

令和 2 年度サポーター講座の展開工夫事例（一般住民向け）

オレンジ協力員が企画に参加、第 2 ステップの活動に直結する講座の展開



千葉県松戸市小金地域包括支援センター

【目的】

認知症は誰もがなる可能性がある。認知症を理解したつもりでも、毎日介護をしている家族は疲れて怒ってしまうこともある。本人、家族が孤立しない様、理解ある人を増やし、地域で温かく見守り支えることが必要。オレンジ協力員が講座の運営に参加することで、地域での認知症支援が広がっていることを直に感じてもらい、他人ごとではない身近なこととして関心を持ってもらいたい。コロナ禍にあって、地域での見守りの必要性が高まっている中、オレンジ協力員による創意工夫を凝らした養成講座を実施することにより、より身近に感じていただき、松戸市の実施しているあんしん一声運動に参加してもらえるように受講者の意欲を高めたい。 ※オレンジ協力員については別添資料を参照

【実際行っている講座の内容（時間）構成】

- ・ 認知症の基礎知識（パワーポイント）40 分
- ・ 人形劇【動画上映】10 分
- ・ 対応の仕方・高齢者虐待について・松戸市あんしん一声運動（オレンジ声かけ隊・オレンジ協力員）の紹介（パワーポイント）40 分

【取り組みの工夫】

内容について体感できるよう、昨年までは講座の中でオレンジ協力員が寸劇を披露していた。今年はコロナ禍で受講者が安心して参加できるよう、新型コロナウイルス感染防止対策として、当日の受講者の人数制限とスタッフ人数の削減のために寸劇を人形劇に変えて実施することにした。オレンジ協力員が人形製作、背景、台本を作成し、本人の人形操作による動画撮影、アテレコを事前に実施。作業を分担し日にちを分けて準備に取り組むことで、感染防止対策を講じ多くのオレンジ協力員が講座に携わることができた。

作業工程は以下の通り。

- ①台本は劇と同じものを使用。(内容は別添資料参照)
- ②人形製作チーム、背景画作成チーム、人形を動かすチーム、吹替チームを作り、シーンごとに日時を変えて動画を撮影。
- ③高齢者の受講者向けに、地域包括支援センター職員が動画に字幕を編集。



