にん　ち　しょう　　よう　せい　こう　ざ

認知症サポーター養成講座

にん　ち　しょう　　まな　　ち　いき　　ささ

認知症を学び地域で支えよう

【小学生向け標準テキスト】（暫定版）

制作　直方市

目　次

はじめに

１．　認知症ってなんだろう（にんちしょう）

２．　認知症の人を支えよう（にんちしょう　ささ）

３．　認知症サポーターになろう（にんちしょう）

はじめに

１）日本の高れい化と認知症

にん　ち　しょう

日本では、65歳以上の人のことを

高れい者と言います。

日本は今、

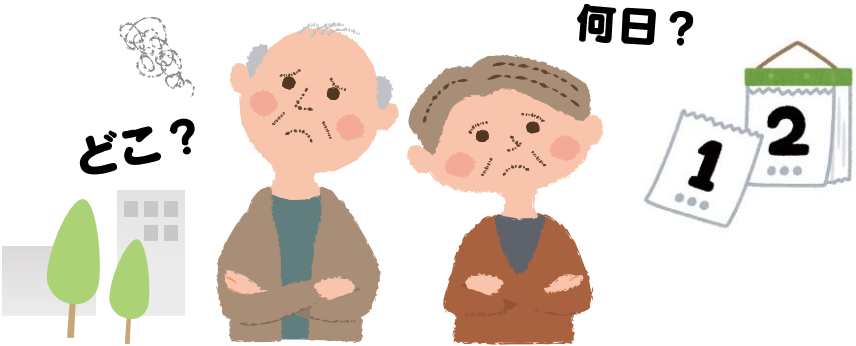
約３人に1人が高れい者 です

認知症は

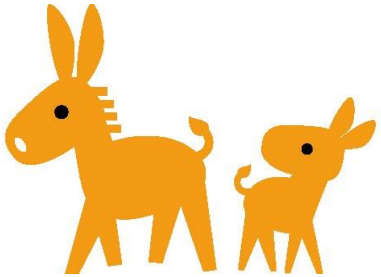
脳の病気によっておこります。

だれでも年をとるほど、認知症になる可能性は高くなります。

認知症になると、それまでできていたことができなくなったり、人の顔や名前がわからなくなったりします。



2）認知症サポーターとは



なにか特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の「応援者（サポーター）」です。

今日は、みなさんにも、認知症の人やその家族の**「応援者（サポーター）」**になってもらうための学びの場です。

１．認知症（にんちしょう）ってなんだろう

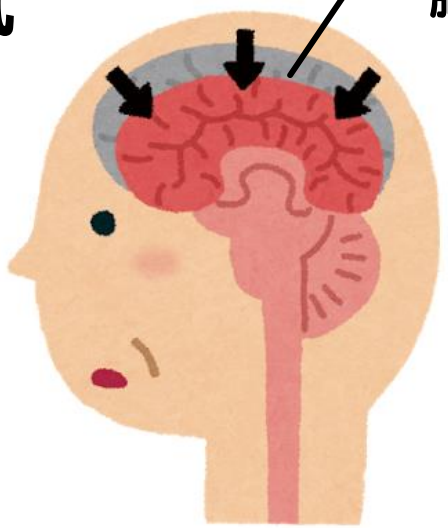
1）認知症を知ろう

「認知症」はさまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったり、はたらきが悪くなったりするためにおこる脳の病気です。

