



認知症介護基礎培训在线课程系统

了解 and 对待 认知症 (痴呆症) 患者的基础

ちゅうごくごぼん
中国語版

認知症介護研究・研修仙台センター

認知症の人を知ることと手伝えるときに大切なこと

了解和对待认知症（痴呆症）患者的基础

— 目 录 —

| | |
|--|----|
| ここで勉強すること 培训目的..... | 1 |
| 序章. 日本が認知症のことを どう考えているか | |
| 序章：认知症的现状 | |
| 認知症施策推進大綱 認知症施策推進大綱..... | 5 |
| 第1章. 認知症ケアをする時に大切なことと考えること | |
| 第1章. 认知症（痴呆症）介护（护理）的基础理念和概念 | |
| はじめに 前言..... | 31 |
| 1. パーソン・セントラード・ケア 1 以人为本的介护..... | 32 |
| 2. 認知症の人への正しくない思いと正しい思い 2 对认知症患者的偏见和误解及如何消除..... | 56 |
| 3. 介護をする人に必要なこと 3 介护员的观点..... | 65 |
| 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 4 什么是支持认知症患者在日常生活和社会生活中的决定..... | 83 |
| 第2章. 認知症とは何か、原因になる病気とは | |
| 第2章. 认知症的定义和致病疾病 | |
| 1. 認知症とはなにか① 1 什么是认知症（痴呆症）①..... | 89 |
| 1. 認知症とはなにか② 1 什么是认知症（痴呆症）②..... | 91 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| 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 | |
| 2 認知症的致病疾病：アル茨海默型認知症の原因和主要症状 | 104 |
| 2. 血管性認知症の原因と多い症状 | |
| 2 血管性認知症の原因和主要症状 | 117 |
| 2. レビー小体型認知症の原因と多い症状 | |
| 2 路易体認知症の原因和主要症状 | 125 |
| 2. 前頭側頭型認知症の原因と多い症状 | |
| 2 额颞叶認知症の原因和主要症状 | 132 |

第3章. 認知症の中核症状と行動・心理症状を知る

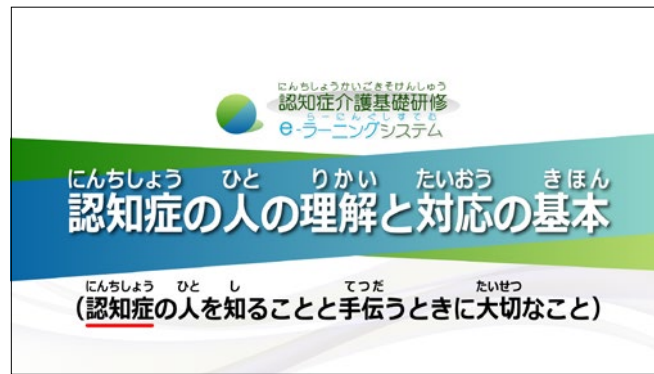
第3章. 了解認知症的核心症状与行为和心理症状

| | |
|--------------------------------|-----|
| 1. 認知症の中核症状と行動・心理症状を知る① | |
| 1 了解認知症（痴呆症）的核心症状与行为和心理症状① | 143 |
| 1. 認知症の中核症状と行動・心理症状を知る② | |
| 1 了解認知症（痴呆症）的核心症状与行为和心理症状② | 145 |
| 2. 中核症状が出ると生活がどう変わるか | |
| 2 核心症状对生活的影響 | 156 |
| 3. 中核症状が出ると心はどうなるか | |
| 3 核心症状对心理的影响 | 166 |
| 4. 行動・心理症状とは何か、その原因について | |
| 4 如何看待行为和心理症状及其出现的原因 | 185 |
| 5. 認知症の人とまわりの関係① | |
| 5 認知症患者身处的环境① | 191 |
| 5. 認知症の人とまわりの関係② | |
| 5 認知症患者身处的环境② | 193 |
| 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 | |
| 6 健康管理① | 199 |
| 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 | |
| 6 健康管理② | 200 |

