

みんなで ささえあうまちづくり

認知症の対応ポイント

このパンフレットは、認知症を正しく理解し、認知症になっても、誰もが住み慣れた地域で暮らし続けることができるように願い、作成しました。



オレンジガーデニングプロジェクトに参加し、認知症の普及啓発のためにシンボルカラーであるオレンジ色の花を育てました。

- 1 認知症とは？ その症状は？ …… 1 ページ
- 2 こんなときはどうする？ 接し方のポイント …… 2~4 ページ
- 3 早期受診・早期診断・早期治療のすすめ …… 4 ページ
- 4 これからの認知症観 …… 5 ページ
- 5 認知症のご本人の声 …… 6 ページ
- 6 みんなが笑顔で暮らすポイント …… 7 ページ

1

認知症とは？その症状は？

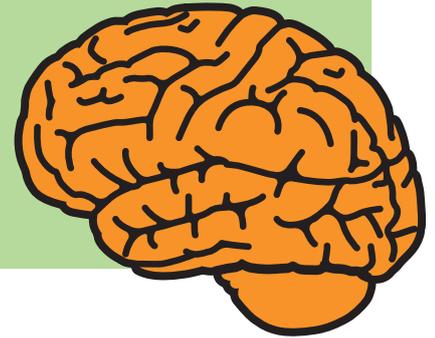


「認知症」は「脳の病気」です。

認知症とは

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまったり、脳の司令塔の働きが悪くなって、さまざまな障害が起こり、日常生活が難しくなる状態のことです。

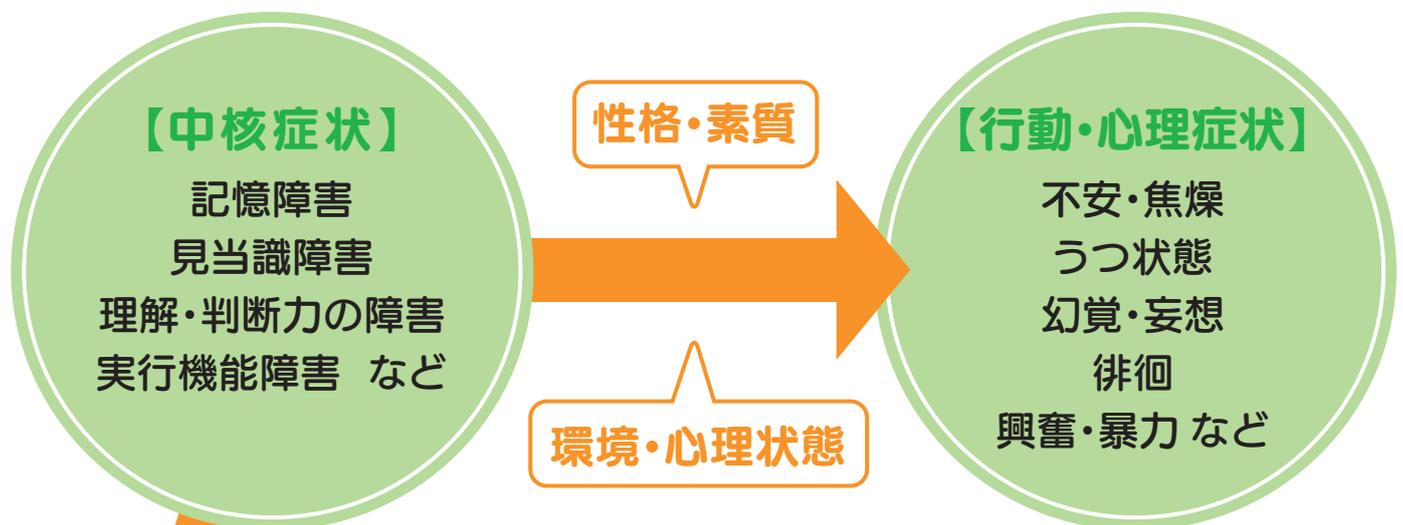
高齢者だけではなく、若い人が発症することもあります。



【認知症の症状とは】

誰にでも生じる「中核症状」と、中核症状に環境などさまざまな要因が加わって生じる「行動・心理症状」があります。

※「認知症の行動・心理症状」は必ずしも生じるものではありません。



中核症状とは？

記憶障害：新しいものを覚えられない・すぐ忘れる など

見当識障害：時間や場所、人物がわからなくなる など

理解・判断力の障害：考えるスピードが遅くなる など

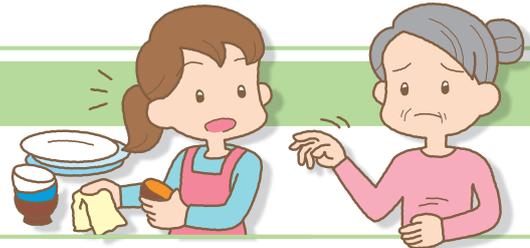
実行機能障害：計画を立て、段取りをすることができなくなる など

2 こんなときはどうする? 接し方のポイント

認知症の人に接する際には、認知症のことを正しく理解することが必要です。認知症の症状に最初に気づくのは本人であり、誰よりも心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人だと言われています。本人の不安や困惑を受け止め、優しく寄り添うことで、症状の悪化を防ぐことができます。