【取り組みの効果・実績】

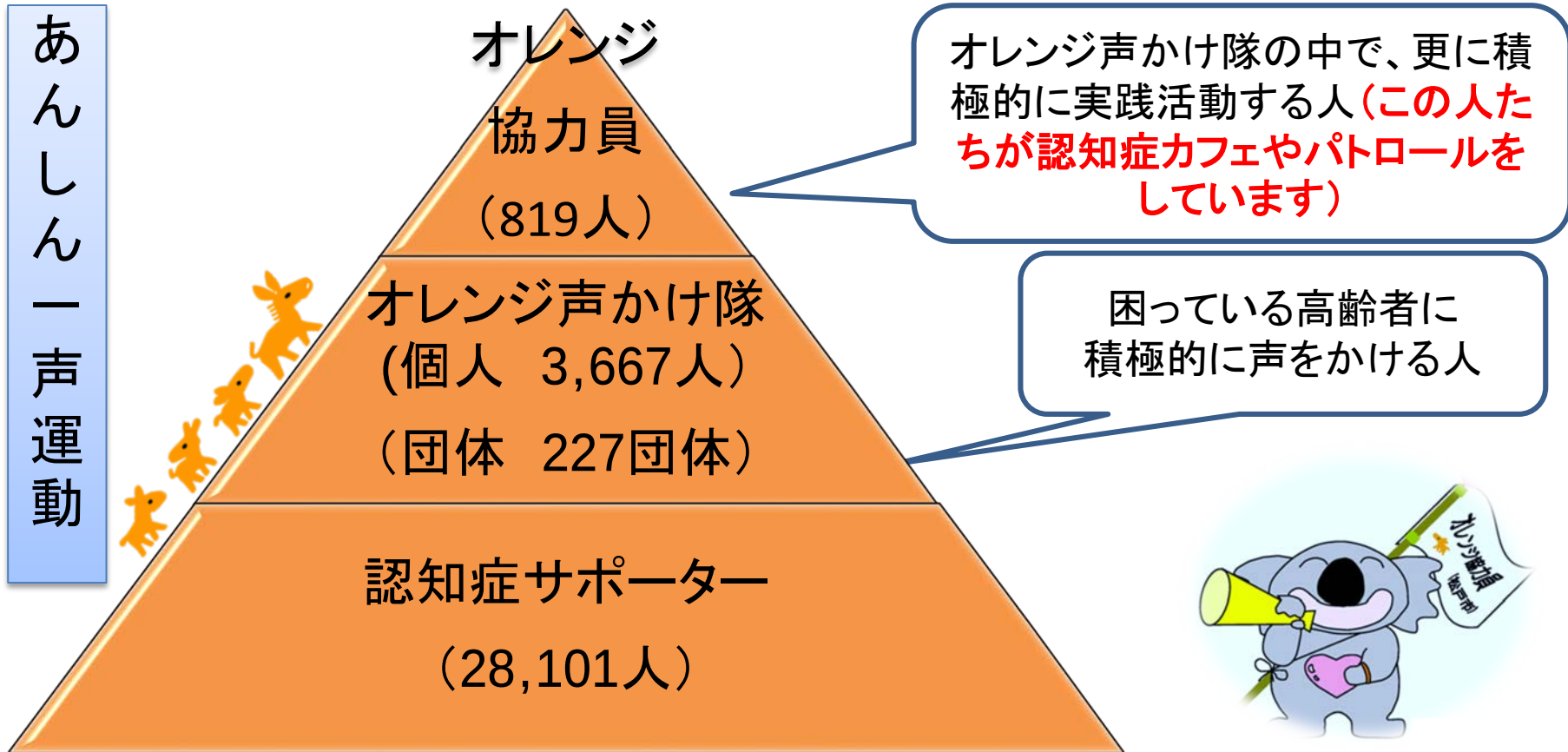
人形劇の動画を用いることで感染リスクを下げ、認知症高齢者に接する場面を受講者に理解しやすく伝えることができ、受講者も安心して養成講座を受講できている。実際に毎回定員いっぱいの申し込みをいただいております、受講者からは「人形劇での説明がとても分かり易くて良かった」といった声が毎回寄せられている。

また認知症支援に携わるオレンジ協力員の存在や活動を地域住民に周知することで、受講者の認知症支援への意欲も高めることができた。

一方で、高齢者が多いオレンジ協力員もコロナ禍で今後の活動について不安を覚える方も多かったが、感染防止対策を講じたうえで正しく活動することで自分たちの役割や存在意義を再認識することができ、活動意欲の向上に繋がっている。

松戸市あんしん一声運動とは

普段の生活の中で手助けが必要な高齢者を見かけた時に、「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」と声をかけ、高齢者を地域全体で温かく見守っていくことを目指した運動です。この運動は『オレンジ声かけ隊』が行ないます。さらに、専門職と一緒に実践活動するのが『オレンジ協力員』です。



※(2020年3月末現在)