第4章 認知症（痴呆症）介護（护理）的基础技术

| | |
|---|-----|
| 1. 認知症を悪くさせない技術について① | |
| 1 認知症の治療① | 209 |
| 1. 認知症を悪くさせない技術について② | |
| 1 認知症の治療② | 211 |
| 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） | |
| 2 与認知症患者接触の适当方式（案例练习） | 217 |
| 2. 認知症の人と正しく話すことや聞くこと② | |
| 2 与認知症患者接触の适当方式② | 229 |
| 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） | |
| 3 应对认知症的症状（案例练习） | 257 |
| 3. 認知症の症状をよくする技術② | |
| 3 应对认知症的症状② | 275 |
| 4. 認知症の人の思いを大切にする技術① | |
| 4 什么是尊重患者意愿的支持方法① | 287 |
| 4. 認知症の人の思いを大切にする技術② | |
| 4 什么是尊重患者意愿的支持方法② | 288 |
| 5. チームケア（みんなでケアをする）で大事なこと | |
| 5 团队介護的基础 | 297 |
| 6. ケアをしている家族を理解する① | |
| 6 了解和支持家庭介护员的方法① | 302 |
| 6. ケアをしている家族を理解する② | |
| 6 了解和支持家庭介护员的方法② | 311 |
| ようごしゅう 用語集 | |
| 术语集 | 321 |

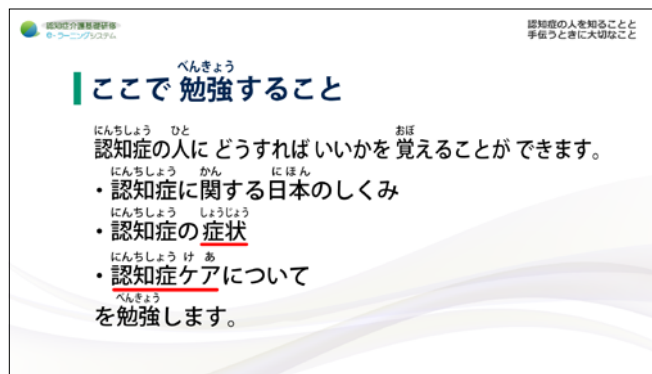
培训目的



| | |
|---|--------------------|
| 認知症介護基礎研修 e-ラーニングシステム | 認知症介護基礎培训在线课程系统 |
| 認知症の人の理解と対応の基本 (認知症の人を知ることと手伝えるときに大切なこと) | 了解和对待认知症（痴呆症）患者的基础 |

旁白

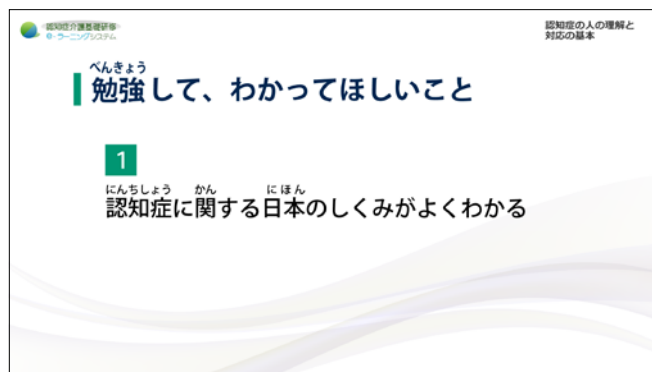
从现在开始，我们将学习“了解和应对认知症（痴呆症）患者的基础知识”。
首先，向大家介绍本课程的目的。



| | |
|--|--|
| <p>ここで勉強すること</p> | <p>本科目的目的</p> |
| <p>認知症の人に どうすれば いいかを 覚えることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 認知症に関する 日本のしくみ 認知症の 症状 認知症ケアについて <p>を勉強します。</p> | <p>学习关于认知症患者的现状和病情的基础知识，掌握关于认知症基础介护（护理）技术的知识以及以这些知识为依据实际对待患者的方法。</p> |

旁白

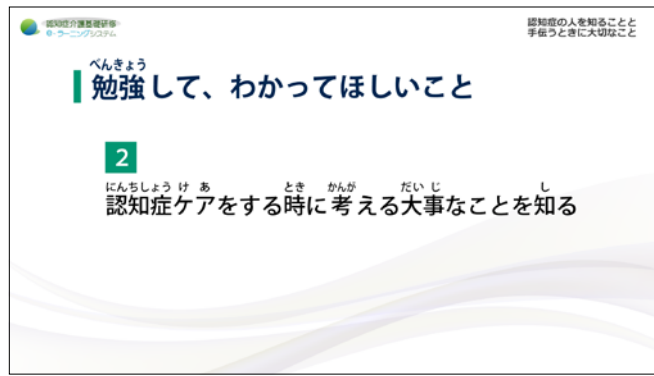
本課程の目的は学习关于认知症患者所处的现状和病情的基础知识，掌握关于认知症介护（护理）基础技术的知识，并且根据这些知识，掌握实际应对患者的方法。



| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| <p>勉強して、わかってほしいこと</p> | <p>達成目標</p> |
| <p>1 認知症に関する 日本のしくみがよくわかる</p> | <p>1 了解认知症患者的现状并能阐述概要。</p> |

