

ステップ
1-1

認知症とともに 生きていく日々は

知ろう



認知症の本人に聴こう、声から学ぼう。

本人は、まだ認知症になっていない人たちに、「認知症になってから、どんなことが起きるか」、「よりよく暮らすためには何が必要か」を具体的に教えてくれる大切な先輩です。まずは、ひとりひとりの声に、耳を澄ましてみましょう。



はせべ やすじ
長谷部泰司さん
80代



- 人生の中でいろんな経験をした。
- 診断後、間もないころは自分も家族も混乱した。
つき合い方がわかり、いまはとても安定している。
- 自分ができることをしながらひとり暮らしを。
「老人として自立した生活」を送るのがモットー。

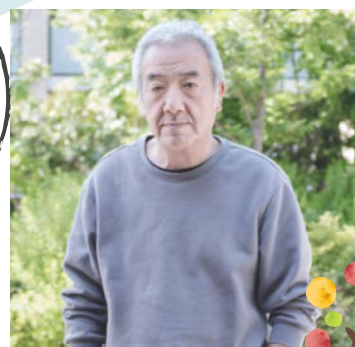
退職後、73歳で認知症の症状が現れた。当初は周囲に怒りをぶつける日々だったが、生活が安定したことで条例検討委員会でも発言。趣味は自宅カラオケ。100点を目指して演歌400曲を熱唱。



長谷部さん
出演動画

- 決めつけないでほしい。
- いちばん大事なのは、みんなと話しあうこと。
- 家にこもっててはだめ、どんどん外に出よう。
オープンにしよう。
- この町で楽しく暮らし続けたい。

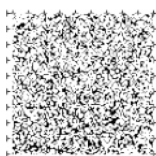
テレビ東京で、多くの番組を制作。70歳の頃に「ソファのうしろからゴリラが見えた」など幻視が現れ、レビー小体型認知症の診断を受ける。講演会での動画出演がきっかけで、認知症施策評価委員会でも積極的に発言。



ぬきた ただよし
貫田直義さん
70代



貫田さん出演動画



- 美術の教師をしていた。定年近くで認知症に。なんとか勤めあげた。
- 子どもたちができないことをどうしたら伸ばせるか、ずっと取り組んできた。周囲はできないと思いこんでいても、できることを支援すると伸びる！自分も同じ。
- できるだけふつうに暮らしていきたい。

小中高・特別支援学級で30年以上、美術を教える。60歳過ぎから授業に困難を感じ、認知症を自覚。条例検討委員会では“サポーター”ではなく“パートナー”にと提言。



さわだ ききこ
澤田佐紀子さん
70代

- 複雑なことができなくなる80歳まで、仕事を続けた。
- その後に、絵を描く楽しさに出会った！
- 夢中で描いている時間が、しあわせなひととき。
- ものの忘れは年々進んでいるが、絵を毎日描いていることが、生きるチカラに。
- 妻とは仲良く、おたがい笑顔でいたい。



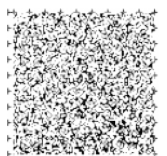
はやし のぶゆき
林信之さん
90代

80歳を過ぎて、ペースメーカーを入れたところから認知症の症状が出始める。デイケアで臨床美術と出会い、絵を描く事の面白さに目覚め、それが日々の楽しみに。



林さん出演動画

- 私たちにはそれぞれ、自分なりの暮らし方や思いがあります。認知症になってからも、同じです。
- この4人だけではなく、チャンスがあれば、誰だって、自分なりの体験と、思いを伝えることができます。
- 無理と決めつけたり、本人抜きで進めずに、どんなときでも「本人の声を聴くこと」、「本人が自分なりの思いを伝えること」を、世田谷のあたりまえにしていきましょう！

