



にん ちしょうかい ご き そ けんしゅう

認知症介護基礎研修

いー - ら - にんぐしすてむ

e-ラーニングシステム

にん ちしょう

ひと

し

認知症の人を知ることと

てつだ

たいせつ

手伝うときに大切なこと

にほんごばん
やさしい日本語版

にんちしょう ひと し てつだ たいせつ 認知症の人を知ることと手伝えるときに大切なこと

— 目 次 —

ここで勉強すること.....	1
----------------	---

じょしょう にほん にんちしょう かんが 序章. 日本が認知症のことを どう考えているか

にんちしょう せ さく すいしんたいこう 認知症施策推進大綱.....	3
--	---

だい しょう にんちしょう け あ と き たいせつ かんが 第1章. 認知症ケアをする時に大切なことと考えること

はじめに.....	17
1. パーソン・センタード・ケア.....	18
2. 認知症の人への 正しくない思い と正しい 思い.....	31
3. 介護を する人に 必要なこと.....	36
4. 認知症の人が 毎日の生活・社会生活の中で 意思決定をするための 手伝いとは.....	45

だい しょう にんちしょう なに げんいん びょうき 第2章. 認知症とは何か、原因になる病気とは

1. 認知症とはなにか①.....	49
1. 認知症とはなにか②.....	50
2. 認知症の 原因になる 病気：アルツハイマー型認知症の 原因と 多い 症状.....	58
2. 血管性認知症の 原因と 多い 症状.....	65
2. レビー 小 体型認知症の原因と 多い 症状.....	70
2. 前頭側頭型認知症の原因と 多い 症状.....	74

だい しょう にんちしょう ちゅうかくしょうじょう こうどう しんりしょうじょう し 第3章. 認知症の 中核症状 と 行動・心理 症状 を知る

1. 認知症の 中核症状 と 行動・心理 症状 を知る①.....	79
-----------------------------------	----

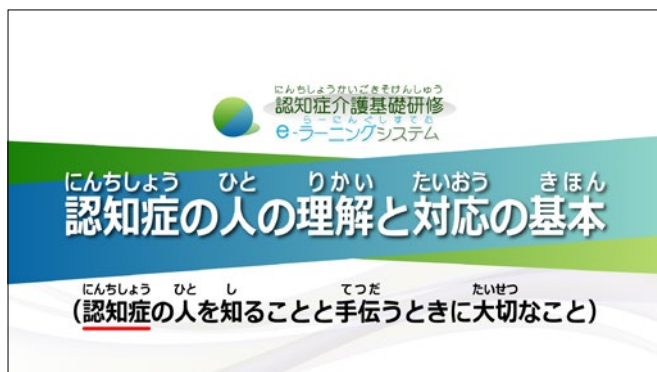
1. 認知症の 中核症状 と 行動・心理 症状 を 知る②.....	80
2. 中核症状 が 出ると 生活が どう変わるか	84
3. 中核症状 が 出ると 心は どうなるか	89
4. 行動・心理 症状 とは何か、その原因について	97
5. 認知症の人とまわりの関係①.....	101
5. 認知症の人とまわりの関係②.....	102
6. 健康管理 (病気にならず、元気になるよう 手伝えること) ①.....	104
6. 健康管理 (病気にならず、元気になるよう 手伝えること) ②.....	105

第4章. 必ず必要な 認知症介護の 技術

1. 認知症を悪くさせない技術について①	109
1. 認知症を悪くさせない技術について②	110
2. 認知症の人と正しく 話すことや 聞くこと (佐々木さんの場合について考えてみましょう)	113
2. 認知症の人と正しく 話すことや 聞くこと②	119
3. 認知症の 症状 をよくする技術 (佐々木さんの場合について考えてみましょう)	130
3. 認知症の 症状 をよくする技術②	138
4. 認知症の人の思いを大切にする技術①	143
4. 認知症の人の思いを大切にする技術②	144
5. チームケア (みんなでケアをする) で大事なこと	147
6. ケアをしている家族を理解する①	150
6. ケアをしている家族を理解する②	155