旁白

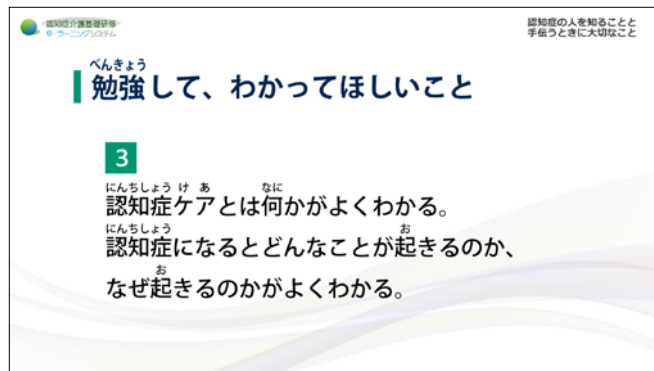
学完本课程后可达到的目标是：
第一，能够了解认知症患者所处的现状，并阐述概要。



| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| べんきょう 勉強して、わかってほしいこと | 達成目標 |
| 2 認知症ケアをする時に考える大事なことを知る | 2 理解提供具体介护时作为判断标准的概念，能够解释和举例说明。 |

旁白

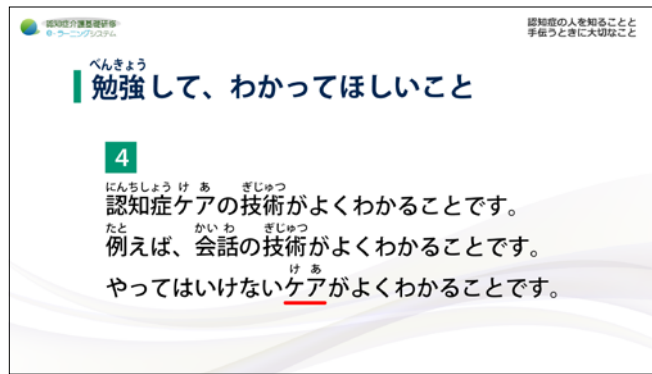
第二，能够理解、解释并举例说明提供具体介护时作为判断标准的思路。



| | |
|---|---------------------------------------|
| べんきょう 勉強して、わかってほしいこと | 達成目標 |
| 3 認知症とは何かがよくわかる。 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。 | 3 掌握了解认知症患者所需的基础知识，并能够具体举例说明症状及影响因素等。 |

旁白

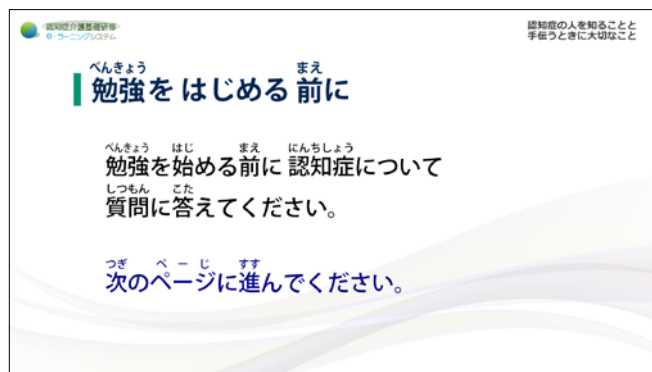
第三，掌握了解认知症患者所需要的基础知识，并能够具体举例说明症状和影响因素等。



| | |
|---|---|
| <p>べんきょう 勉強して、わかってほしいこと</p> | <p>達成目標</p> |
| <p>4 認知症ケアの技術がよくわかることです。 たとえば、 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。</p> | <p>4 掌握与认知症的基础介护技术相关的知识并能具体举例说明，例如与认知症患者进行基础沟通的方法、不恰当的介护和规避方法、了解患者行为和和心理症状的介护方法等。</p> |

