

◆高校生メイトが活躍、小中高校が連携して地域を支える

大分県立大分南高等学校福祉科

■目的と概要

大分南高校のある判田地域では年々高齢化が進んでおり、地域で暮らす高齢者の介護リスクや認知症などへの関心が高まっている。また、小学校・中学校・高校が近接しており登下校で住宅街を通行することもあり、地域の福祉力向上のため、10代以下の若い世代に認知症に対する興味関心を喚起し、認知症への正しい理解や接し方を知ることで「やさしいまち」を創りたい。今後も小中高が連携し、毎年の恒例行事としてサポーター養成を続けていきたいと考えている。

- ・例年高校1年次でサポーター講座を受講していたが、令和元年度からは2年次で希望者がメイト研修を受講（県のメイト研修に参加）。今年度は25名のメイトが在籍している。
- ・地域包括支援センターと連携しながら小学校、中学校にチームで出向き講座を行っている。
- ・パワーポイントでの講義に加え、寸劇やカラーボールを使った記憶の壺の説明、祖父母とできる体操など、高校生メイトがアイデアを出し、小中学生が身近に学ぶ工夫をしている。

■取り組みの工夫

- ・地域包括支援センターと連携し、指導・助言をいただく
- ・ただ「伝えるだけ」の講座とならないよう、寸劇をすることで実際の場면을想像したり、考えて発表してもらい場面を設定（寸劇「認知症と物忘れの違い」「孫のことがわからない」「物盗られ妄想」「声を掛けるときは？」）
- ・図だけでなく、視覚的に記憶障害を理解してもらうため、カラーボールを使用して情報をキャッチする機能の変化を理解してもらう（「記憶のつぼ」）
- ・祖父母がまだ高齢者ではない生徒もいると考え、家族で一緒にとりくむことのできる「認知症予防体操」を考案

■効果（感想等）

① 高校生キャラバン・メイト

・小学生～高齢者まで、様々な年齢層の方に対して認知症についての説明を行うことで誰に対して何を求めるのか、それに合わせた言葉選びや講座構成を考えることができるようになってきた。

② 中学生（感想より抜粋）

・僕は今まで認知症という病気について、あまり知らなかったけど、今回劇などでわかりやすく説明していただいたおかげで、理解することができました。また、認知症の方への対応の仕方なども知ることができました。これから認知症の方と出会うことがあると思うので、そのときは今回の講演を思い出して、正しい対応ができるようにしたいです。

・認知症について詳しく知ることができました。今後は今日学んだことを生かしておじいちゃん、おばあちゃんと接していきたいです。認知症は、どうしようもない病気ではなく、接し方で変わるということを知ったのでさけたりせずに、積極的に接していきたいと思います。

・劇などをしながら説明をしていて、とてもわかりやすかった。オリジナルの体操なども、音楽に合わせて楽しく行うことができ、祖父母と一緒にやってみようと思いました。

・今日の認知症サポーター養成講座を通して、認知症について詳しく知ることができました。初めて聞く言葉も多かったけど、劇やクイズなどを交えてわかりやすく説明してくださったので、しっかり理解することができました。

・今日学んだことを生かして、全校生徒みんなで「だれもが住みやすい町」を作っていきたいです。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーター



認知症について正しい理解をした
認知症の人やその家族の「応援者」

キャラバン・メイト

養成講座の開催等を通して
認知症サポーターの育成を担う人

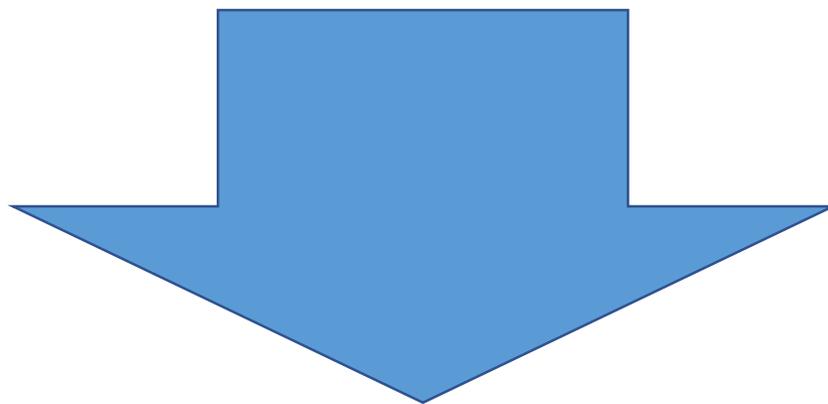


日本の認知症の人の数

3年生に
あてはめると...