直前のことを忘れる

「まだ、ごはん食べていない!」、「ご飯まだ?」
食べたばかりなのに食事を催促してくる。



✕ 「さっき、食べたよ!」

否定的な対応をすると不安や混乱を招きます。待っている間に忘れてもらうのもひとつの方法です。好きなお菓子などを少量出したり、歌など興味のあることをすすめてみてもいいかもしれません。

○ 「今準備をするから、
お茶を飲んで待っててね」

今までできていた日常動作ができない

「あれっ?どのボタンを押すんだっけ?」
今まで出来ていた日常の動作ができなくなる。



✕ 「できないなら、さわらないで!」

日常生活の何がうまくいかないのかということに目を配りながら、一緒に操作する、不要なボタンを隠す、操作順をシールで貼るなど、本人ができるような工夫をしましょう。

○ できないことをとがめず
できることを見つける

「見える」「聞こえる」など幻覚がある

「そこに知らない人がいるよ!」
見えないものが見えると言い、騒ぎ立てることがある。



✕ 「そんなものはいない!気持ち悪いわね!」

幻覚を否定されると不安が強まったり混乱したりしてさらに症状が酷くなることがあります。否定したり怒ったりせず安心させることが大切です。

○ 「人がいるのが見えて怖かったんだね
私がいるから大丈夫」

2 こんなときはどうする？ 接し方のポイント

時間や日付がわからない

「今日、何曜日？病院に行く日だっけ？」
何度も同じことを言ったり聞いたりする。



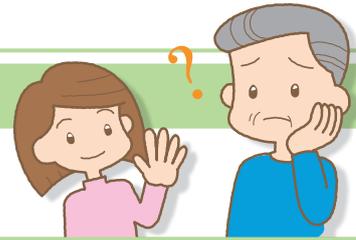
✕ 「何回も同じこと話さないで！」

時間や日付を繰り返し聞くのは不安だからです。
本人は、聞いたことを覚えていません。
頭ごなしに叱ることは禁物です。

○ 「明日だよ～」

身近な人がわからない

「あなた、誰？」
一緒に暮らしている人や身近な人が誰なのかわからなくなる。



✕ 「何を言っているの！しっかりして！」

身近な人の名前や自分との関係がわからなくなることがあります。怒ったり、頭ごなしに否定すると本人が混乱してしまいますので、優しく伝えましょう。また、場合によっては、別人になり接する方がよいこともあります。

○ 「息子の太郎だよ」

介護されるのを嫌がる

「触らないで！私にかまわないで！」
入浴や着替えで触られるのを嫌がる。



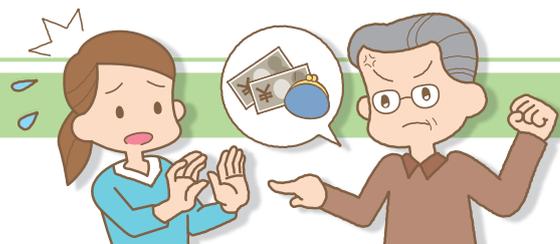
✕ いきなり服を脱がせる

介護を嫌がる時、本人にとっての理由があります。その理由を理解し、丁寧な対応を心がけましょう。また、身近な人ほど拒否される場合が多いです。不快に感じる状況をできるだけなくし安心させることが大切です。

- 笑顔で話しかけ安心させる
- 拒否の理由に沿って対応する

物を盗られたと思いこむ

「財布がない！盗まれた！」
片付けた場所を忘れて他人が盗ったと思い込む。



✕ 「財布を盗むわけないでしょ」

身近な人が見つけてしまうと、盗んだと疑われてしまうことがあるので、本人が見つけるように工夫をしましょう。

○ 「一緒に財布を探そうね」

帰り道がわからない

「畑に行ってくる!」
外出すると目的を忘れうろろする。



✕ 「危ないから、行くな!」

○ 「じゃあ、一緒に行こうか」

方向感覚が失われたり、道に迷ったりすることは認知症では物忘れとともによくみられる症状です。症状が進行すると外出先から戻れなくなることもあります。外出を無理に押さえ込もうとすると、閉じ込められたなどと感じ、かえって不安を強くします。本人と一緒に出かけることや、GPSなどの機器を活用することも有効です。