用語集.....	161
----------	-----

ここで勉強すること

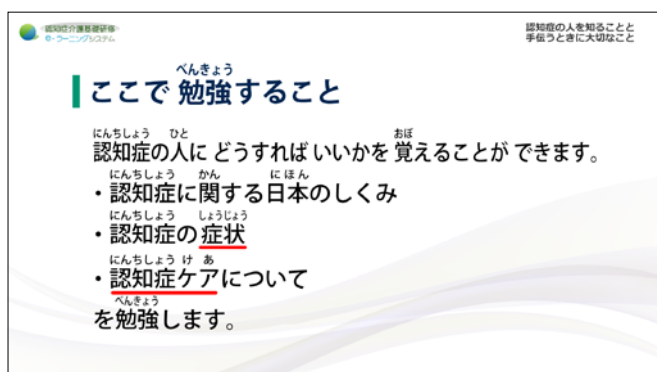


これから、「認知症の人を 知ることと 手伝うときに 大切なこと」について 勉強します。

最初に、このことを 勉強して 何ができるようになるのかを 説明します。

言葉の説明

認知症…考える、覚える、知る、学習するなど 頭が うまくはたらかなくなる 病気の ことです。

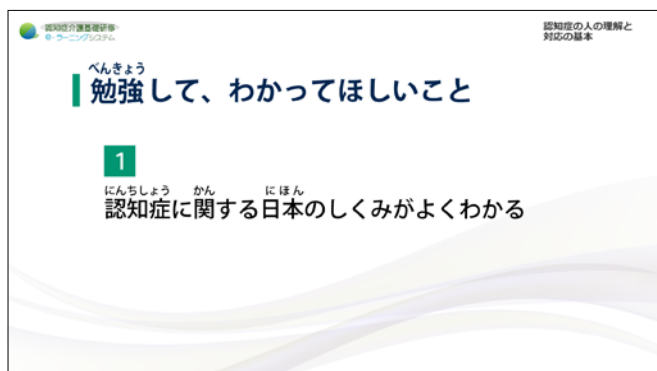


この勉強では、
認知症の人に どのようにすればいいかを 覚える
ことができます。

そのために、認知症に 関する 国のしくみ、認知症
の 症状、認知症ケアについて 勉強します。

言葉の説明

症状…病気や けがによって 起きることや 見えることです。
認知症ケア…認知症の人を 手伝うこと。



この勉強で、わかってほしいことは 4 つあります。
一つ目は、認知症に 関する日本のしくみについて
わかることです。

認知症介護実践研修
④-①-②システム

認知症の人を知ること
手伝うときに大切なこと

べんきょう
勉強して、わかってほしいこと

2
にんちしょう け あ とき かんが だいじ し
認知症ケアをする時に考える大事なことを知る

ふた め にんちしょう け あ とき かんが だいじ
二つ目は、認知症ケアをする時に考える大事な
ことを 知ることです。

認知症介護実践研修
④-①-②システム

認知症の人を知ること
手伝うときに大切なこと

べんきょう
勉強して、わかってほしいこと

3
にんちしょう け あ なに
認知症ケアとは何かがよくわかる。
にんちしょう
認知症になるとどんなことが起きるのか、
なぜ起きるのかがよくわかる。

み め にんちしょう
三つ目は、認知症のことがわかることです。
また、にんちしょう
認知症になると なにが起きるのか、なぜ起
きるのかがわかることです。

認知症介護実践研修
④-①-②システム

認知症の人を知ること
手伝うときに大切なこと

べんきょう
勉強して、わかってほしいこと

4
にんちしょう け あ ぎじゅつ
認知症ケアの技術がよくわかることです。
たと かい わ ぎじゅつ
例えば、会話の技術がよくわかることです。
やってはいけない ケア がよくわかることです。

よつ め にんちしょう け あ ぎじゅつ
四つ目は、認知症ケアの技術がよくわかることです。
たと
例えば、
・ ただ かい わ ぎじゅつ
正しい会話の技術。
・ やってはいけない ケア と 正しいケア。
・ にんちしょう しょうじょう
認知症にみられる症状や ところの動きなどを
べんきょう
勉強します。

ことば せつめい
言葉の説明

け あ てつだ
ケア…手伝うこと。

認知症介護実践研修
④-①-②システム

認知症の人を知ること
手伝うときに大切なこと

べんきょう まえ
勉強をはじめる前に

べんきょう はじ まえ にんちしょう
勉強をはじめる前に 認知症について
しつもん こた
質問に答えてください。
つぎ ペー じ すす
次のページに進んでください。