コロナ禍において、松戸市小金地域包括支援センター とオレンジ協力員が連携して取り組む 認知症サポーター養成講座



元々は寸劇を実施していました。



今年はコロナ禍で人形劇の録画映像を
流すかたちに変更しました。

えりのおじいちゃん



大好きなおじいちゃんが認知症になっ
てしまったえりちゃんが、おじいちゃん
の行動を理解し、成長するお話です。

製作風景



録画準備



人形操作



アテレコ風景

認知症サポーター養成講座

寸劇台本

『えりのおじいちゃん』

配役.. 本人（おじいちゃん）・妻（おばあちゃん）・娘（お母さん）・孫（えり）・

えりのナレーション・えりの友達・ナレーション

設定.. 妻と娘家族と同居している認知症高齢者。孫や孫の友達とのやり取りを通して、認知症高齢者への対応（良い例・悪い例）について学ぶ。



ナレーション

えりはおじいちゃんとおばあちゃん、お父さんお母さんの人

家族。お母さんが仕事をしているので、小さいころからいつもお

じいちゃんとおばあちゃんと一緒に過ごしてきました。えりは、

優しくていろいろなことを教えてくれる二人が大好きです。

しかし、最近部活や友達と過ごすことが多くなり、おじいちゃん

おばあちゃんと話をする機会も少なくなっていました。

えり

〇〇のテレビ超面白かったよねー！！

友達

超面白かったー！あれ最高だよねー！！

本人

（ボーっと通り過ぎる。）

友達

あれ？えりのおじいちゃんじゃない？どうしたんだろう？

えり

えっ？！

えりナレーション

（やだ。おじいちゃん。何ボーっと歩いてるの・・・）

友達

あゝ気づかず行っちゃったね・・・

ナレーション

えりは、少し前の休みの日にあった出来事を思い出しました。

朝ごはんのすぐ後、おじいちゃんが朝ごはんを食べてないと言

い張り、えりが食べたことを何度伝えてもわかってもらえず怒

り出してしまったのです。

えりナレーション

最近おじいちゃんの様子がいつもと違うときがあり、戸惑うこと

があります。以前は、小学校に来て昔の地域の話や昔遊びなど教

えに来てくれて自慢のおじいちゃんだったのに・・・。

独り言が多くなり、怒ることも多くなった気がします。

今のおじいちゃんはなんだか嫌いだな。話すのも面倒。

だけど本当は仲良くしたい・・・。どうすればいいんだろう。

本人

（再びボーッと歩いてくる。通り過ぎる。）

友達

ねー、えりのおじいちゃんまた来たよ！（笑）

えり

えっ?!また??

友達

えりのおじいちゃん、何してるの?（笑）

えり

う、うん・・・そうだね・・・何してるんだろう・・・。

ナレーション

えりは恥ずかしくなりました。

本人

（また、えりたちの方へ歩いてくる。）

えり

（いたたまれず、おじいちゃんに近寄り）おじいちゃん!何してる

の?!いい加減にしてよ!さっきから何度も行ったり来たり!

何したいの?どこ行きたいの!友達にも笑われたじゃない!

本人

おーえり。どうした?何をそんなに怒ってる?おじいちゃん今か

ら家に帰ろうと思ってな。えりも一緒に帰ろう。

えり

何が帰ろうよ！もう変な行動しないで！私友達に笑われたの

よ！

本人

えり、どうした？怖い顔して。

えり

もう帰るなら早く帰りなよ、おじいちゃん！

本人

そうか……。じゃ、おじいちゃん先帰るよ。えりも早めに帰るん

だよ。（自宅と反対方向へ進んでいく。）

えり

おじいちゃん！！！！もうどっち向かってるの？！家ならこっ

ちだよ！

ナレーション

えりはとてもイライラした気持ちになり、おうちに帰ってから

おばあちゃんとお母さんにおじいちゃんのことを聞いてみまし

た。すると、おじいちゃんが認知症であることを聞かされました。

えり

認知症って聞いたことはあるけど、自分のおじいちゃんになると

は思ってもないし・・・

お母さん

おじいちゃんは認知症になったけど、昔も今もおじいちゃんに

変わりはないのよ。年を取っていくと、長い間使ってきた体の変

化してくるの。

おばあちゃん

そうそう。おばあちゃんだって膝が痛い、腰が痛いって言うてる

でしょ。それと同じよ。



ナレーション

えりは、おじいちゃんが困っていることを初めて知り、おじいちゃんの困りごとに気づいて安心してもらいたいと思うようになりました。そして、おじいちゃん以外にも同じように困っている人は他にいることにも気づき、自分にできることから始めようと決心しました。