65歳以上の認知症の数

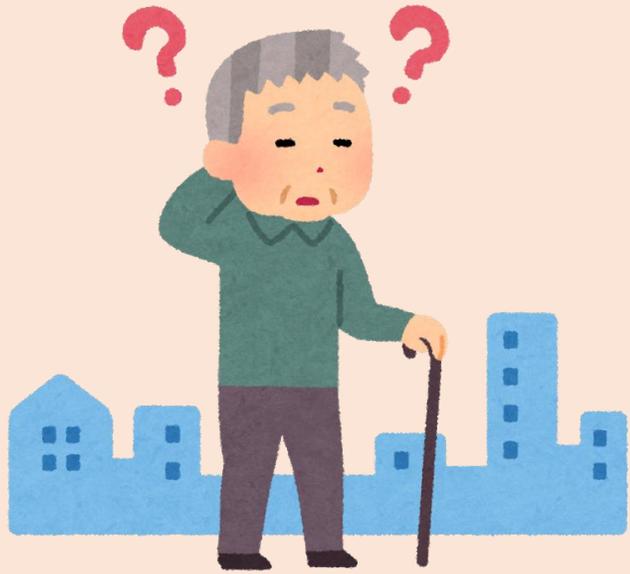
2020年 17%→21人



2025年 21%→24人



認知症



・脳の機能

記憶(覚える・おもいだす)

感覚(見る・聞くなど)

思考(理解・判断など)

感情(喜び・悲しみなど)

からだ全体の調節(呼吸・睡眠・体温など)

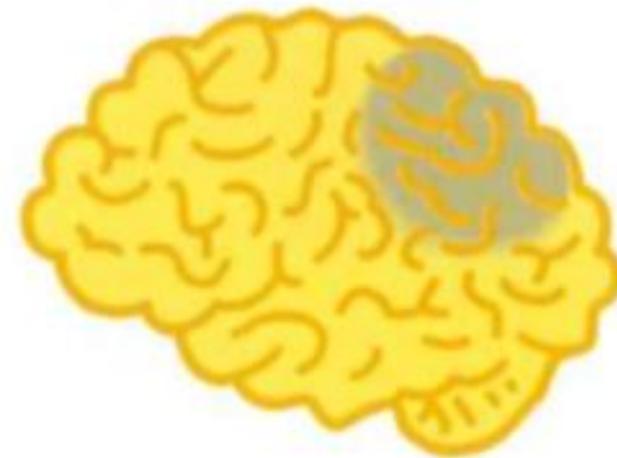




健康な脳



脳の細胞が少しずつ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)

認知症の原因は脳の異常にアリ！

脳の細胞が死ぬ

中核症状

脳の細胞が壊れて直接起こる症状

記憶障害
(7ページ)

見当識障害
(8ページ)

理解・判断力の障害
(9ページ)

実行機能障害
(10ページ)

その他
(11ページ)

治りにくい

抗認知症薬

↓
進行遅延

性格・素質

環境・
心理状態

行動・心理症状 (BPSD)

性格、環境、人間関係などの要因により
精神症状や行動に支障が起きる

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

徘徊

興奮・暴力

不潔行為

その他

治る可能性が
ある

中核症状



脳の細胞が死ぬ



中核症状

脳の細胞が壊れて直接起こる症状

記憶障害
(7ページ)

見当識障害
(8ページ)

理解・判断力の障害
(9ページ)

実行機能障害
(10ページ)

その他
(11ページ)

治りにくい

抗認知症薬
↓
進行遅延

記憶障害



もの忘れ？

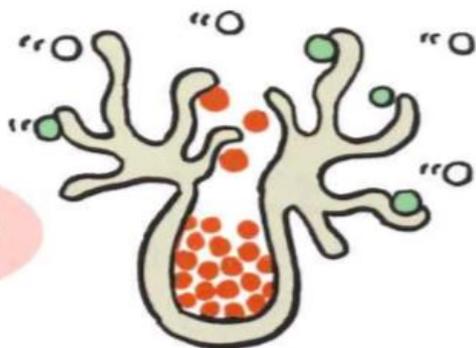
認知症？



認知症と物忘れの ちがいは

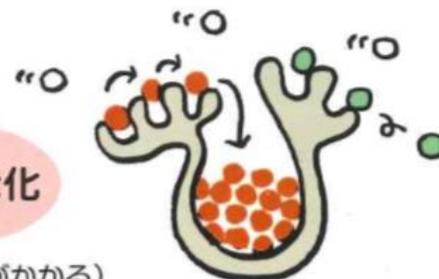
● 大切な情報 ● 関心のある情報 ○ 無駄な情報

若いとき



イソギンチャクの手が活発にはたらき、自分にとって大切な情報を選んで「記憶のつぼ」に入れ、普段は思い出さなくても、必要なときに取り出すことができます。

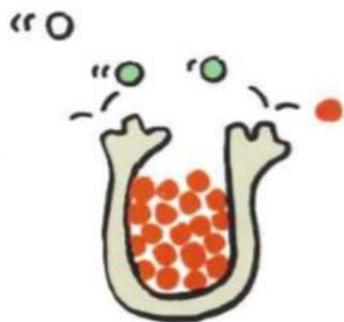
正常な老化



(覚えるのに手間がかかる)