べんきょう はじ まえ にんちしょう しつもん こた
勉強を 始める前に認知症について 質問に 答えて
ください。

つぎ ペー じ すす
次のページに進んでください。

認知症施策推進大綱

序章 日本が 認知症のことを どう考えているか

認知症施策推進大綱 のことを
勉強します

最初に、日本が 決めた認知症施策推進大綱のことを
勉強します。

日本が 認知症について どう考えているかを知る
ことは とても大事です。

今、世界で 認知症の人が 増えています。
いろいろな国で 認知症のことを
考えています。

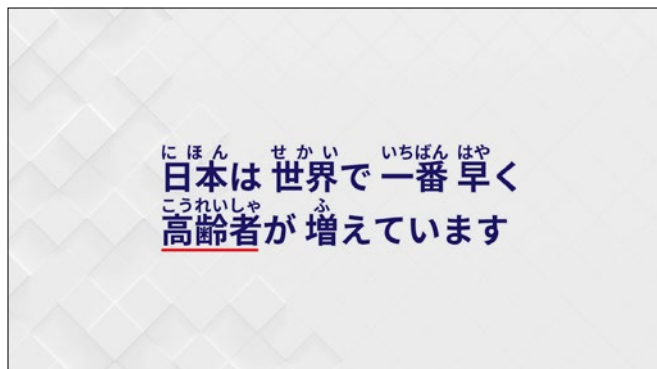
今、世界で 認知症の人が 増えています。

いろいろな国で 認知症のことを 考えています。



たとえば

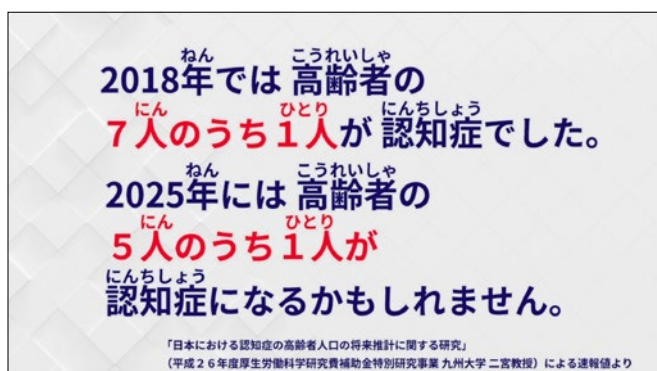
イギリスでは「国家認知症戦略」、
アメリカでは「国家アルツハイマー計画」があります。



日本は、世界で一番早く高齢者が増えています。

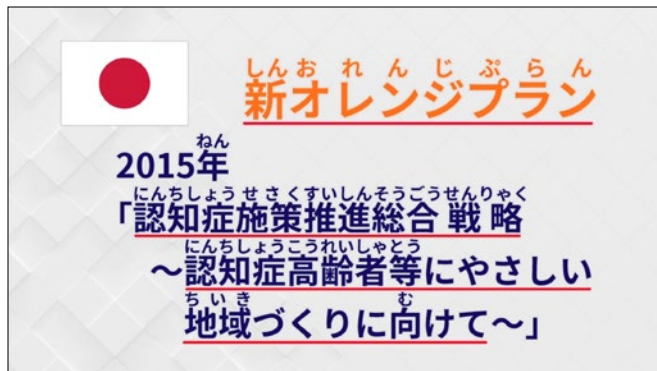
●言葉の説明

高齢者…歳が 高い 人の ことです。



2018年では、高齢者の 7 人に 1 人が 認知症でした。

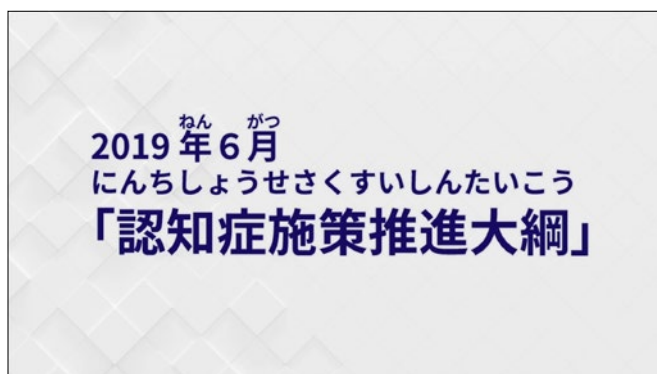
2025年には、高齢者の 5 人に 1 人が 認知症になるかもしれません。



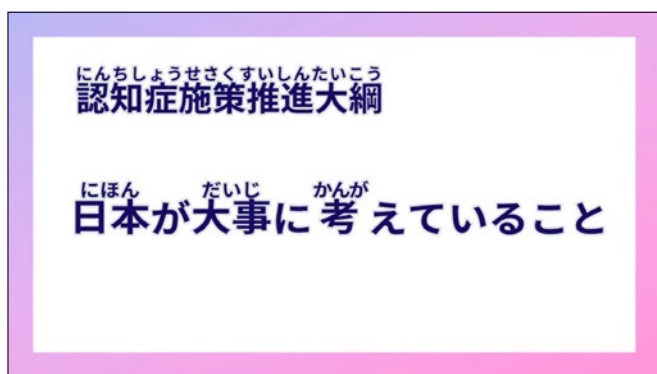
日本は2015年に「認知症施策推進総合戦略～
認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」
を作りました。新オレンジプランともいいます。

●言葉の説明

認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～…国が作った認知症についての取り組みの計画です。2015年に国が作りました。
新オレンジプラン…国が作った認知症についての取り組みの計画です。2015年に国が作りました。