認知症の原因となる1番多い病気

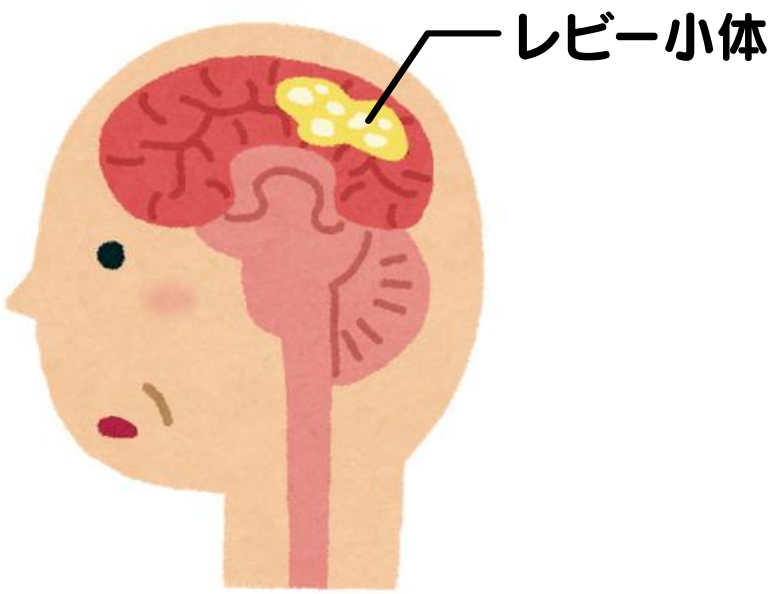
アルツハイマー病

脳の細胞が死んで、脳全体がちぢんでしまう病気です。



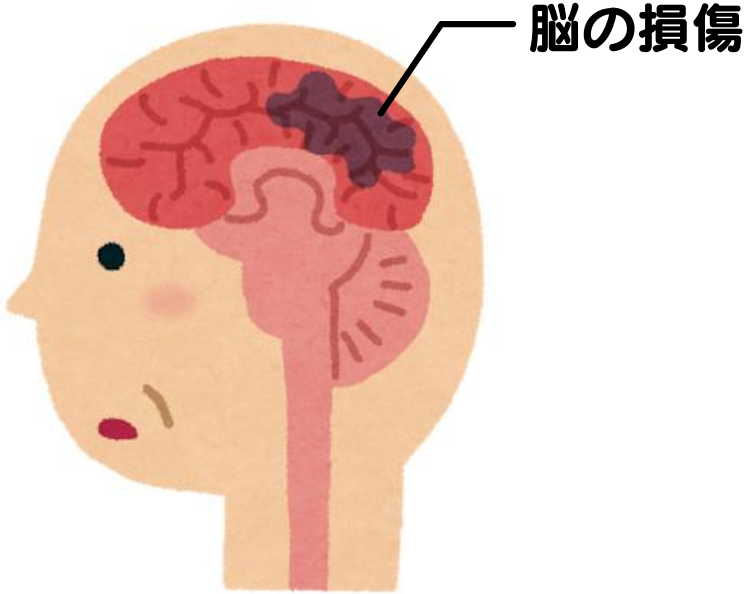
認知症の原因となる病気は他にもあります。

レビー小体型認知症



たんぱく質がたまることで、脳の細胞が傷つき、症状がでます。

脳血管性認知症



血管がつまって、一部の細胞が死んでしまいます。

2）認知症になるとおこること

中核症状

脳の細胞が死んでしまうことによっておこる症状

なおりにくい

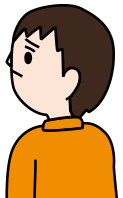
- おぼえられない、わすれてしまう
- 季節や時間、場所、人がわからなくなる
- 考えるスピードがおそくなる
- 計画をたてられない