一度にたくさんの情報を捕まえておくことができなくなり、「記憶のつぼ」に入れるのに時間がかかります。何度かトライすれば、大事な情報も「記憶のつぼ」の中に入れることができます。失敗もしますが、「記憶のつぼ」の中から必要な情報を出すことができます。

認知症になると



(覚えられない)

イソギンチャクの手が衰えてしまうため、新しいことは記憶できず、聞いたことや大切なことも「記憶のつぼ」に入れられなくなります。つい先ほど聞いたことも思い出せなくなります。

認知症が進行



(覚えていたことを忘れる)

「記憶のつぼ」の中に入れて覚えていた昔の記憶も、大事な情報も消えていってしまいます。

《プロフィール》

- 名前：判田 台介
- 妻の名前：みなみ
- 好きな食べ物：餃子
- 日課：朝ニュースを見ること

大切な情報：赤 ●
関心のある情報：青 ●
無駄な情報：黄 ●



見当識障害

いま何時？

ここはどこ？

何月ですか？

私の家は？

何歳やったかなあ？

あなたは誰？



**孫のことが
わからない**

理解・判断力の障害

考えるスピードが低下

2つ以上の
情報処理が苦手

いつもと違うことは
混乱のもと

目に見えないしくみはわからない・・・



急がせない

伝えるときは
シンプルに

出来ないことは
補い、守る

実行機能障害

計画して実行できない

手順がわからない

状況に応じた
判断が難しい



見守り、声掛けで、
「できること」はた
くさんある

行動・心理症状 (BPSD)



性格・素質

環境・
心理状態

行動・心理症状 (BPSD)

