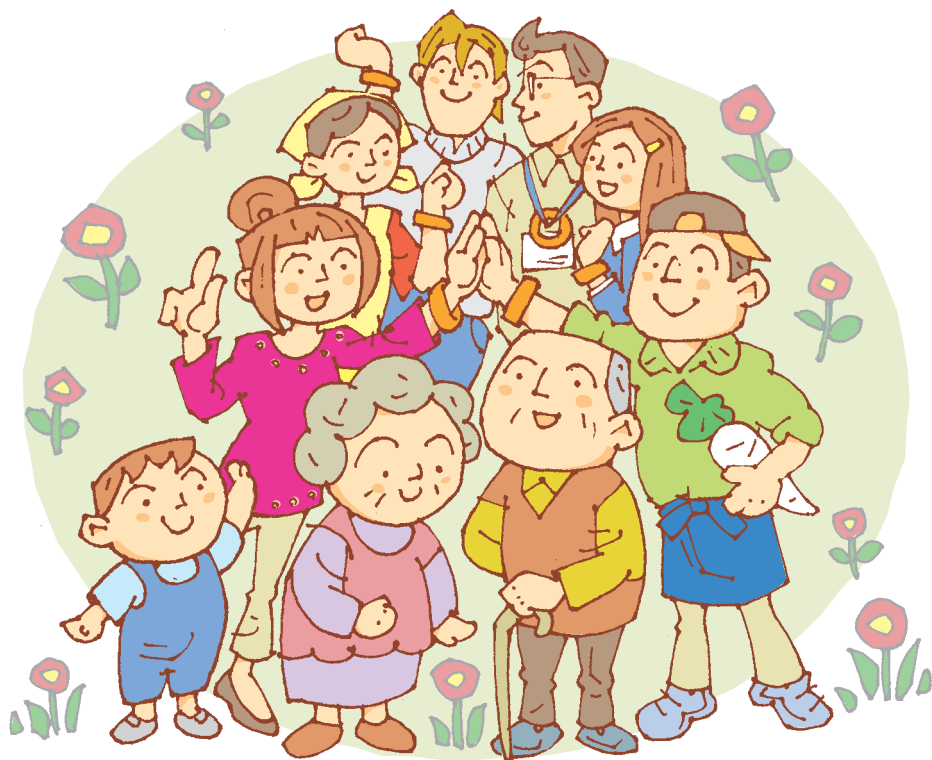


〈独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業〉

# 認知症サポーター 活動ハンドブック



お住まいの市区町村名

氏名

# 1. はじめに

この認知症サポーター活動ハンドブックは、認知症サポーターとなった皆様が認知症の人やそのご家族のよき理解者として、これから地域で活動するための「道しるべ」として作成しました。

認知症サポーターの活動に取り組む前にお読みいただくことで、これまでの学びを振り返ることができます。また、ご自身の活動を記録することで、サポーターとしての経験を積み上げていくことができます。

手元にお持ちいただき、日々の活動の振り返りに役立てていただけると幸いです。

## 2. 認知症サポーターになった日

認知症サポーター登録日                      平成                      年                      月                      日

私が目指す認知症サポーター

※どんな活動をしたいか、今の気持ちを書きましょう

### 3. 認知症サポーターとは

高齢化の進展とともに認知症の人は増え続けており、2025年(平成37年)には700万人にのぼると推計されています。このような状況のなか、認知症の人の意志が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で、自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、平成27年1月27日に認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)が策定されました。

認知症の人が認知症とともによりよく生きていくためには、地域の多くの人々に認知症の理解を広めていくことが大切であり、平成29年度末までに全国で800万人の認知症サポーターの養成を目指しています。

認知症は誰もがなる可能性があり、認知症を取り巻くいろいろな問題はみなさんの身近なところでも起こりえることです。

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人やそのご家族を温かく見守り支援する応援者です。

認知症サポーターになったからと言って、何かをしなければならないというものではありませんが、期待されている役割もたくさんあります。個人で、サポーター同士で、地域の関係者と一緒に、できることを行うことが認知症の人にやさしく、住みやすい地域づくりにつながります。