旁白

第四，掌握与认知症介护的基础技术相关的知识，例如与认知症患者的基本沟通方法、不合适的介护及避免方法、了解认知症患者的行为和和心理症状的介护方法等，并能够具体举例说明。请努力达到以上目标吧。

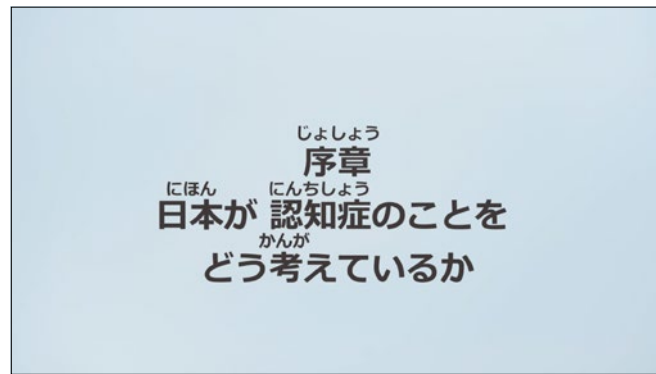


| | |
|---|--------------------------------|
| <p>べんきょう まえ 勉強をはじめる前に</p> | <p>开始学习前</p> |
| <p>べんきょう はじ まえ にんちしょう しつもん こた 勉強をはじめる前に 認知症について 質問に教えてください。</p> | <p>在开始学习之前，先了解一下认知症和认知症介护。</p> |
| <p>つぎ ページ すず 次のページに進んでください。</p> | <p>请回答下一页的问题</p> |

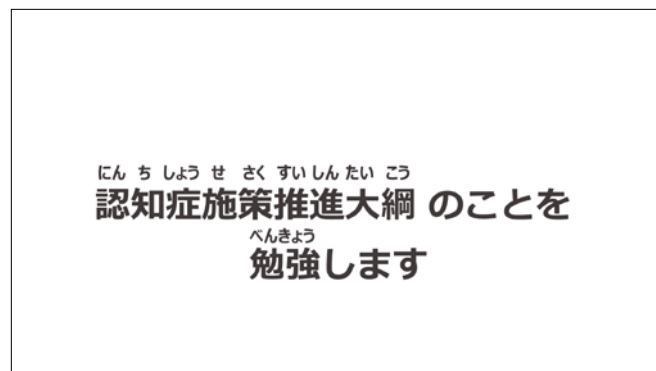
旁白

在开始学习之前，先了解一下认知症和认知症介护。请回答下一页的问题。

認知症施策推進大綱



| | |
|--------------------|--------|
| 序章 | 序章 |
| 日本が認知症のことをどう考えているか | 認知症の現状 |



| | |
|--------------------|-------------|
| 認知症施策推進大綱の概要を勉強します | 認知症施策推進大綱概要 |
|--------------------|-------------|

旁白

首先，让我们来学习認知症施策推進大綱的概要，了解认知症的现状。在思考认知症介护时，了解国家对认知症的思路和方向非常重要。

词汇说明

認知症施策推進大綱：2019年6月，日本政府決定制定一項關於應對痴呆症的国家政策。這是促進痴呆症政策的大綱。



| | |
|--|---------------------------------------|
| <p>いま せかい にんちしょう ひと ふ 今、世界で 認知症の人が 増えています。 いろいろな くに にんちしょう かんが いろいろな国で 認知症のことを 考えています。</p> | <p>如何解决认知症患者随着人口老龄化而增加，是全球共同面临的问题</p> |
|--|---------------------------------------|

旁白

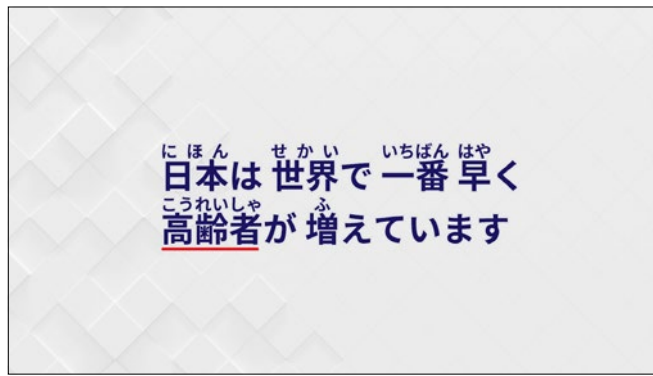
如今伴随老龄化的发展，认知症患者人数不断增加，如何解决这一问题成为全球共同面临的课题。



| | |
|---|----------------------|
| <p>いギリス イギリス</p> | <p>英国</p> |
| <p>こっかにんちしょうせんりやく 「国家認知症戦略」</p> | <p>《国家认知症战略》</p> |
| <p>あめりか アメリカ</p> | <p>美国</p> |
| <p>こっかあるつはいまーけいかく 「国家アルツハイマー計画」</p> | <p>《国家阿尔茨海默氏症计划》</p> |