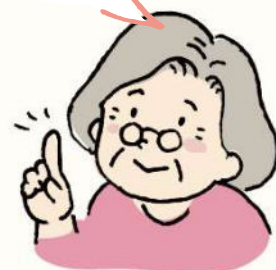


知ろう

ステップ
1-2

認知症の特徴ってなに？

「自分ごと」として、
生活や地域の大切さを知ろう。



認知症とは？

→詳しくは、P.23 参照

「暮らしの障害」

脳の病気やさまざまな原因によって脳の働きが低下し、日常生活や社会生活を送るうえで支障がでてくる状態（暮らしの障害）です。

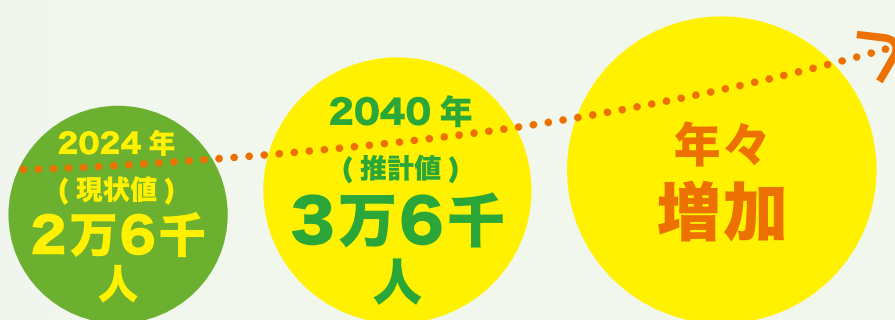
- 年をとれば、誰でも認知症になる可能性があります。
- 認知症の原因となる病気は、70 種類以上もあります。
種類によっては治療が可能なものもあります。
- 決めつけたり悩まず、「今までと違う」と感じたらできるだけ早く、話しあえるかかりつけ医や地域の関係者と、よりよい暮らし方について相談してみることが大切です。

世田谷区の
状況

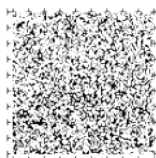
65 歳以上の認知症の人は、2024 年現在、2 万 6 千人。
2040 年には 3 万 6 千人と年々増加する見込みです。
将来、あなたもその一人になるかもしれません。
※ 65 歳未満で認知症を発症する人もいます。



世田谷区における認知症の人の数（65 歳以上）



※国の推計値による



POINT!

認知症の症状は周りの環境で大きく左右される！



中核症状

判断力低下

仕事や家事を順序立ててできにくくなる
(実行機能障害)

場所・時間がわかりにくくなる
(見当識障害)

記憶障害

話を理解したり話すことが難しくなる

落ち着かなく歩き回る

意欲がなくなる

大声



環境の影響から生じる症状※

いらだつ

怒りやすい

うつ状態

暴力的な言動

※行動・心理症状(BPSD)

ストレスの多い環境

身体的環境

他の病気・ケガ
栄養不足
水分不足
便秘・下痢
聴力低下
視力低下
不適切な薬

心理的環境

存在不安
自信喪失
楽しみや快の不足
孤独
絶望

物理的環境

スピードが速い
情報が多すぎる
音・声がうるさい
なじみのないモノ・場所・人

社会的環境

偏見・無理解
仲間・味方がいない
居場所がない
安心・安全な外出先がない
出番・役割がない
関わり・ケアの不足

病気や症状だけを見ないで
本人がよりよく生きていけるように、
暮らしやすい環境を
いっしょにつくろう！



1

元気なときも、なってからも、みんなでそなえましょう。

2

認知症は誰にでも起こりえますが、リスクを減らすいくつかのポイントがあります。(P.16を参照ください。)

3

少しずつ始まり、長い経過をたどっていきます。

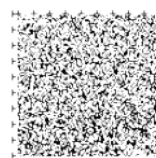
4

生活をする上で、支障が増えていくけれど、自分はいつまでも自分！その誇りと安心が、心身の安定につながります。

5

できないと決めつけない。本当はたくさんのチカラがあります。

POINT!



ステップ
1-3

認知症の新しいイメージを

古いイメージからチェンジできると、
おたがいの可能性が広がる。

知ろう

／ オールド
カルチャー



古いイメージ



1 他人ごと。自分には関わりがない。目をそらす。

2 本人はわからない。できない。
何も話せない。本人の声を聴かない。

3 おかしい言動で周囲が困る。
医療がなんとかしてくれる。

4 本人が決めるのは無理。
まわりが決めてあげるのが当然。

5 地域で暮らすのは無理。
恥ずかしい、隠す、遠ざける。

6 支援してあげる。本人は支援される一方。

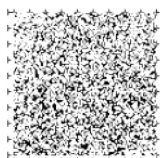
7 暗い、萎縮、あきらめ、絶望的。



Change!