行動・心理症状

性格やかんきょう、心の状態によって出る症状

まわりの助けで良くなる

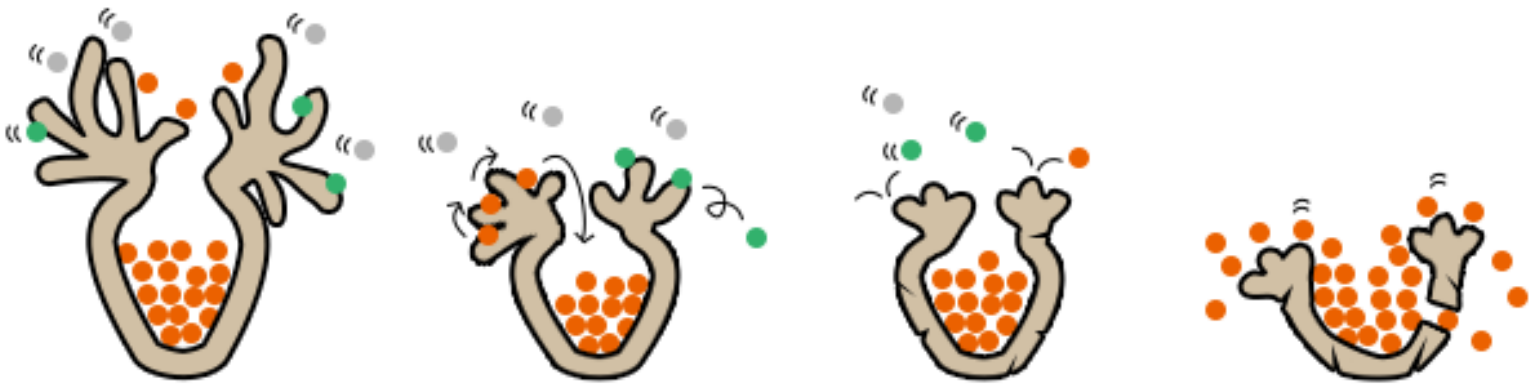
- 元気がなくなる
- 「ものをとられた」と思いこむ
- 道にまよって家に帰れない



脳の細胞が死んでしまうことでさまざまな症状があらわれます（中核症状）

●おぼえられない、すぐわすれてしまう

何度も同じことを言ったり、聞いたりします



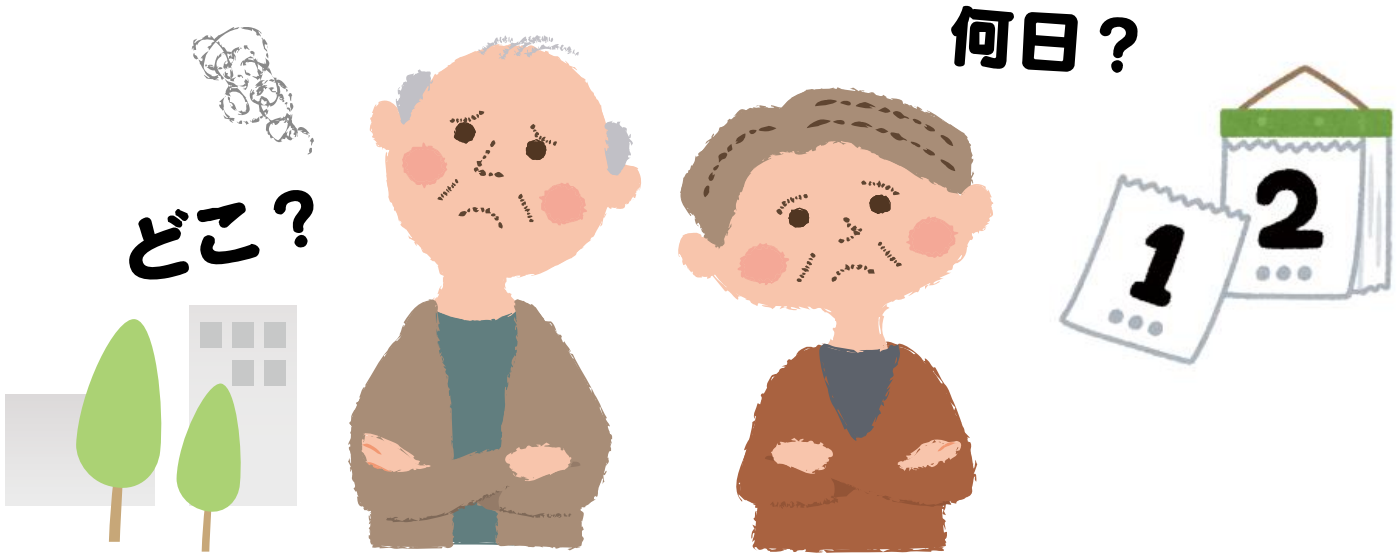
わかいとき	せいじょうなろうか	にんちしょう	しんこうすると
	おぼえるのに手間がかかる	おぼえられない	おぼえていたことを忘れる