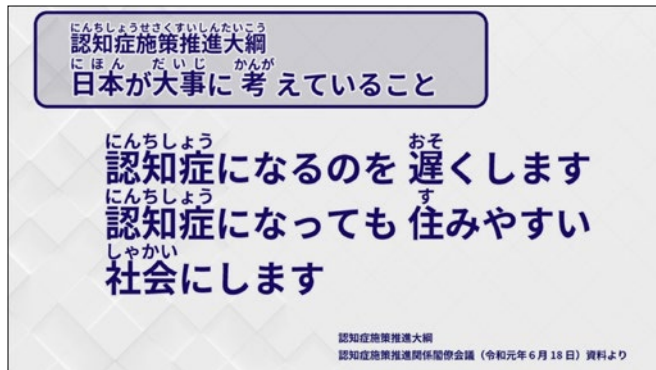


その後、2019年6月に「認知症施策推進大綱」
を作りました。
この「認知症施策推進大綱」について、説明します。

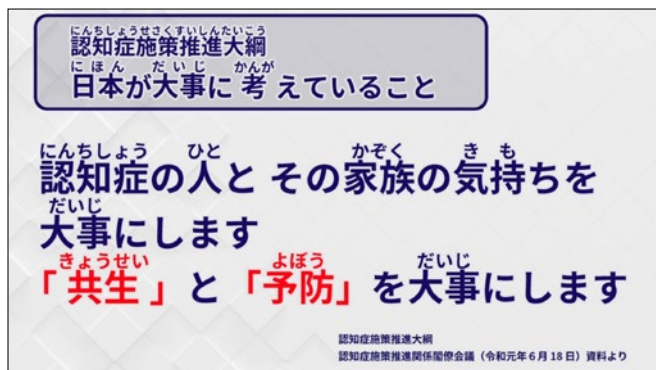




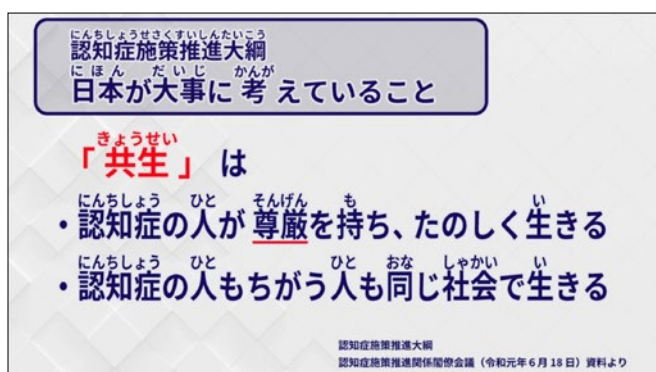
認知症は みんながなる病気かもしれません。
あなたの 家族や 友達も 認知症に なるかもしれま
せん。



そこで、日本は 認知症施策推進大綱を決めました。
これでは、認知症になるのを 遅くする。
認知症になっても 住みやすい 社会にする。
と 考えています。



そして、認知症の人と その家族の気持ちを 大事
にします。
「共生」と「予防」を 大事にします。
この「共生」と「予防」について、今から 説明し
ます。



「共生」とは、
認知症の人が 尊厳を持ち、たのしく 生きるとい
う 意味です。
また、認知症の人ちも ちがう人も 同じ社会で生き
る、という 意味です。

●言葉の説明

尊厳…人間として 大切に されることです。

にんちしやうせさくすいしんたいこう
認知症施策推進大綱
にほん だいじ かんが
日本が大事に考えていること

よぼう
「予防」は

- にんちしやう
・認知症になるのを遅くする
- にんちしやう わる おそ
・認知症になっても悪くなるのを遅くする

認知症施策推進大綱
認知症施策推進関係部会議（令和元年6月18日）資料より

「^{よぼう}予防」とは、^{にんちしやう}認知症になるのを^{おそ}遅くする
^{にんちしやう}認知症になっても^{わる}悪くなるのを^{おそ}遅くする、とい
う意味です。
^{にんちしやう}認知症にならない、という^{い み}意味ではありません。

にんちしやうせさくすいしんたいこう
認知症施策推進大綱
だいじ
5つの大事なこと

- ふきゅうけいはつ ほんにんはっしんしえん
1. 普及啓発・本人発信支援
- よぼう
2. 予防
- いりよう けあ かいご さーびす かいごしゃ
3. 医療・ケア・介護サービス・介護者
への支援
- にんちしやうばり あふりー にんちしやう じゃくねんせい
4. 認知症バリアフリーの推進・若年性認知症
の人への支援・社会参加支援
- けんきゅうかいはつ さんぎようそくしん こくさいてんかい
5. 研究開発・産業促進・国際展開