悪循環におちいり、
おたがいが暮らしにくい





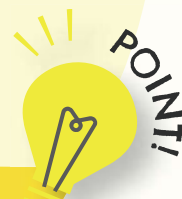
認知症基本法にある「新しい認知症観」とは？

認知症になったら何もできなくなるのではなく、できること・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ることができるという考え方。認知症の方も含めた「共生社会の実現」を進めるチカラになります。

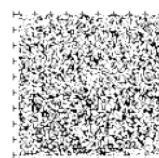
新しいイメージ



- 1 自分ごと。自分にも関わりがある。そなえる。
- 2 本人なりにわかる。できることがある。
配慮があれば話せる。声を出せる。本人の声を聴く。
- 3 言動のワケがある。いちばん困っているのは本人。
医療まかせにせず、みんなで一緒に暮らしを楽しみ。
- 4 本人が人生の主人公。本人なりの思いがある。
自分で決められる。
- 5 地域で暮らし続けられる。自分は自分。
堂々とオープンにして地域とともに。
- 6 本人が自分のチカラを活かして
活躍する、支えあう。
- 7 楽しく、のびのびと。あきらめず、希望をもって。



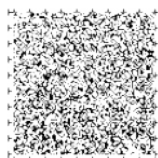
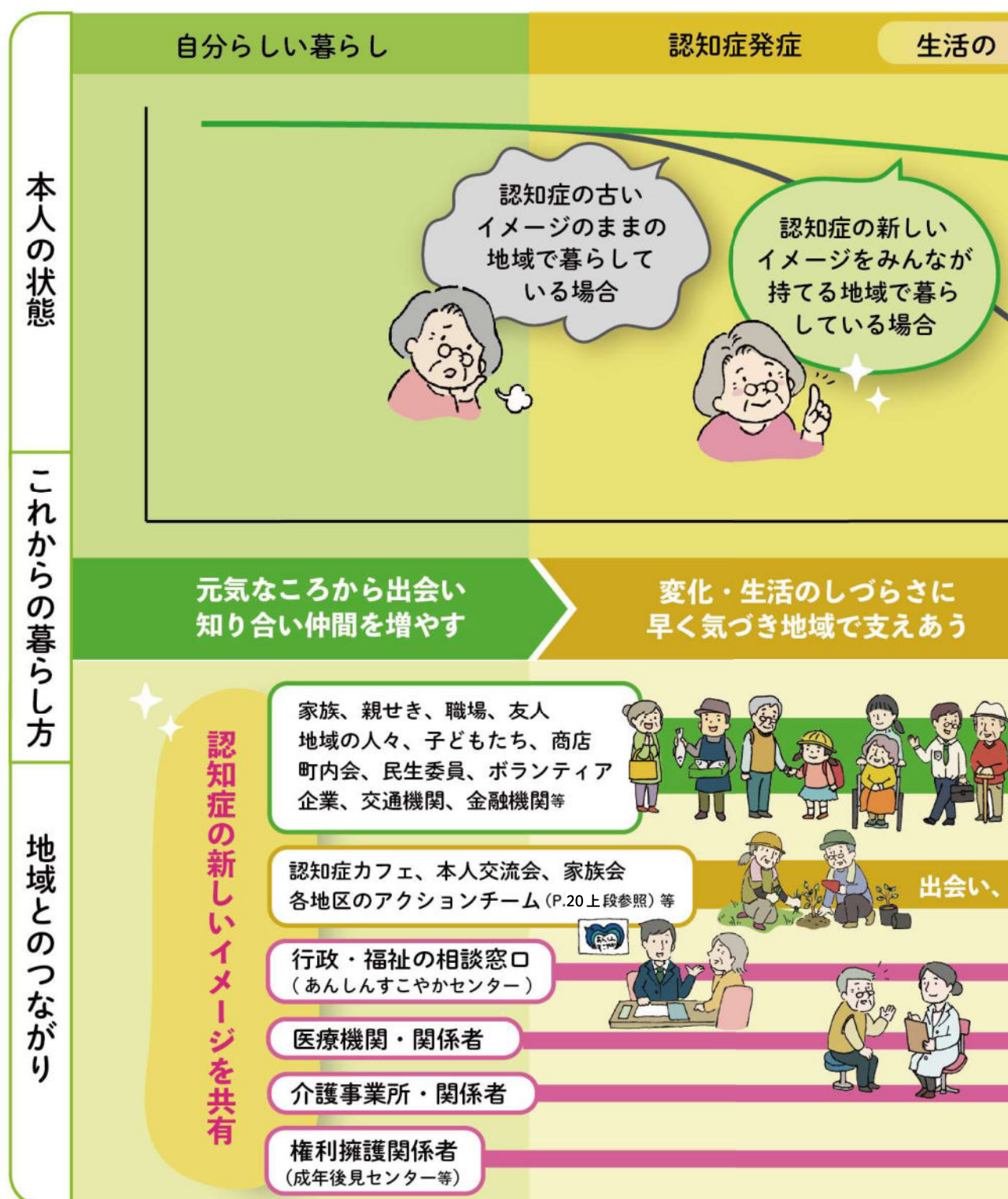
良循環が生まれ、
おたがいが暮らしやすい



