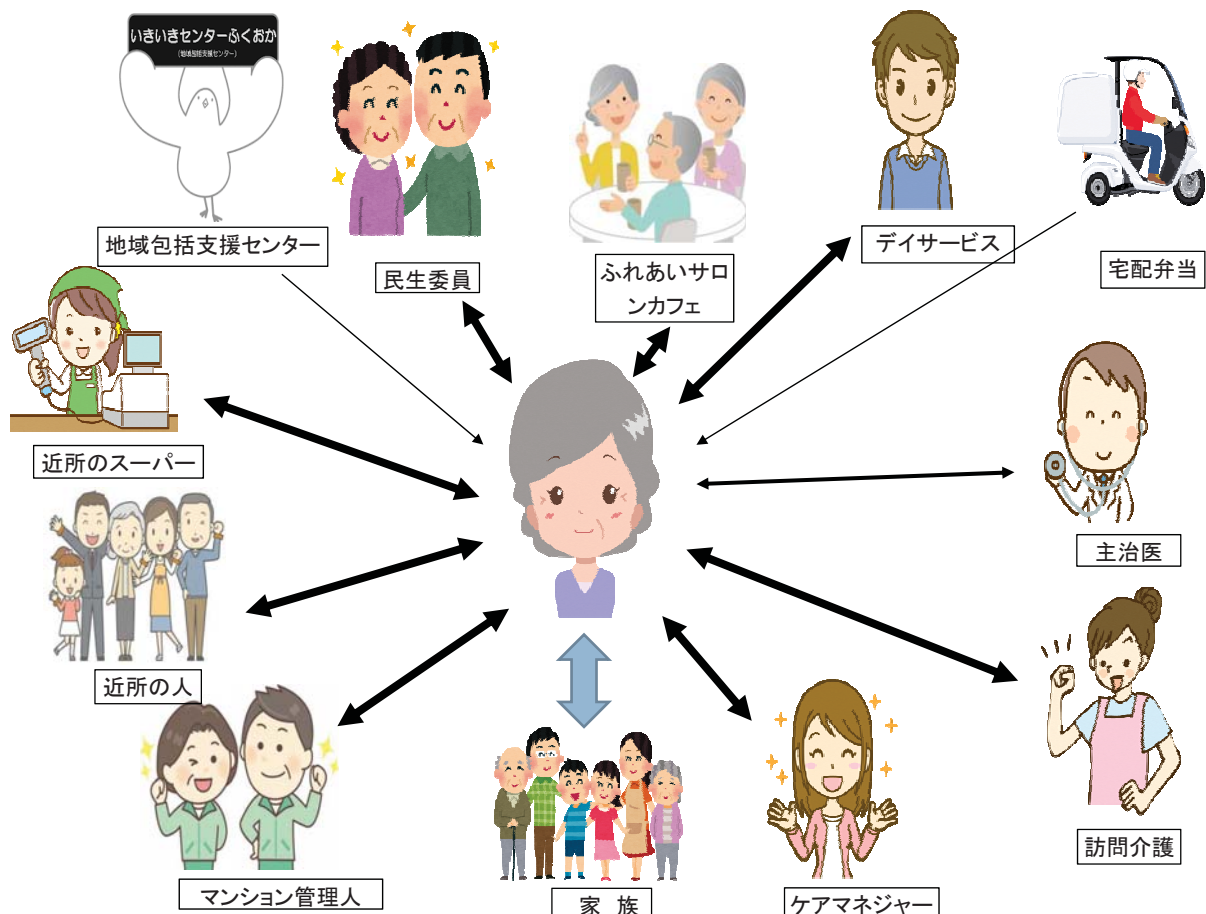
◆困った時には地域包括支援センターへ  
「認知症」の対応に困った時や心配な時には、地域包括支援センターへ相談

⇒専門職が対応、関係者と連携し対応します。

◆相談方法

「現段階でわかっている情報」「困っている事柄」  
だけでご相談をお受けします。

困った時は



◆前述の図の様に地域の様々な方が支援してご本人の生活を支えています。こうして認知症がある方が安心して「困っていることはありません」と言って過ごせるのです。

### ◆皆さんが出来る事

それは、負担にならない程度で結構ですが、日頃から住民の皆さんと認知症の方が住みやすい環境はどういった環境なのか？実際に認知症の方がいらっしゃった場合にどういった事だったら出来るのかをお話し考えて頂ければ幸いです。

## 出来る事



## 実際の取り組み