● たいせつなじょうほう　● かんしんのあるじょうほう　● むだなじょうほう

●いま何日？ここはどこ？あなたはだれ？自分のまわりのことがわからない

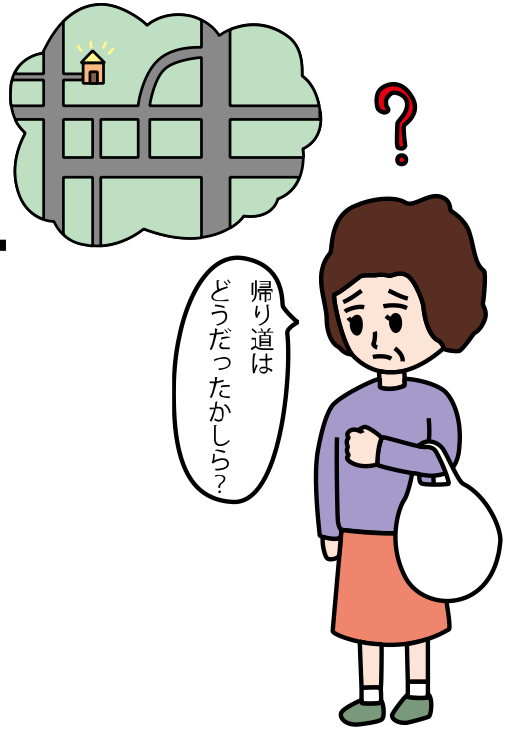
▶時間や月日がわからなくなります

日づけがわからなくなり、何度も「今日は何日？」と聞いたり、時間もわからなくなったりします。



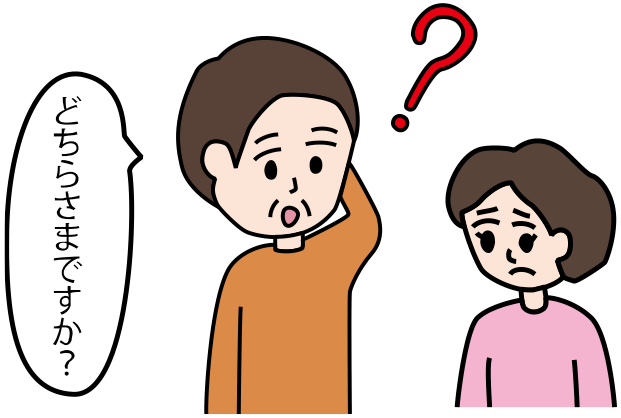
▶場所がわからなくなります

自分がどこにいるのかわからなくなったり、道にまよったりします。

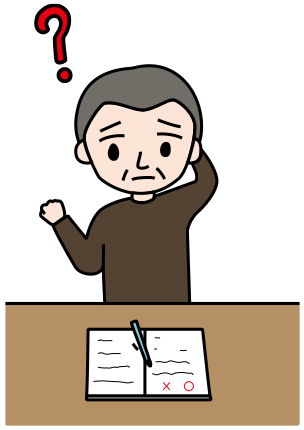


▶人がわからなくなります

自分の子どもに「どなたですか？」と聞いたりします。



●ほかにもこんなことがあります

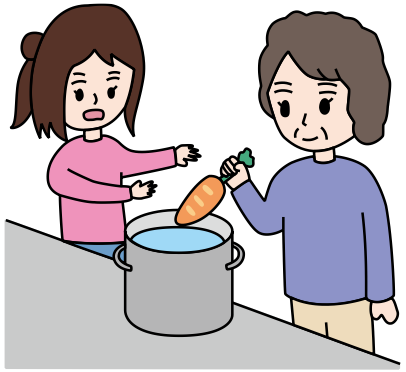


▶かんたんな計算ができなくなったり、考えるスピードがおそくなります

き　かい

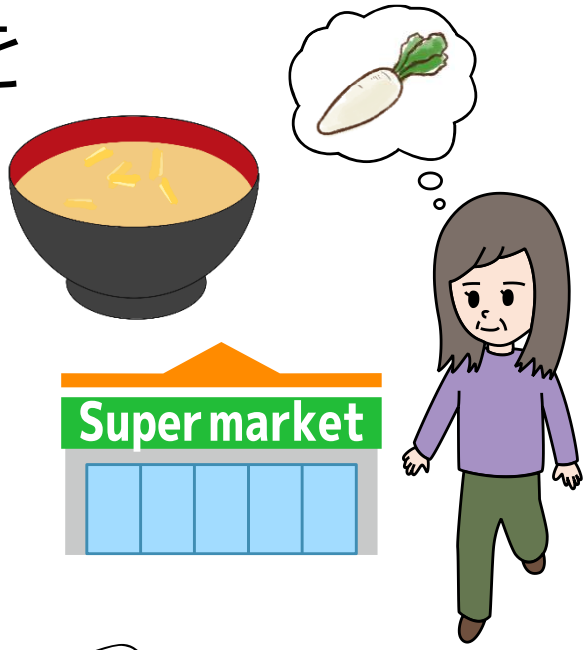
▶新しい機械がつかえなくなります

▶計画を立てられない、計画どおりにできなくなります