万が一、行方が分からなくなった場合は、早めに警察署に相談しましょう。秋田市の各警察署が設立した「高齢者さがしてネットワーク」を活用し、地域ぐるみで探します。

各警察署の連絡先

秋田中央警察署：835-1111(代表)
秋田臨港警察署：845-0141(代表)
秋田東警察署：825-5110(代表)



●高齢者 事前登録

行方不明のおそれのある方の情報を市と警察が共有することで、早期の発見・保護、早期の身元確認につなげる「事前登録」を実施しています。事前登録をした方には、お守り代わりにステッカーを配布しています。詳細は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



※登録番号が印字されています。

3 早期受診・早期診断・早期治療のすすめ

認知症は、
なによりも早期受診・
早期診断・早期治療が
大切です。

まずは、かかりつけ医に
相談しましょう!



【認知症疾患医療センター】

認知症についての相談・診断・認知症に伴う様々な症状への対応を行う認知症の専門医療機関です。

※外来受診の際は、事前に予約が必要です。
詳しくは各病院へ問い合わせください。

名称	住所	電話	受付時間
市立秋田総合病院 (地方独立行政法人 市立秋田総合病院)	秋田市川元 松丘町4番30号	018-866-7123	月～金曜日 9～16時 (祝日・年末年始除く)
秋田緑ヶ丘病院 (医療法人 久盛会)	秋田市飯島字 堀川84	018-845-2228	月～金曜日 9～17時 (祝日・年末年始除く)

4 これからの認知症観

認知症は誰もがなりうる身近なものです。これまでの認知症観から新しい認知症観で「わがこと」としてとらえていきましょう。

新しい認知症観(わがこと、可能性重視、ともに、希望)

- 1 わがごと、向き合う、備える
- 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 本人が一番困っている / 本人なりの意味がある
- 5 あたりまえごと(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、あきらめずに、希望を



これまでの認知症観(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 認知症だと何もわからない、できなくなる
- 3 本人は話せない / 声を聞かない
- 4 おかしな言動で周りが困る
- 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



認知症地域支援推進員活用ガイド2023年3月版をもとに秋田市が作成

5 認知症のご本人の声

秋田市の地域包括支援センターの職員が直接ご本人から聴いた声です。認知症になってからも「自分らしく暮らせるためには何が必要か」を教えてくれる人生の先輩です。ひとりひとりの声に耳を澄ましてみませんか。

すべて忘れてしまったとしても、
それでも覚えていることが
本当に必要なこと。

私も地域の一員です。
みんな仲間になって
生きましょう。

うちでじっとしているより
出かけたほうがいい。

また来てくれたの。
こうやって話す人がいれば
助かる。
いつでも来てくれ。

自宅に引きこもってしまった。
なんかねべか。
(何かないか?)

毎日さがしものばかりで
困ったもんだ。

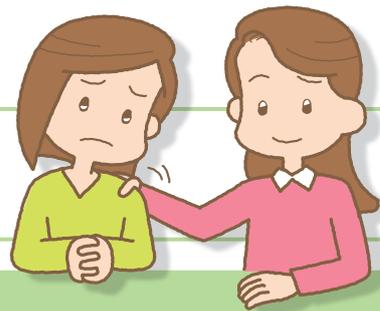
頭は大変だけど、からだは
あんちゃ(若い男性)みたいに
元気だ!

今やっている趣味を
続けていきたい。
今度は認知症カフェに
妻も誘って来たい。

好きなこと・やりたいこと
を聞いてほしい。
そして実行したい。

6 みんなが笑顔で暮らすポイント

ひとりで、家族だけで抱え込まないことが重要です。



どこに相談すればいいの？

○地域包括支援センター

認知症地域支援推進員を配置し、地域で暮らす高齢のみなさんを、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支援しています。

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括
支援センター一覧



「認知症サポートガイドブック」も併せてご活用ください。認知症症状の進行状況に応じた相談機関、介護や生活支援に関するサポート・サービス、今後の備え等を紹介しています。



市役所長寿福祉課、地域包括支援センター等に設置しています。



人ごとではなく、自分のこととして、ちょっと優しくお互いさまの気持ちを育てていくことが大切です。



…さらに認知症について知りたい方へ
【認知症の方や家族をみんなで応援しましょう!】

『認知症サポーター養成講座』を受講してみませんか？

秋田市では、認知症を正しく理解し、その方とその家族の応援者（認知症サポーター）を養成しています。養成講座は、地域の皆さんの集まりやお店、小中学校など、どこでも開催することができます。

講座を希望される場合は、地域包括支援センターまたは、長寿福祉課にお問い合わせください。



秋田市長寿福祉課

TEL 018-888-5668 メール ro-wflg@city.akita.lg.jp 令和8年 改訂