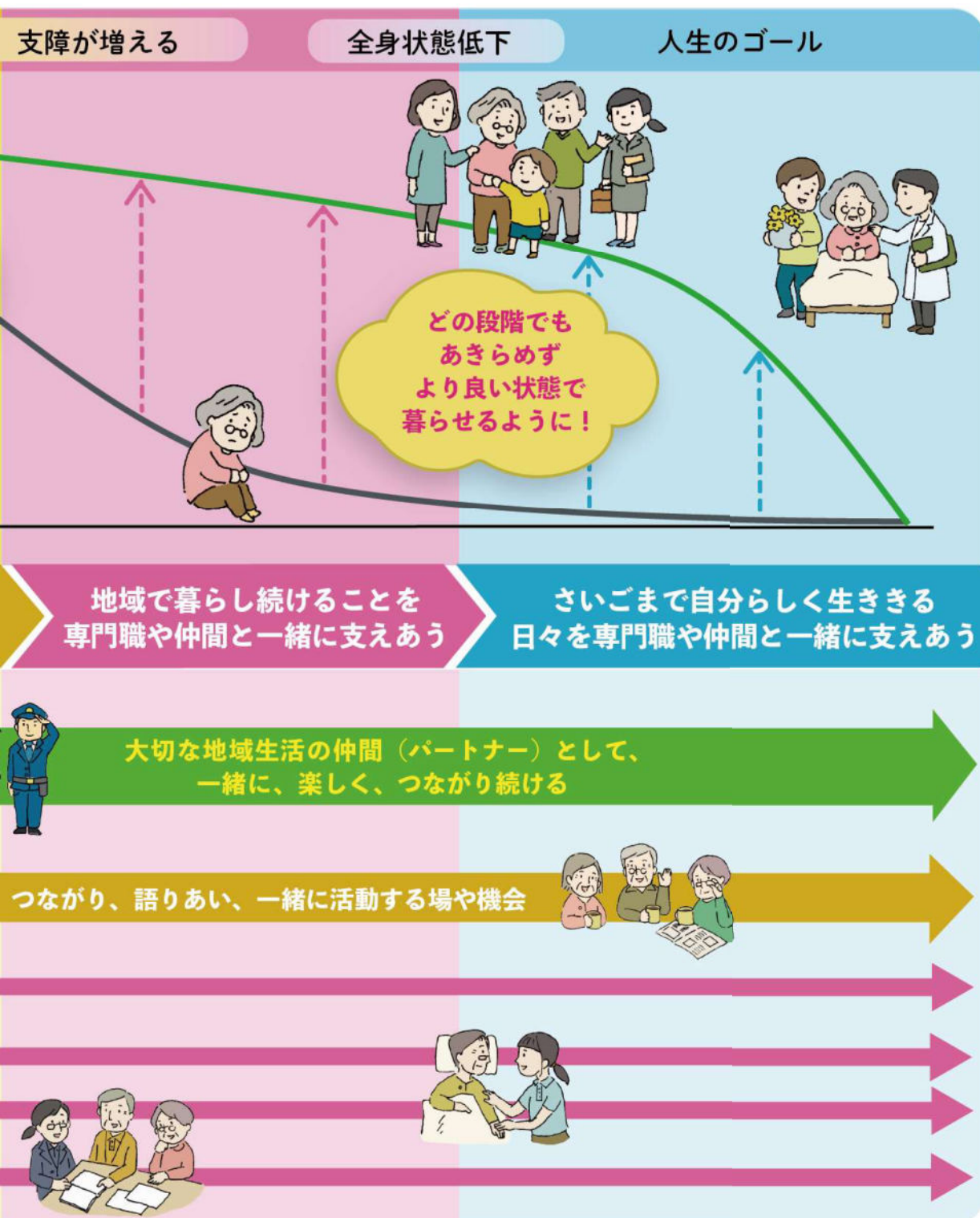


暮らしていく経過（人生の旅）

- 自分らしく生きてきた途上で、認知症が始まります。人生のゴールまで、長い旅路をたどります（20 年以上の経過をたどる場合も少なくありません）。



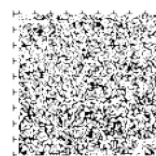
- 認知症についての新しいイメージを、暮らしている地域で多くの人が持っているかどうかで、認知症になってからの経過（人生の旅路）が大きく変わってきます。
- 認知症になってからも、よい経過をたどれるようになるには、区内で暮らし、働く、さまざまな立場や世代の人たち、そして区内にいるさまざまな専門職のチカラが必要です。地域で出会い、つながり、語りあいながら、新しいイメージをいっしょに積み上げていきましょう。



「認知症あんしん
ガイドブック
（ケアパス付き）」▼



世田谷区のさまざま
なサービスについて
紹介しています。
詳しくはこちら。



【引用】永田久美子：認知症の人の暮らしを支える、NHK テキスト社会福祉セミナー 2021 年 4～9 月号、P.74 をもとに一部改編

ステップ
1-4

認知症とともに生きる・支えあう

新しいイメージを大切にしながら、 自然体で自分らしく。

～ 春原治子さん（希望大使）の歩み～

元気なころから いっしょに、そなえる



地域の集まりで、認知症の新しいイメージを知り、みんなで話しあう。

●「認知症になりたくない」ではなく、なっても安心して暮らせる地域にしよう！

●おたがい、認知症になってもよろしくね。

自分らしく暮らしていくために大事に続けたいことや、望みを一人ひとりが書きとめている。