^{にんちしやうせさくすいしんたいこう}認知症施策推進大綱では、^{だいじ}大事なことが5つあり
ます。
この5つの^{だいじ}大事なことについて^{せつめい}説明します。

ことば せつめい
●言葉の説明

ふきゅうけいはつ し
普及啓発…みんなに知ってもらうことです。

ほんにんはっしんしえん にんちしやう ひと じぶんから い 言いたいことが い 言えるように てつだ
本人発信支援…認知症の人が 自分から 言いたいことが 言えるように 手伝うことです。

いりよう びやうき
医療…病気や けがを なおすことや 病院、医者などのこと。

にんちしやう ばり あふりー にんちしやう ひと もんだい あんしん す
認知症バリアフリー…認知症になった人が 問題なく 安心して 住むことができる 社会に することです。

じゃくねんせい にんちしやう さい ひと にんちしやう
若年性認知症…64才までの人が、認知症に なることです。

けんきゅうかいはつ こま
研究開発…わからないことや 困っていることを くわしく 調べたり よくしようと することです。

さんぎようそくしん せいかつ びつよう つく
産業促進…生活などに 必要なものを たくさん 作ることが できるように することです。

こくさいてんかい せかい ひろ
国際展開…世界に 広げる ことです。

ふきゅうけいはつ ほんにんはっしんしえん
1. 普及啓発・本人発信支援

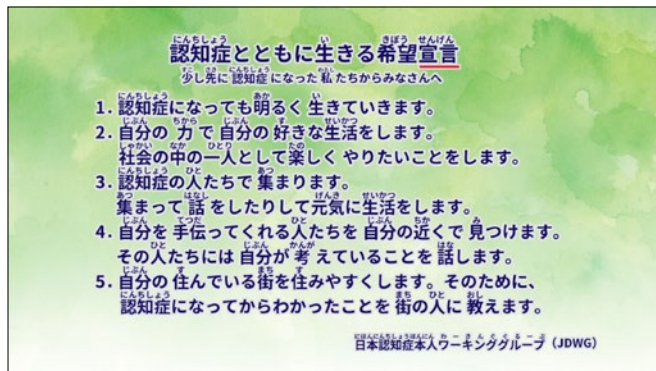
- にんちしやう
・認知症のことを もっと 知ってもらう
- にんちしやう そうだん ばしよ おし
・認知症について 相談する 場所を 教える
- にんちしやう ひと い
・認知症の人が 言いたいことを
言えるように 手伝う

ひと め ふきゅうけいはつ ほんにんはっしんしえん
一つ目は、普及啓発・本人発信支援です。

ふきゅうけいはつ ほんにんはっしんしえん
普及啓発・本人発信支援では

- にんちしやう
・認知症のことを もっと 知ってもらう
- にんちしやう そうだん ばしよ おし
・認知症について 相談する 場所を 教える
- にんちしやう ひと い
・認知症の人が、言いたいことを 言えるように
手伝う

などを^{おこな}行います。



例えば、「認知症の人が、言いたいことを言えるように手伝う」については、「認知症とともに生きる希望宣言」というものがあります。

これは、認知症の人たちがこれからしたいことを書いたものです。

それを紹介します。

認知症とともに生きる希望宣言、
認知症になった私たちから皆さんへ

- 1 認知症になっても明るく生きていきます。
- 2 自分の方で、自分の好きな生活をします。
社会の中の一人として、楽しくやりたいことをします。
- 3 認知症の人たちで集まります。
集まって話をしたりして元気に生活をします。
- 4 自分を手伝ってくれる人たちを自分の近くで見つけます。
その人たちには自分が考えていることを話します。
- 5 自分の住んでいる街を住みやすくします。
そのために、認知症になってからわかったことを街の人に教えます。