旁白

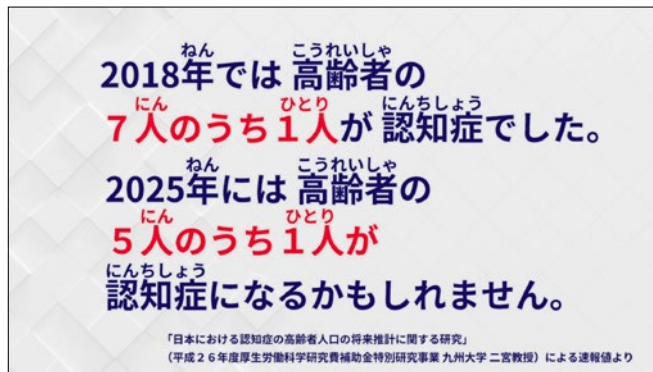
许多国家全力采取了举措，例如英国的“国家认知症战略”和美国的“国家阿尔茨海默氏症计划”等。



| | |
|--|---------------|
| にほん せかい いちばん はや こうれいしゃ ふ 日本は世界で一番早く高齢者が増えています | 在全球老龄化速度最快的日本 |
|--|---------------|

旁白

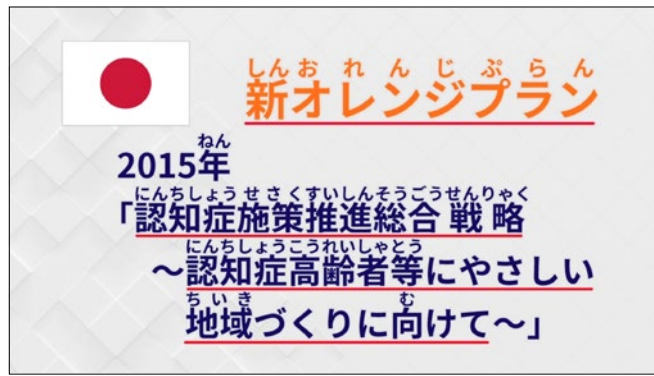
在全球老龄化速度最快的日本，



| | |
|---|--|
| ねん こうれいしゃ にん ひとり にんちしょう 2018年では高齢者の7人のうち1人が認知症でした。 ねん こうれいしゃ にん ひとり にんちしょう 2025年では高齢者の5人のうち1人が認知症になるかもし れません。 | 截至2018年，约七分之一的老年人患有认知症，预计到2025年将有五分之一的老年人患认知症。 |
| 「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」 (平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業九州大学二宮教授による速報値より) | 来自“推算未来日本老年认知症患者人数的相关研究”(2014年厚生劳动科学研究费补助金特别研究项目九州大学二宫教授)的初步数据 |

旁白

截至2018年，约七分之一的老年人患有认知症，预计到2025年将有五分之一的老年人患认知症。



| | |
|--|---|
| しんおれんじぶらん 新オレンジプラン | 新橙色计划 |
| 2015年 「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～」 | 2015年《推进认知症应对措施的综合战略——面向构建对老年认知症患者等友好的地区》 |