変化が見られたらオープンに つながりを豊かに



「なにか変、いままでと違う」。受診したら認知症と診断。話しあっていた地域の仲間にオープンに。

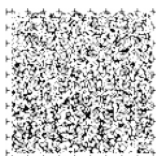
●伝えてくれてありがとう。

●これまでどおり、楽しくやっていこうよ！

●うれしい。私なりにできることを続けていきたい。



これまでどおりのつき合いや趣味を続ける。地域に出かけていく中で、介護や医療の専門職の人との出会いもあり、つながりが広がっていく。



POINT!

知ろう

こんな生き方・支えあい方ができる時代になっています。
ひとりでも多くの方が、元気なころから地域でつながり、
自分らしく暮らし続けられるアクションをいっしょに！



● 地域の人たちの声 ● 本人の声

医療や介護を利用しながら
地域で活躍、楽しい日々を



少しずつできないことが増え、自分で
選んで介護サービスを利用。家族を
解放したい。サービス利用日以外は
今までどおり、地域の仲間と楽しく。

● 地域のカフェの大事なひと
り。教わることの方が多い。

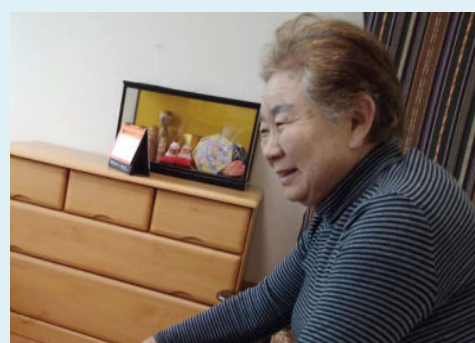
● 仲間がいて、いっしょに
働けて、楽しい。



自分の体験や思いを、住民や子ど
もたち、若者に伝えている。

● 認知症になったけど私は
私。楽しいこともいっぱいある。

人生の実りのステージ
地域とともに、自分らしく

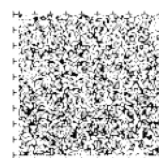


言葉が少し出にくくなったけど、
地域のなじみの人が会いにきてく
れると、とてもイキイキ。ゆっくり、
ゆたかな言葉が出てくる。その日
は食事が進み、ぐっすり眠れる。