えり

じいちゃんの話聞いてあげてね。

そうだったんだ。私知らなかった……。きつとさっきも家の場所が分からなくて困っていたのかもしれないね。それなのに私怒っちゃった……。おじいちゃん私の顔を見て悲しそうにしていたな……。ごめんね、おじいちゃん。おじいちゃんはどんな気持ちでいるんだろう……。私にできることはなんだろう？

お母さん

おじいちゃんは頭の中に変化が起きていてね、少しずつ考えることや覚えることが苦手になってきているの。でもね、不思議なことじゃないの。誰だって年を取ると長い間使ってきた体に多少の故障はつきものだから。お母さんだって、いつか年を取るのよ。えりだってね。みーんな同じく年はとるの。だから、おじいちゃんが困っている事に皆で気づいてあげることが大事なの。そうすれば手を貸してあげることができるでしょ。ね？えりも怒らずお

良い対応

えり

〇〇のテレビ超面白かったよねー！！

友達

超面白かったー！あれ最高だよね！！

本人

ボーっと通り過ぎる。

友達

あれ？あれ、えりのおじいちゃんじゃない？どうしたんだろう？

えり

あ！おじいちゃん！なんか困ってそう・・・

（本人の正面に回り、笑顔で）おじいちゃん、どうしたの？

友達

（同じく正面に回り、笑顔で）こんにちは！

本人

えり！うん・・・どうしたっていうか・・・家に帰ろうと思ってい

るんだけど・・・

えり

そうなんだ。家に帰るんだね？私もそろそろ家に帰ろうと思って

いたの。一緒に帰ろうよ！

本人

おー、そうか（ほっとして）。じゃあ一緒に帰ろう。

えり

じゃ、おじいちゃんと帰るから今日はごめんね！またね！

友達

うん！また遊ぼうね！バイバイ！



認知症サポーター養成講座



小金高齢者いきいき安心センター
(小金地域包括支援センター)

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。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者です。