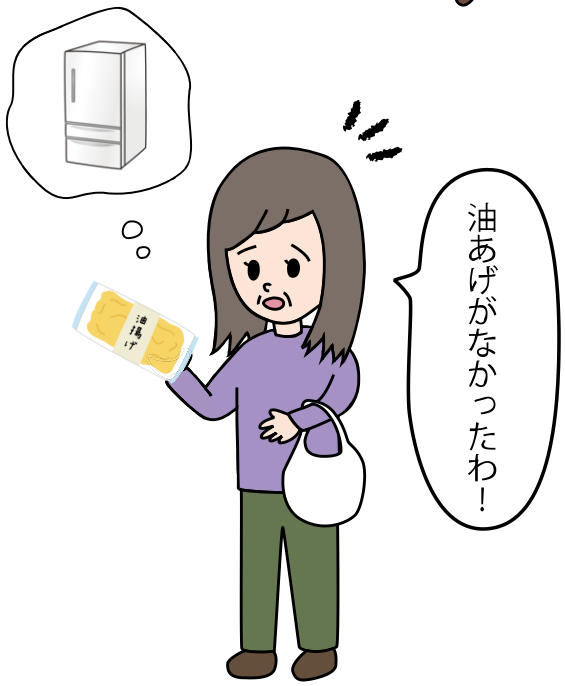
たとえば

だいこんと**油あげ**のみそ汁を作るとします。

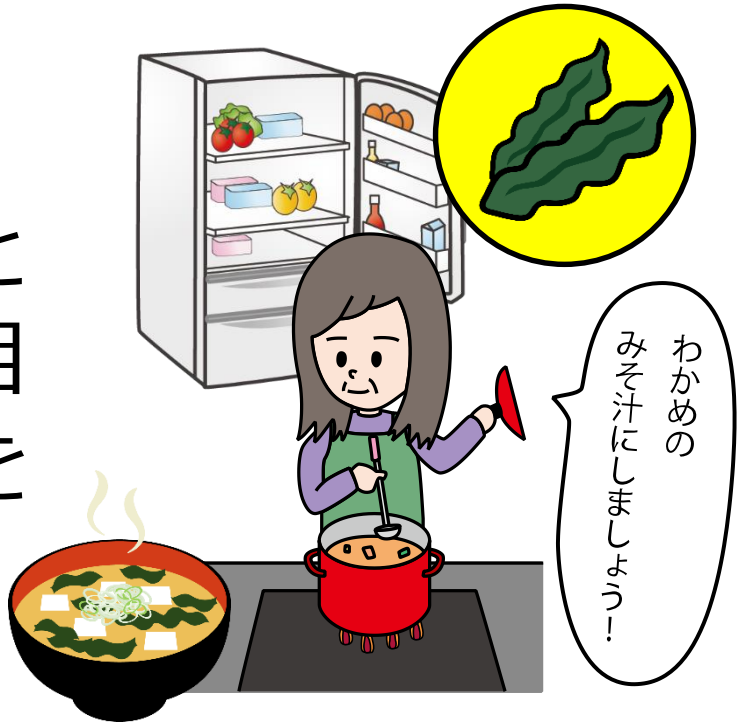


油あげは冷ぞうこにあるので、**だいこん**を買うつもりでスーパーマーケットへ行きます。

すると、**油あげ**のことをすっかりわすれてしまい、また**油あげ**も買ってしまいます。



そして、みそ汁を作ろうと冷ぞうこをあけたとき、目に入った**わかめ**でみそ汁を作ってしまいます。



そして、冷ぞうこの中には**油あげ**がたくさんのこります。

かんきょうや周りの人のせっし方で症状が変わります（行動・心理症状）

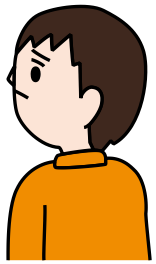
こうどう　しん　り

●元気がなくなります

にん　ち　しょう

認知症の人は、何もわからない人ではありません。

不安な気持ちからぼんやりしたり、怒りっぽくなったりして、ますます病気がひどくなったりします。



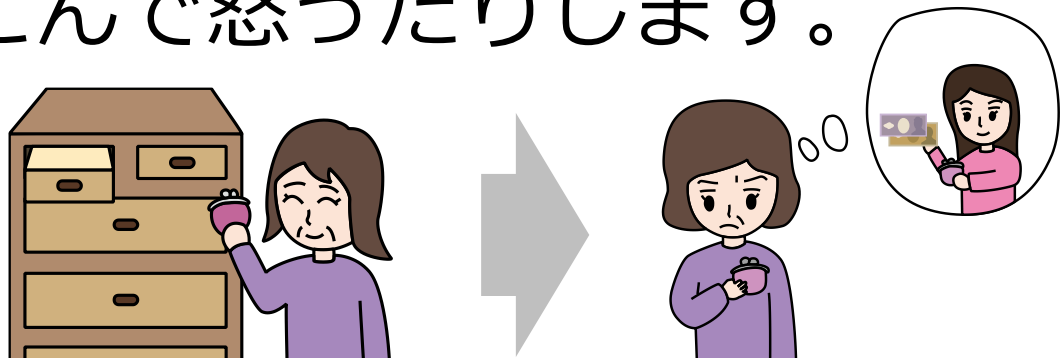
●道にまよってしまいます

にん ち しょう

認知症になると、場所やかんきょうがわからなくなり、道にまよってしまうことがあります。