私たちはみんな、認知症の人たちが考えていることをわかって、一緒に生きていくことが必要です。

●言葉の説明

宣言…たくさんの人に自分の気持ちを話すことです。



認知症の人たちが集まって作った「日本認知症本人ワーキンググループ」の藤田さんの話を聞きます。



認知症^{にんちしょう}になって 生活^{せいかつ}をしていると、毎日^{まいにち} いろいろなことがあって 大変^{たいへん}です。

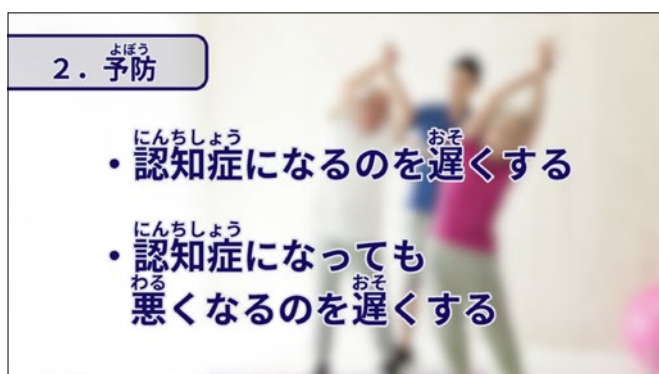


でも 認知症^{にんちしょう}になる前に 思^{おも}っていたほど、
大変^{たいへん}なことは 沢^{たくさん}山ありませんでした。

認知症^{にんちしょう}になっても、もっと 楽^{たの}しく 生^いけることが
できるかもしれない、ということが わかりました。



私^{わたし}たちは、認知症^{にんちしょう}になっても 生^いきていきます。
人^{ひと}は 一^{いっ}回しか 生^いけることが できないからです。
あ^あか じ^じぶ^ぶん^ん す^す 明^めるく 自^じ分^{ぶん}の 好^すきな ように 生^{せい}活^{かつ}をしたいです。
そ^そして、新^{あたら}しく 認知症^{にんちしょう}になっ^なった 人^{ひと}が 困^{こま}らない ように、少^{すこ}し だ^{たの}でも 楽^{たの}しく 生^{せい}活^{かつ}できたらいいと 強^{つよ}く
思^{おも}っています。



二^{ふた}つ 目^めの「予^よ防^{ぼう}」とは、

- ・ 認知症^{にんちしょう}になるのを 遅^{おそ}くする
- ・ 認知症^{にんちしょう}になっても 悪^{わる}くなるのを 遅^{おそ}くする こ
とです。



運動を 沢山して、生活習慣病にならない。
また、社会の中で 1人だけに ならない。
そのために 次のことを します。

●言葉の説明

生活習慣病…長い間の生活が原因と 考えられる 病気のことです。

2. 予防

- ・ 働いたり、動くことが
できるようにする
- ・ 認知症を予防する正しい技術を
たくさん調べる
- ・ 普通に売っているものが、良いか、
悪いかを調べるようにする

・ 働いたり、動くことが できるようにします
・ 認知症を予防する 正しい技術を たくさん
調べるようにします
・ ふつうに 売っているものが、良いか、悪いかを
調べるしくみをつくりま

3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援 (医療・ケア・介護・介護をする人を手伝えること)

- ・ 認知症の人が 自分でできることを
大事にする
- ・ 社会の中で今までと同じ
生活ができるようにする
- ・ 伴走者として 認知症の人を手伝います

三つ目の「医療・ケア・介護サービス・介護者への
支援」では、次のことを します。

・ 認知症の人が 自分でできることを 大事にします
・ 社会の中で 今までと 同じ生活が できるように
します
・ 伴走者として 認知症の人を手伝います

●言葉の説明

介護…からだや ころの 状態によって、うまく 生活できない人の 生活を 手伝える ことです。
伴走者…手伝って 一緒に やる人の ことです。

3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援

- (1) 認知症を早く見つける・早く手伝える、医療でできることをよくする
- (2) 医療従事者などが認知症の人をしっかりと手伝えることができるようにする
- (3) 介護で 行うことをよくする・介護をする人を 多くする
介護をする人が認知症の人をしっかりと手伝えることができるようにする
- (4) 医療・介護の方法を たくさんの人に教える、
新しい医療・介護の方法を考えて作る
- (5) 介護する人の大変さを 無くしていくようにする

また、医療を よりよくすることや、介護をする人を 多くすることなどを 行います。

これからも 医療・ケア・介護をする人は、とても 大事です。

このeラーニングも、介護をする人を 手伝えるために おこなっています

●言葉の説明

医療従事者…医師や 看護師など 病気を 治すことに関係する仕事を する人です。

認知症の人の介護者の負担軽減の推進 (介護する人の大変さを無くしていくようにする)

- ・認知症カフェ
- ・家族教室
- ・家族でピア活動ができるようにする

認知症の人を 介護する人が 疲れないようにするためには、介護をする 家族などが 簡単に 介護できる ようにします。

認知症カフェや 家族教室、家族で 助けあうための ピア活動が できるようにします。

日本で 増えている 認知症カフェについて 話を 聞いてみましょう。

●言葉の説明

家族教室…認知症の人の 家族たちが 話をしたり、介護（ケア）を 勉強する 集まりのこと。
ピア活動…同じ 問題を持つ人たちが 集まります。悩んでいることを 相談したりします。