## 4. 認知症サポーター豆知識①

### 〈 認知症の基礎知識 〉

#### 認知症とは？

脳は私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。指令がうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)をいいます。

#### 妄想

物を盗まれたなど事実でないことを思い込む

#### 幻覚

見えないものが見える、聞こえないものが聞こえるなど



#### 認知症の種類(主なもの)

##### アルツハイマー型認知症

◆脳内にたまった異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。

[症状] 昔のことはよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度のもの忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていきます。

##### 脳血管性認知症

◆脳梗塞や脳出血によって、脳細胞に十分な血液が送られずに、脳細胞が死んでしまう病気です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。

[症状] 脳血管障がいが起こるたびに段階的に進行します。また、障がいを受けた部位によって症状がことなります。

## 認知症の症状

### 主な行動・心理症状

#### 徘徊

外に出て行き  
戻れなくなる

#### せん妄

落ち着きなく家の中  
をうろうろする、独  
り言をつぶやくなど

### 中核症状

#### 記憶障がい

物事を覚えられなく  
なったり、思い出せ  
なくなる

#### 理解・判断力の障がい

考えるスピードが遅く  
なる。家電やATMな  
どが使えなくなる

#### 抑うつ

気分が落ち込み、無  
気力になる

#### 実行機能障がい

計画や段取りをたて  
て行動できない

#### 見当識障がい

時間や場所、やがて  
人との関係が分から  
なくなる

#### 人格変化

穏やかだった人が短  
期になるなどの性格  
変化

#### 暴力行為

自分の気持ちをうまく伝えられ  
ない、感情をコントロールでき  
ないために暴力をふるう

#### 不潔行為

風呂に入らない、排  
せつ物をもてあそぶ  
など

### レビー小体型認知症

◆脳内にたまったレビー小体という特殊なたんぱく質により脳の神経細胞が破壊されおこる病気です。

〔症状〕 現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

### 前頭側頭型認知症

◆脳の前頭葉や側頭葉で、神経細胞が減少して脳が委縮する病気です。

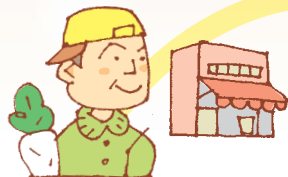
〔症状〕 40~50代で発症することもあります。感情の抑制がきかなくなり、社会のルールを守れなくなるといったことがおこります。

## 4. 認知症サポーター豆知識②

### 〈活動の視点〉

#### ① 認知症の正しい理解

- ◆地域の中にはまだまだ認知症に対する誤解や偏見があります。身近なところでは、ご家族に伝えることも大事です。地域の集まりなどで、認知症が話題になった時は、是非、正しい知識を伝えてください。
- ◆また、地域包括支援センター等と相談し、身近な地域で認知症サポーター養成講座を開催してみるのも良いでしょう。



#### ② 温かい目で見守る

- ◆「出かける場所がない」「相談できる人がいない」「…家族がいるのだから」等、認知症の人も介護しているご家族も、地域の中で孤立している場合があります。
- ◆認知症の人も介護家族も地域の一員という理解のもと、話をしやすい関係を作っていくことも大切です。



#### ③ 地域に暮らす認知症サポーターだからできること

- ◆自治会(町内会)の行事や集まりなどを通して、「最近、様子が違う」ということに気づくことがあります。そのような時は地域包括支援センターなどに相談しましょう。また、一人暮らしの方の家は「悪徳商法」に狙われることもあります。見慣れない人や自動車に気をつけるなども見守りです。
- ◆家の周りの片づけや庭の手入れなどが次第にできなくなることがあります。声をかけて一緒に手伝えるなど、ちょっとした生活のお手伝いもありがたいことです。

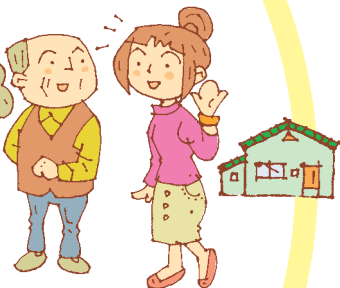
#### ④地域の活動に参加しネットワークづくりを

- ◆地域のなかには認知症の人や介護家族を支えるための様々な活動が行われています。また、介護サービス事業所等ではボランティアを募っているところもあります。
- ◆多様な活動に参加し、認知症の人を支えるネットワークを作りましょう。
- ◆地域包括支援センターには地域活動に関する情報がありますので、相談してみるのも良いでしょう。