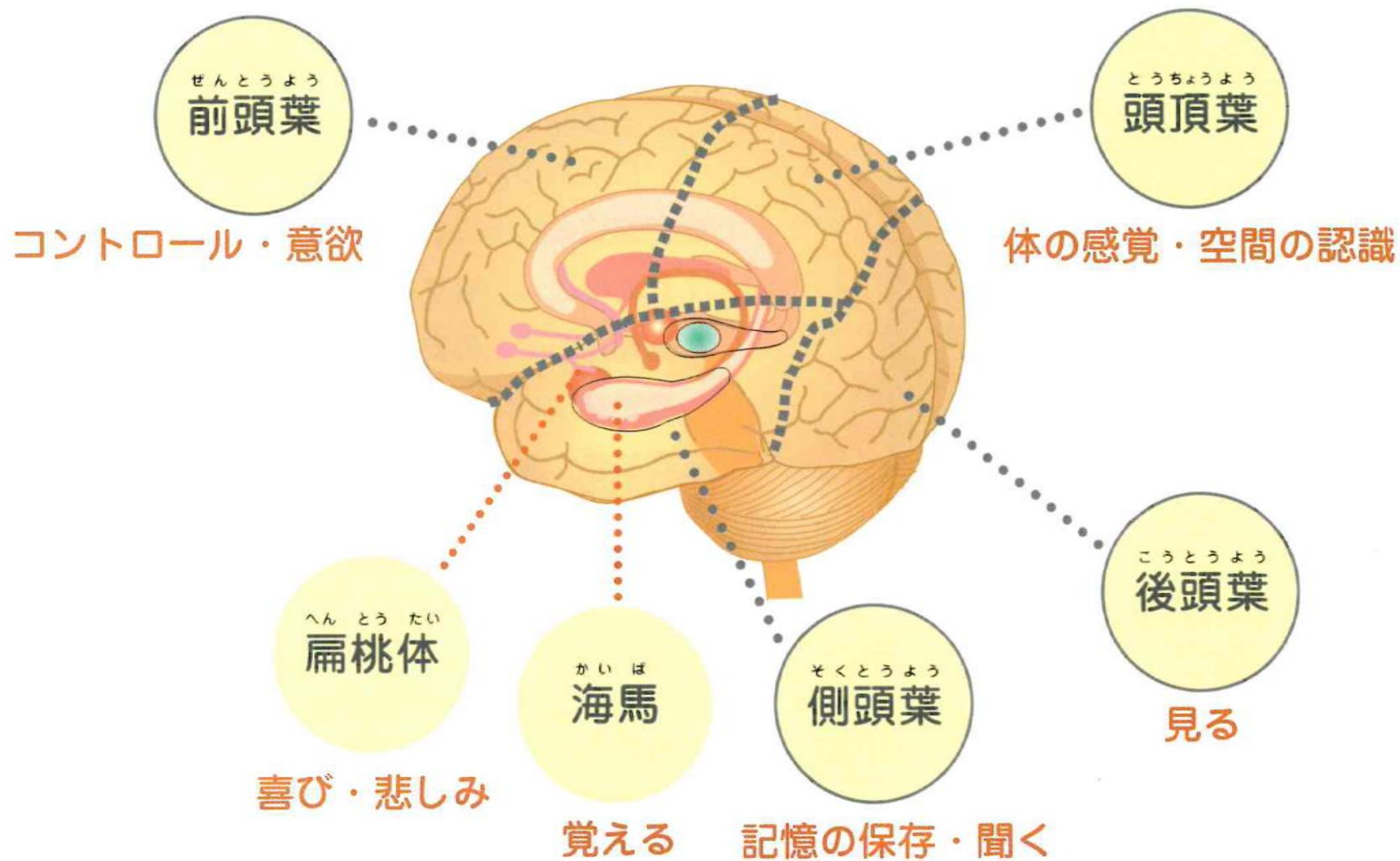
オレンジリングは認知症サポーターの証です。
「認知症の人を応援します」という意思を示す目印です。



認知症とはどんな病気でしょう・・・

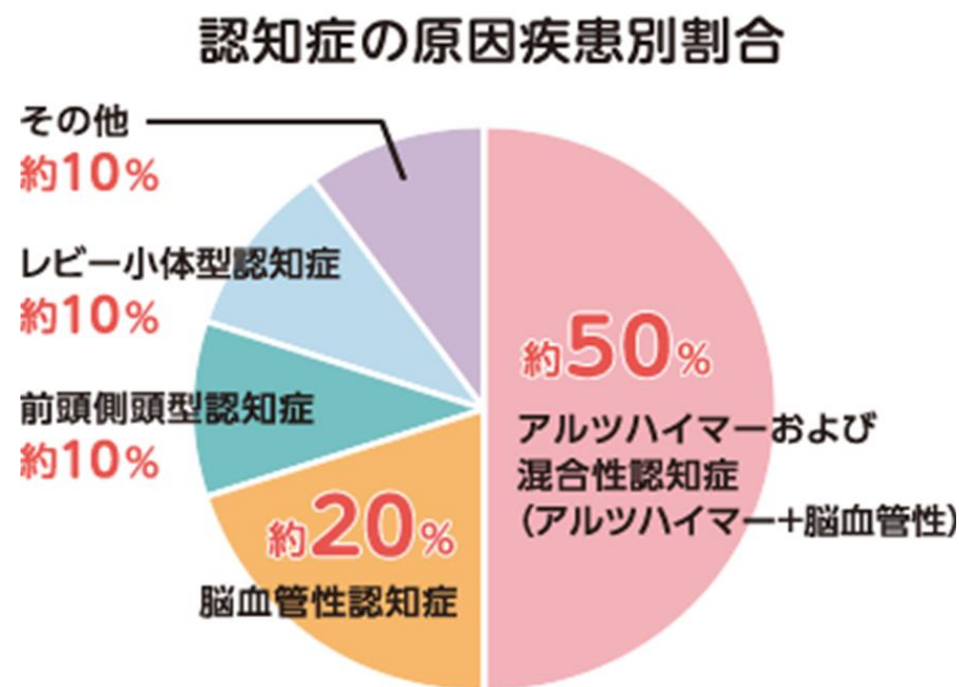
いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまい、
脳の指令塔としての働きに不都合が生じ、
様々な障害が起こり、生活するうえで支障が、
およそ6か月以上継続している状態を指します。