認知症カフェは、2012年に日本に はじめてで
きました。今は 7000以上あります。日本の ほとん
どの場所に あります。

認知症カフェは 認知症になっても しやすい
街にするために 必要です。

認知症に なったばかりの人や、家で生活している
認知症の人、その家族のために あります。

また、家で生活している 認知症の人だけでなく、
認知症の人 みんなのために 認知症カフェが あり
ます。

認知症カフェは 社会を よくするために 必要です。

4. 認知症バリアフリーの推進 若年性認知症の人への支援・社会参加支援

- ・認知症の人が社会に出ることが
できるように「地域共生社会」にする
- ・外に出かける、お金を利用するなど、
普通に生活ができるための
「認知症バリアフリー」のしくみをつくる

よつめの

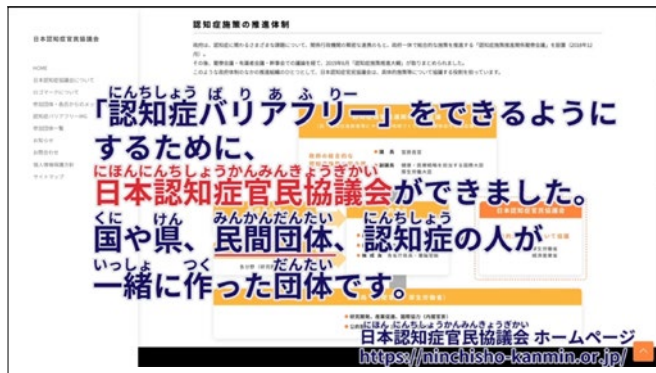
「認知症バリアフリーの推進・若年性認知症の人
への支援・社会参加支援」では、

・認知症の人が 社会に出ることが できるように
なる「地域共生社会」をつくれます。

また 外に出かける、お金を利用するなど、
普通に 生活ができるための、「認知症バリアフ
リー」のしくみをつくれます。

言葉の説明

地域共生社会…色々な人達が 安心して 一緒に 生活できる 社会のことです。



たとえば「^{にんちしょう}認知症^{ばりあふりー}バリアフリー」をできるようにするために、
 にほんにんちしょうかんみんきょうぎかい
 日本認知症官民協議会というグループができました。

これは、^{くに}国や^{けん}県、民間団体、^{にんちしょう}認知症の人が ^{いっしょ}一緒に ^{つく}作った ^{だんたい}団体です。

ことば せつめい ●言葉の説明

^{みんかんだんたい}民間団体…^{かいしゃ}会社など、^{おな}同じ ^{もくてき}目的を ^も持った人たちが ^{あつ}できた ^{あつ}集まりです。



また、^{ぼらんていあ}ボランティアの人が ^{てつだ}手伝って ^かゆっくり ^か買い物を ^{もの}できるようにする「スローショッピング」
 を ^{おこ}行っています。



また、^{にんちしょう}認知症の人に ^{ひと}やさしい街に ^{まち}するための「^{にん}認知症まちづくり^{ちしょう}ファシリテーター講座」を ^{おこな}行っています。
 このように ^{にほんじゅう}日本中で、いろいろなことが ^{おこな}行われています。

「認知症バリアフリー」の推進
(「認知症バリアフリー」を行うためにすること)

① 街がバリアフリーになるようにする	⑥ 金融商品を新しく作ることが
② 車・タクシーなどで外に行くことを	できるようにする
多くしたり使いやすきようにする	⑨ 成年後見制度を多くの人
③ 車の事故などがないようにする	使うことができるようにする
④ くらせる家を見つける	⑩ お金をあずけたり、使ったり
⑤ 街が認知症の人を手伝うことが	する時にだまされないようにする
できるようにする	⑪ ひどいことをされないようにする
⑥ 認知症のことでいいことをしている	⑫ 認知症に関係がある保険を
会社を、ほめて、みんなに知らせる	使いやすきにする
⑦ バリアフリーを行うために	⑬ 法律がわからなかった高齢者
新しいものなどを作ることが	などを手伝う
できるようにする	

そして、
認知症の人が生活しやすい社会にするためにいろいろなことをします。

例えば、

- ・街がバリアフリーになるようにします
- ・車の事故などがないようにします
- ・くらせる家を見つけます
- ・バリアフリーを行うために新しいものなどを作ることができるようにします
- ・お金をあずけたり、使ったりする時にだまされないようにします
- ・ひどいことをされないようにします

●言葉の説明

金融商品…お金と同じで お金に代わるもの(株や保険や預金など)です。

成年後見制度…認知症などで 考える力が弱くなった人を 助けるために、国が 決めていること。お金に関係することを かわりに やります。

保険…病気やけがのときのために、みんなから集めた お金で たすけあうしくみです。

若年性認知症の人への支援
(若年性認知症の人を手伝う)