性格、環境、人間関係などの要因により
精神症状や行動に支障が起きる

不安・焦燥

うつ状態

幻覚・妄想

徘徊

興奮・暴力

不潔行為

その他

治る可能性が
ある

元気がなく、引っ込み思案になることがあります。

自信を失い、
すべてが面倒に

うつ状態に
なる場合も



本人の自信をなく
すような声掛けは
避ける

手助けして、**成功**
体験に結び付ける

身の回りの動作に支障がでてきます。

例：排泄の場合

トイレの場所がわからない

→ 間に合わない

衣服の着脱に手間取る

→ 衣服を汚す

尿意、便意を感じにくくなる



トイレの場所をわかりやすく表示

着脱しやすい着慣れた衣服に

周期を観察し、定期的にトイレ誘導

物盗られ妄想が出ることもあります。



物盗られ妄想

物盗られ妄想が出ることがあります。

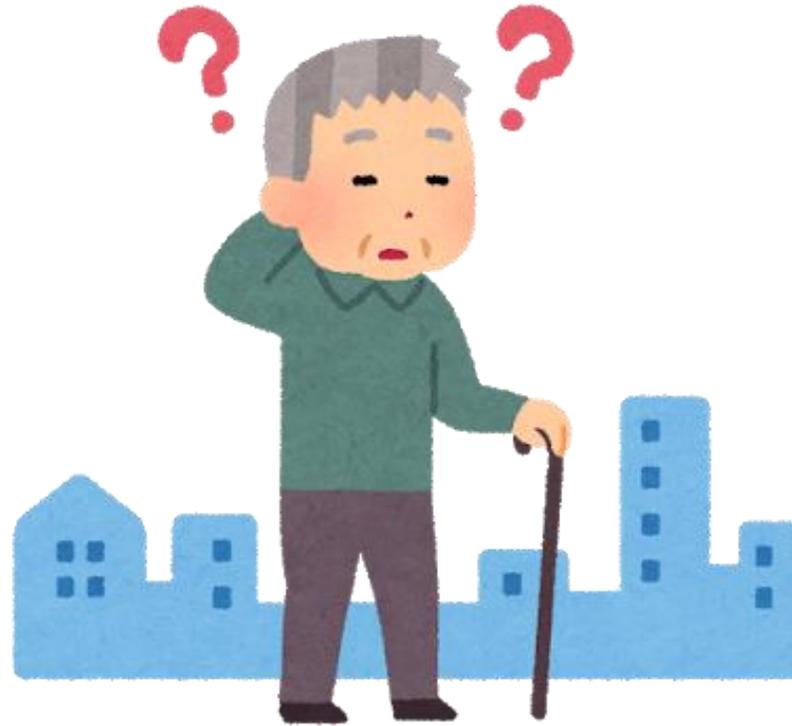


一緒に探す

**本人が見つけられるよう
支援する**

疑われた人の心のケア

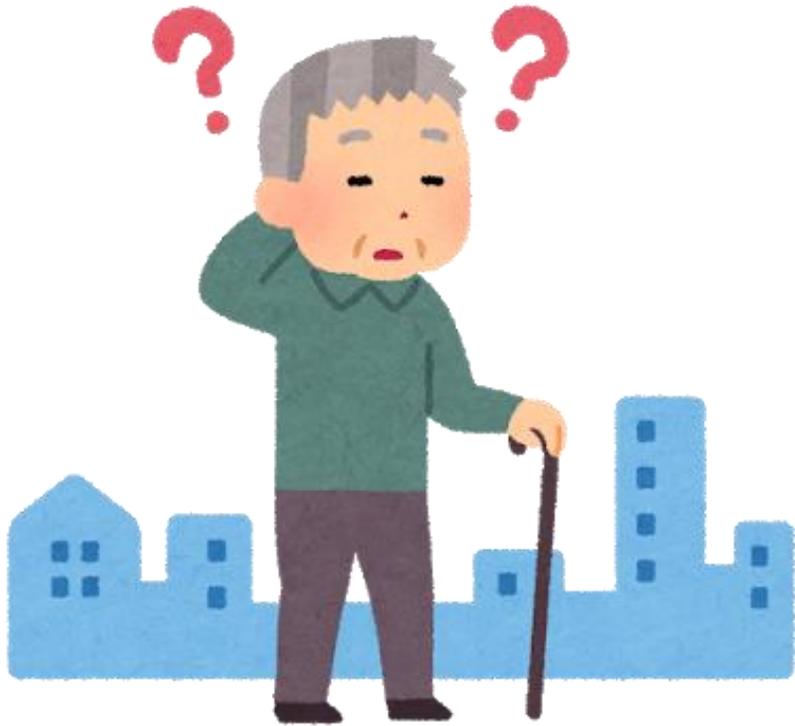
徘徊がみられることがあります。



程度も原因も様々

声を掛けるときは？

徘徊がみられることがあります。



程度も原因も様々

原因を考えて対応する

例えば・・・

- 一緒に散歩する
- 連絡先を持ってもらう
- 地域での見守り

など

認知症の人への対応



対応の心得

「3つの“ない”」



驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

具体的対応

“7つのポイント”

まずは見守る

声を掛けるときは一人で

穏やかに、はっきり
した話し方で



後ろから
声を掛けない

余裕をもって対応

やさしい口調で

相手の言葉に耳を傾け、ゆっくり対応

認知症予防について

①適度な運動

②十分な食事と睡眠

③知的活動



認知症予防体操



ウォーミングアップ。

1. 首を左右交互に回す
2. 足首を回す
3. 手首を回す
4. 踵を上げ下げする
5. 肩を回す
6. 足踏みをする
7. タオルの端を持って左右に倒していく
8. タオルを小さくまとめて膝に挟む



身体全体を使った体操

1. 足踏みをしながら、手、肘、肩の順でたたく
2. 手を合わせて、右肩から左肩へ大きな円を描く
3. 足を前に出して戻して戻す



身体を使った体操に加え、頭を使った体操

1. 縄跳びの動き、足は片足ずつ交互に上げる
2. 手と足で、グーチョキパーをする
3. 下半身は、サイドステップをしながら、上半身は、片手を出してその上下をくぐらせる
4. タオルを持って、画面上の指示の方向に腕を伸ばす



クールダウン

1. 肘を伸ばす
2. 腕の筋肉を伸ばしておく
3. 肩の上げ下げを行う
4. 身体をねじる
5. アキレス腱を伸ばしておく
6. 深呼吸する



あれ？と思ったら・・・



お医者さんに相談

大分オレンジドクター

大分オレンジドクター
もの忘れ・認知症相談医

(氏 名)

平成25年1月

大分県 大分県医師会



地域包括支援センター

高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として自治体などにより設置されている機関

一番近くにあるのは・・・

竹中・判田地域包括支援センター

認知症カフェ

認知症相談専門電話

「困ったなあ・・・」を
一緒に考えてくれるところを
知っておこう

認知症の人に やさしいまち とは？



ご清聴ありがとうございました。