脳のはたらき



認知症を引き起こす主な病気

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・その他



杏林大学もの忘れセンター1200名の認知症の内訳

脳の変化



健康な脳



脳の細胞がびまん性に
死んで脳が萎縮する
(アルツハイマー病などの
変性疾患)



血管が詰まって
一部の細胞が死ぬ
(脳血管性認知症)

認知症の症状が現れるほかの病気

早期発見、早期受診・診断、早期治療が大事です！！

治る病気や一時的な症状の場合もあります。

正常圧水頭症 脳腫瘍 慢性硬膜下血腫	脳外科処置で劇的に良くなる場合があります。
甲状腺ホルモン異常	内科的治療でよくなります。
不適切な薬の使用	薬をとめたり、薬の調整で回復します。

★今後の見通しを立て備えることが必要です

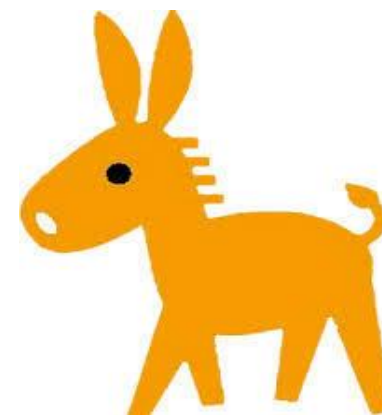
認知症になると・・・

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

行動・心理症状（BPSD）

不安 焦燥 うつ 幻覚 妄想 徘徊 興奮 暴力
不潔行為 その他



中核症状

①記憶障害



若いとき



正常な老化

覚えるのに手間
がかかる



認知症

覚えられない



進行すると

覚えていたこと
を忘れる

● 大切な情報

● 関心のある情報

● 無駄な情報

中核症状

②見当識障害

見当識・・・現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況を把握すること



1. 時間

時間や季節感が薄れる

- ・何回も時間を聞いたりする
- ・季節感のない服を着たり、自分の年が分からなくなる

2. 場所

道に迷ったり、遠くに歩いていこうとする

- ・知っている場所でも夜になると迷う
- ・トイレの場所が分からなくなる

3. 人物

周囲の人との関係が分からなくなる

- ・娘に対して、おばさんと呼んだりする
- ・亡くなっている母が心配していると言う

中核症状

③理解・判断力障害

1. 考えるスピードが遅くなる
2. 2つ以上のことが重なるとうまく処理できない
3. いつもと違う出来事で混乱しやすくなる
4. 目に見えない仕組みが理解できない



中核症状

④実行機能障害

計画を立て、段取りをする事が出来なくなります

例) 調理ができなくなる。

調理には様々な段取りが必要



中核症状

⑤その他

認知症による記憶障害、見当識障害、理解・判断の障害のため、
周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈が出来なくなることがあります。