●「ものをとられた」と思いこみます

ものわすれがひどくなり、大事なものをしまった場所をわすれ、家族のだれかにとられたと思いこんで怒ったりします。



せっし方次第で良くなることもあります

認知症になり、失敗ばかりがつづいたとき

「大丈夫だよ」
わかってあげる

症状の改ぜんが
ゆっくりすすむ

「また失敗！」と
とがめる

ますます
元気がなくなる

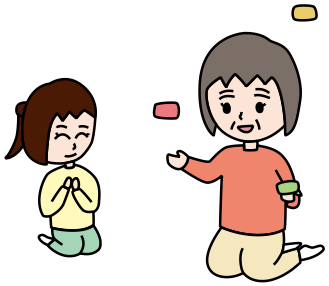
症状が速く
悪い方に進む

3）認知症は脳をつかうことでふせぐことができます

- 笑うことにより脳を元気に

- 友人や家族などと楽しくすごすことで元気に

- 日々することを決める
- ほめて、やる気をおこす



にんちしょう

２．認知症の人をささえよう

１）認知症の人をささえるには

認知症の人は何もわからないのではなく、だれよりも心配なのも、苦しいのも、悲しいのも「認知症」という病気になった本人です。

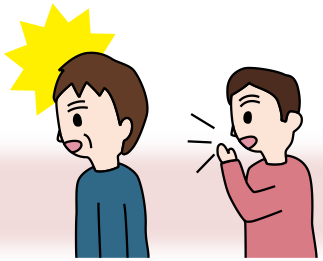
まわりの人が、さりげなく助けてあげることが大切です。
やさしく声をかけたり、手伝ってあげたりする人がまちなかにいれば、認知症になっても安心してくらしていけます。