● またきてね～。



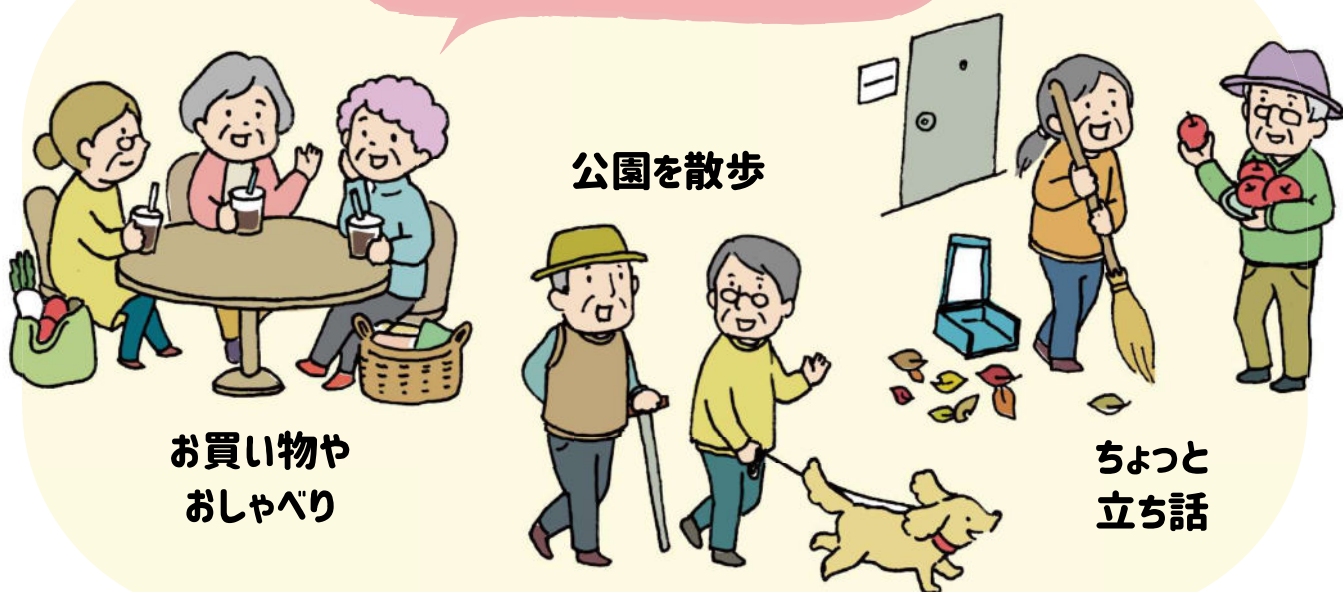
地域の大好きな場所に、出かけ続
けている。地域の仲間や介護の職
員と、お互い気持ちよく、
しあわせなひとときをす
ごす。



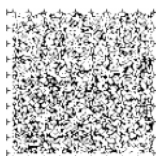
ステップ
1-5

地域の中で広がる可能性 つながりあって、楽しく、いっしょに、 ともに自分らしく。

いっしょにいる



役に立ちたい



楽しむ



絵画



カラオケ

読書



スポーツ



ハイキング

元気な時から、楽しい活動や誰かとつながる習慣を、住み慣れた地域で作りませんか。認知症になってからも、いろんな出会いがあると、自分のチカラがよみがえったり、新たなチカラが伸びていきます。

POINT!



自分らしく暮らしていくために

以下のリスクを避けましょう

- ✕ 社会的孤立、うつ
- ✕ 難聴や視力低下など周囲の情報が入りにくい状況
- ✕ 高血圧や糖尿病、高コレステロール、肥満など
- ✕ 喫煙や過度な飲酒

【引用】医学雑誌「ランセット」
常設委員会の 2024 年報告書

1人で抱え込まず、
早めに相談を!