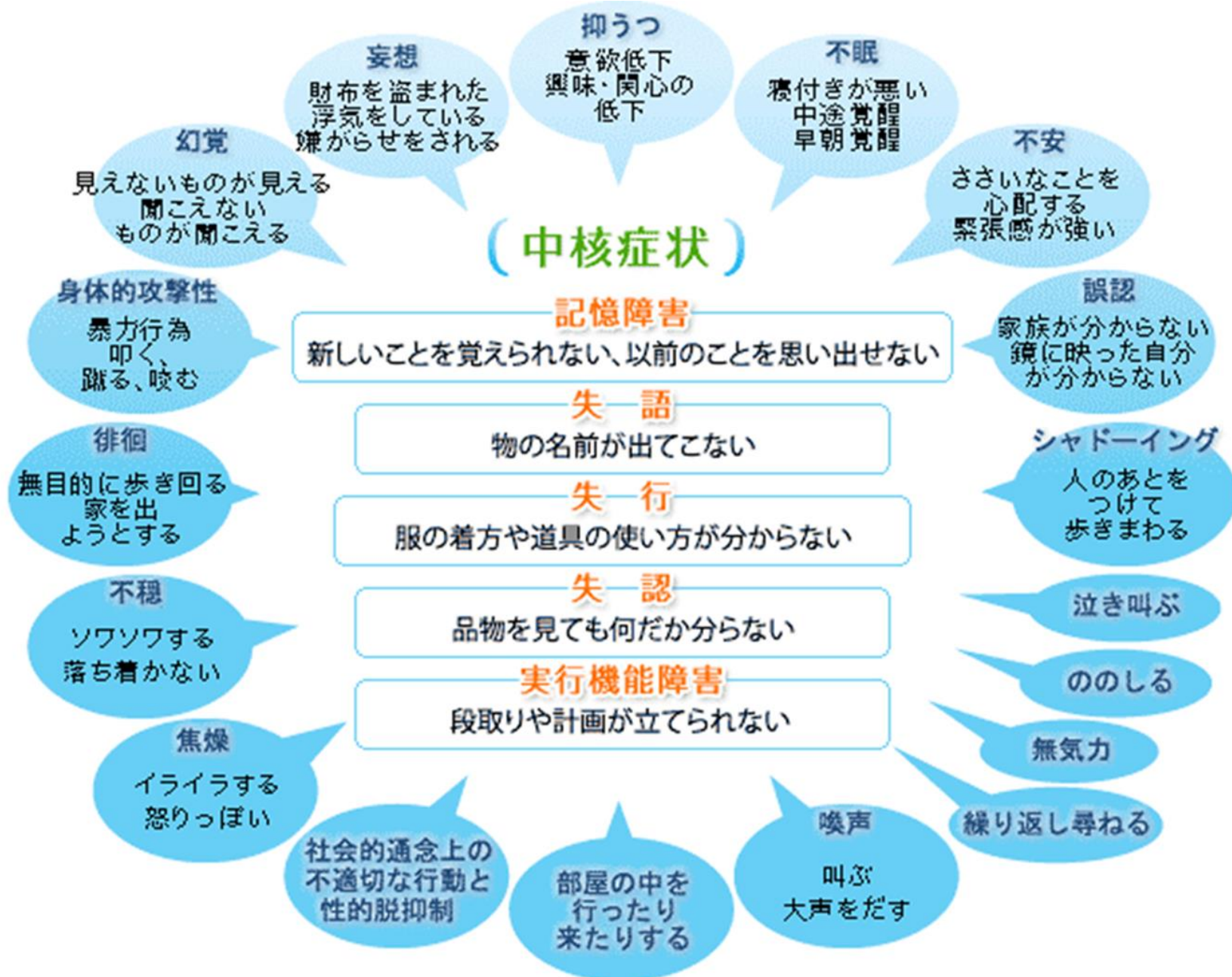
「そんな馬鹿な！」という言葉で、その場の状況を読めないで、自分が「馬鹿」と言われたと思い、怒り出してしまふことが起こることがある。



周囲の人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すことがあります

行動・心理症状 (BPSD)