にん　ち　しょう

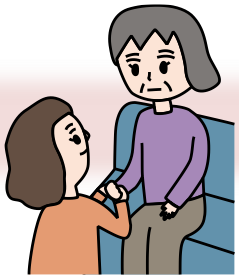
２）認知症の人とのせっし方

にん　ち　しょう

認知症の人とのせっし方は
“３つの「ない」”が大切です



１　おどろかせない



２　いそがせない

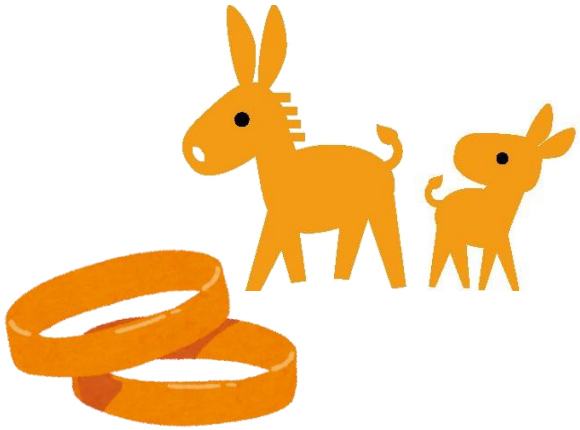
ほん　にん

３　本人の心をきずつけない

にん　ち　しょう

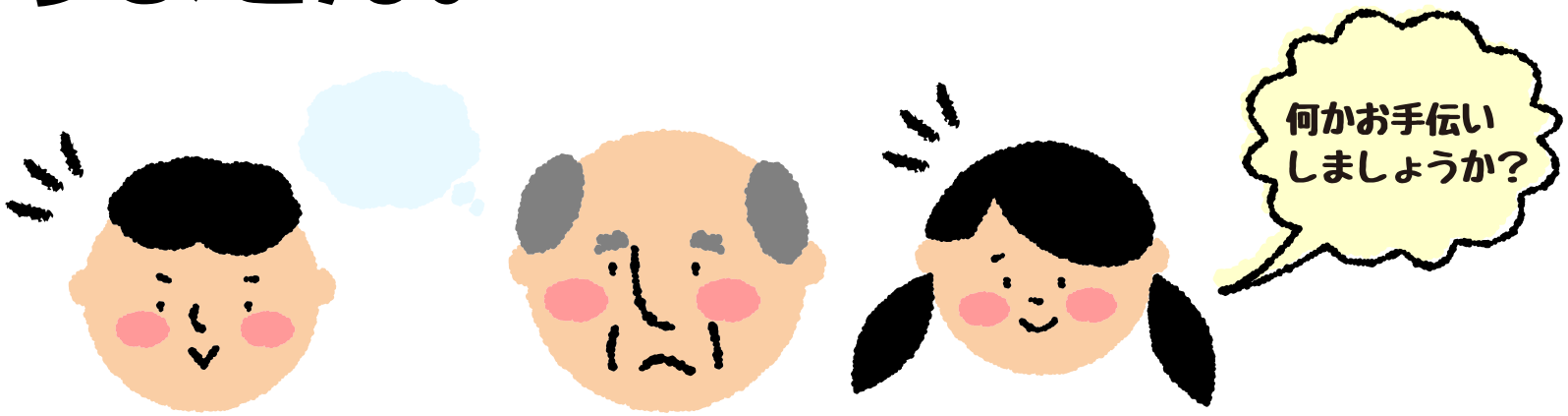
３．認知症サポーターになろう

1）認知症（にんちしょう）サポーターとして



認知症（にんちしょう）の人やその家族を
応援（おうえん）する人のことです。

なにか特別（とくべつ）なことをする人では
ありません。



認知症サポーターになったら「認知症の人を応援します」という目印であるオレンジリングがわたされます。

みなさんも、今日から、 りっぱな認知症サポーターです。

できることから、

はじめてみましょう！

おわり

ありがとうございました。