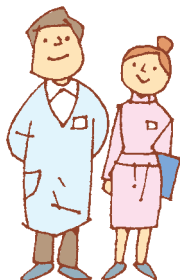
#### ⑤目指せ！地域づくりのリーダー

- ◆認知症サポーターの活動は「認知症の人とその家族を支える地域づくり」の活動です。
- ◆自らの活動を通して感じた地域の課題を関係者と共有し、認知症の人にとって住みやすいまちを作るにはどうしたらよいかを考え、実践するというリーダーとしての役割も期待されています。



#### ⑥学び続けましょう！

- ◆認知症サポーター養成講座は、認知症を正しく理解するための入り口です。今後、サポーターとして自信をもって活動するためにさらなる学びを続けることが大切です。
- ◆認知症サポーターフォローアップ講座はもちろん、認知症、介護保険制度、まちづくりなど、多様な学びの機会を利用して認知症サポーターとしての力量を高めていきましょう。



## 4. 認知症サポーター豆知識

早期発見のために

認知症は珍しい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。早期に発見し、適切な治療や服薬をしたり、周囲の人が配慮した対応をすることで症状を改善したり、進行を遅らせることができます。

周囲にいる人が、「最近様子が違う」ことに早く気づくことが大切ですので、チェックシートを参考にしてください。

No	項目
<input type="checkbox"/>	1 同じことを言ったり聞いたりする
<input type="checkbox"/>	2 物の名前が出てこなくなった
<input type="checkbox"/>	3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
<input type="checkbox"/>	4 以前はあった関心や興味が失われた
<input type="checkbox"/>	5 だらしなくなった
<input type="checkbox"/>	6 日課をしなくなった
<input type="checkbox"/>	7 時間や場所の感覚が不確かになった
<input type="checkbox"/>	8 慣れた場所で道に迷った
<input type="checkbox"/>	9 財布などを盗まれたという
<input type="checkbox"/>	10 ささいなことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/>	11 蛇口、ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった
<input type="checkbox"/>	12 複雑なテレビドラマが理解できない
<input type="checkbox"/>	13 夜中に急に起きだして騒いだ

※出典 ウェブサイト「認知症フォーラムドットコム」より

3つ以上当てはまる場合はかかりつけ医や地域包括支援センターなど、身近な相談窓口へご相談ください。



## 5. 認知症サポーター活動記録①

	年月日	活 動 内 容	連携の有無（連携先）
〔例〕	28/ 2 / 1	駅で電車の切符の買い方が分からず、戸惑っていた方がいたので、声をかけお手伝いした。	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
〔例〕	28/ 2/20	近所の A さんから家族が認知症かもしれないという話を聞いたので、地域包括支援センターを紹介し、連絡を取るお手伝いをした。	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有（包括センター）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）
	/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（            ）

## 5. 認知症サポーター活動記録②

年月日	活 動 内 容	連携の有無（連携先）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）

## 5. 認知症サポーター活動記録③

年月日	活 動 内 容	連携の有無（連携先）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）

## 5. 認知症サポーター活動記録④

年月日	活 動 内 容	連携の有無（連携先）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）

## 5. 認知症サポーター活動記録⑤

年月日	活 動 内 容	連携の有無（連携先）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）
/ /		<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有（ ）

## 6. 研修会等受講記録

年月日	研修名	備考(印象に残ったこと等)
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		
/ /		

## 7. お役立ち関係機関リスト

機関名	電話番号	備考





**公益社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会**  
**Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association**

〒105-0012 東京都港区芝大門2-6-6 芝大門エクセレントビル 4F  
TEL:03-6809-2466 FAX:03-6809-2499 URL:<http://www.kokushinkyo.or.jp/>

※本冊子は、独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成事業により、本会が実施した「認知症の人等にやさしい地域づくり推進事業」で作成したものです。