中核症状がもとになり、
本人の性格や素質、
周囲の環境や人間関係
などが影響し出現する
症状を「行動・心理症状
(BPSD)」と呼びます。



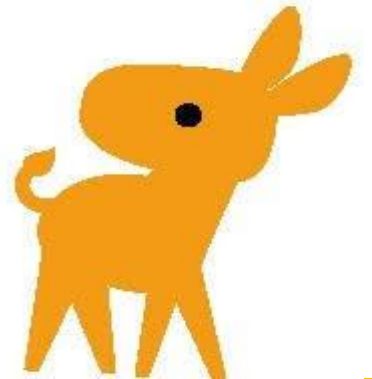
人形劇 『えりのおじいちゃん』



認知症の人の気持ちを考えて
みましょう



認知症の人に、どのように接してあげると
よいのでしょうか？



基本姿勢

認知症の人への対応の心得 3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 声をかけるときは1人で
- 余裕をもって対応する
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせて
優しい口調で
- おだやかに、はっきりした
話し方で
- 相手の言葉に耳を傾けて
ゆっくり対応する

認知症介護をしている家族の気持ちを理解する

第1ステップ

とまどい・否定

- ・異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- ・他の家族にすら打ち明けられずに悩む。

第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

- ・理解不足から対応がわからず腹を立てたり叱ったりする。
- ・疲労困憊、拒絶感、絶望感

第3ステップ

割り切り

- ・怒ってもなにもメリットはないと思い始め、割り切る。

第4ステップ

受容

- ・理解が深まり認知症の人の心理が分かる
- ・あるがままを受け入れられるようになる。

高齢者虐待について

「認知症」の方は虐待や消費者被害に遭う確率が認知症がない方に比べ多くなっています。

高齢者虐待防止法では、高齢者本人の権利を守ることを目的としていますが、虐待をしてしまった養護者についても、その介護の負担を軽減するなどして守っていくことを目的をしています。虐待者を罰するものではありません。

高齢者虐待の種類と通報先

- ①身体的虐待
- ②心理的虐待
- ③経済的虐待
- ④性的虐待
- ⑤介護放棄・放任

もし、虐待かな と思ったら

お近くの地域包括支援センターへご連絡下さい。

認知症ガイドブック

認知症ガイドブック(松戸市版認知症ケアパス)は、認知症の人やその家族が地域で安心して生活することができるようにするため、認知症に関する情報や、認知症の状態に応じた適切なサービスの流れを示したものです。

●お近くの地域包括支援センターや松戸市役所高齢者支援課で配布しております。



講座を受けた後は・・・

認知症サポーター養成講座を受講した後は是非、実際の活動に参加しましょう。松戸市には独自の取り組みがあります。登録書を地域包括支援センターに提出してください。

オレンジ声かけ隊

オレンジ協力員

オレンジ声かけ隊とは

●松戸市あんしん一声運動の実施

松戸市あんしん一声運動は、
日頃の生活の中で、手助けが必要な高齢者を見かけた時
「何かお困りですか？」「お手伝いしましょうか？」
と声をかけ、高齢者を地域全体で
あたたかく見守っていくことを目指した運動です。

オレンジ声かけ隊に登録すると・・・



オレンジ協力隊を対象にした研修が年1回開かれます。

研修会では認知症当事者の講演など認知症に関する学びを深めることができます。

参加すると、登録証の裏面にスタンプ1つを押印してもらえます。スタンプが5つたまると登録証はシルバーに、さらに5つでゴールドにとランクアップします。

オレンジ協力員とは

『オレンジ協力員』は、さらに
地域包括支援センターや社会福祉協議会など
認知症に関する専門職と一緒に活動し、
認知症の人や家族の支援を行います。



オレンジ協力員になるともらえる手帳。
活動に応じてスタンプが押印され、
貯めると交付金や品物と交換できます。
松戸市社会福祉協議会からの研修案内があります。

オレンジ協力員に登録 すると・・・

小金地域包括支援センター
では、小金在住のオレンジ
協力員と毎月定例会やパト
ウオークなどを実施していま
す。
詳細は地区を担当する地域
包括支援センターにお問い
合わせください。

認知症の人にやさしい町は、
他のみんなも住みやすい町