- ・「若年性認知症支援ハンドブック」を皆さんに渡す
- ・相談する場所をたくさん作る
- ・「若年性認知症支援コーディネーター」をたくさん増やす

若年性認知症の人への支援では、

- ・「若年性認知症支援ハンドブック」を皆さんに渡します。
- ・相談する場所をたくさん作ります
- ・「若年性認知症支援コーディネーター」をたくさん増やします。

こうして、

若年性認知症になったばかりの人でも、早く、手伝わってもらうことができるようにします。

「若年性認知症支援コーディネーター」について、
全国若年性認知症支援センターの山口さんに話を聞いてみましょう。

●言葉の説明

若年性認知症支援ハンドブック…若年性認知症になったとき どうすればいいか書いてある本です。

若年性認知症支援コーディネーター…若年性認知症になった人や その家族の相談を受ける人です。



仕事を しているときや こどもを 育てているとき
に 若年性認知症になることが 多いです。
そのため、介護する人によって、手伝えることを 変
える 必要が あります。

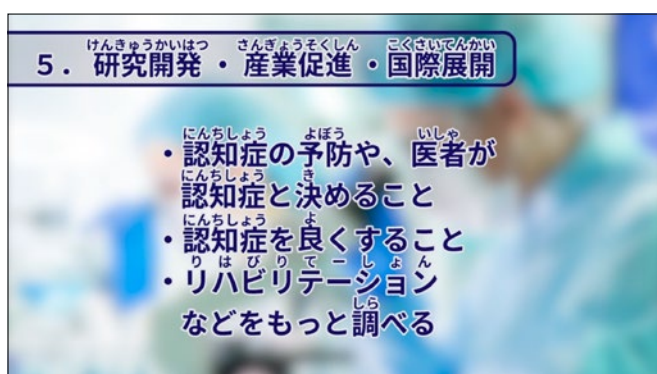


認知症の人や、家族から 相談をされたら、最初に、
その人にあつた しくみを 教えます。

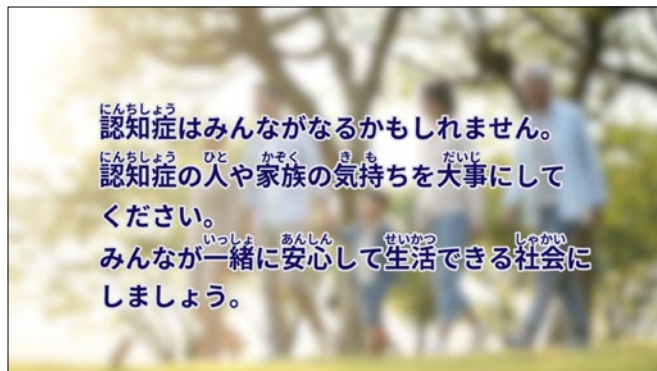


認知症の人は まわりを 気にして、
うまく 話しができません。
だから
まわりの人から 少しずつ 認知症のことを 知って
もらいます。

そして、病気のことを 話しやすいようにするのが
大事です。



最後に、五つめの
「研究開発・産業促進・国際展開」では
なぜ 認知症に なるのか、どのように 認知症が悪
くなるのか 十分に わかっていません。
だから
・認知症の 予防や 医者が この人は認知症と決め
ること
・認知症を よくすること
・リハビリテーション
などを もっと 調べていきます。

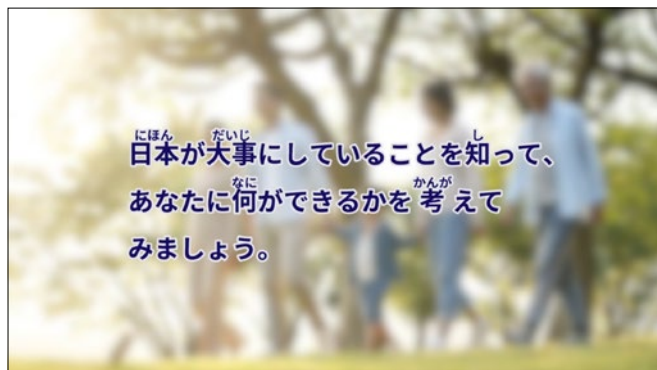


これで、「^{にんちしょう}認知症^{せさくすいしんたいこう}施策推進大綱」の^{せつめい}説明は おわり
です。

^{にんちしょう}認知症は みんながなるかもしれません。

^{にんちしょう}認知症の人や ^{ひと かぞく きも}家族の気持ちを ^{だいじ}大事にしてくださ
い。

みんなが ^{いっしょ あんしん}一緒に ^{せいかつ}安心して ^{しゃかい}生活できる ^{しゃかい}社会に
しましょう。



^{にほん}日本が ^{だいじ}大事にしていることを ^し知って、あなたに
^{なに}何ができるかを ^{かんが}考えてみましょう。