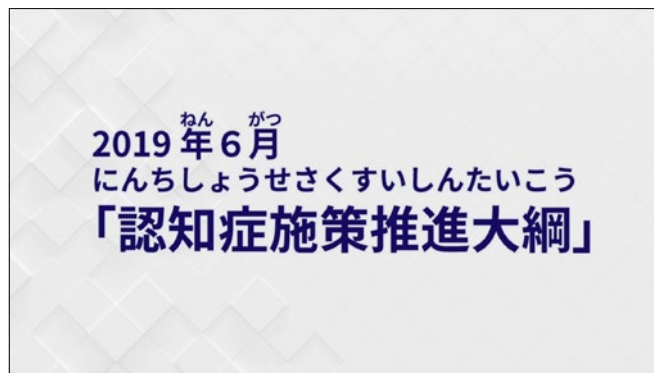
旁白

因此，日本从2015年开始，制定并推进了所谓的“新橙色计划”，即“推进认知症应对措施的综合战略——面向构建对老年认知症患者等友好的地区”。

词汇说明

新橙色计划：这是日本政府在2015年制定的应对痴呆症的国家政策。

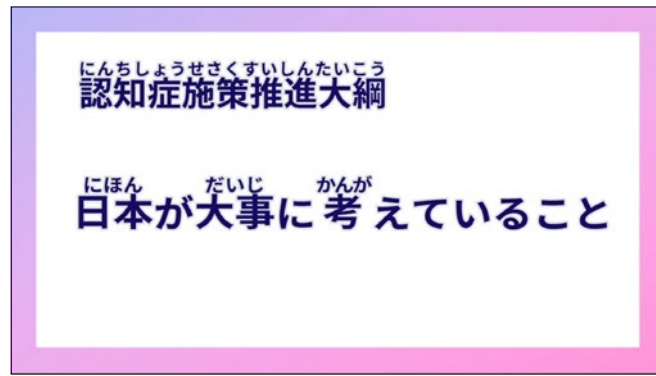
推进认知症应对措施的综合战略——面向构建对老年认知症患者等友好的地区：这是日本政府在2015年制定的应对痴呆症的国家政策。



| | |
|---------------------|--------------------|
| 2019年6月 「認知症施策推進大綱」 | 2019年6月《认知症施策推进大纲》 |
|---------------------|--------------------|

旁白

之后，2019年6月，在相关阁僚会议中新编制了《认知症施策推进大纲》。下面让我们来看看大纲的概要。



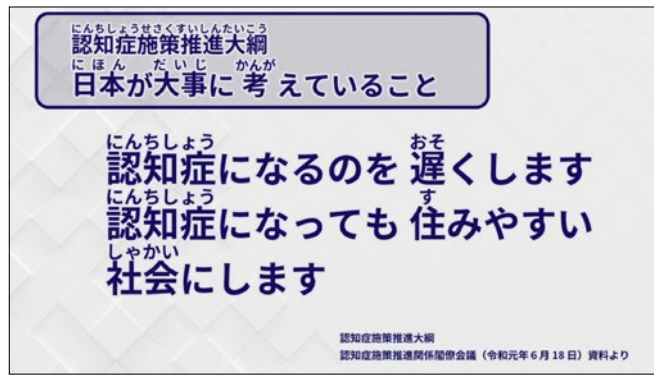
| | |
|--------------------------------|-----------|
| にんちしょうせさくすいしんたいこう 認知症施策推進大綱 | 認知症施策推進大綱 |
| にほん だいじ かんが 日本が大事に考えていること | 基本概念 |



| | | |
|---|---|--|
| 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 | にほん だいじ かんが 日本が大事に考えていること | 認知症施策推進大綱 基本概念 |
| にんちしょう 認知症はみんながなる びょうき 病気かもしれません | | 人人都可能患上认知症 |
| 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 | にんちしょうせさくすいしんかんけいかくりょうかいぎ 認知症施策推進関係閣僚会議 (2019年6月18日) 資料より | 摘自认知症施策推进大綱 认知症施策推进相关阁僚会议 (2019年6月18日) 资料 |

旁白

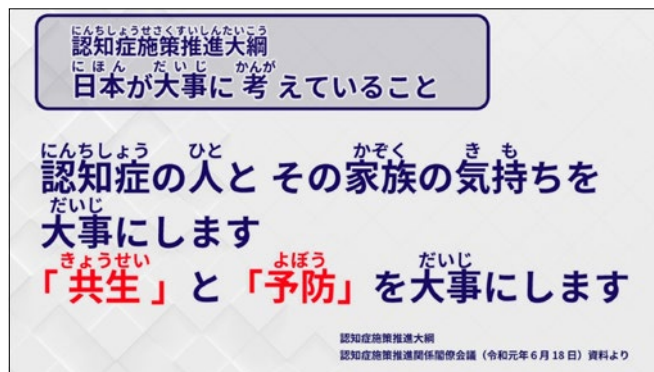
人人都可能患上认知症。认知症对于许多人来说并不陌生，包括他们的家人和亲人患上认知症等。



| | |
|--|--|
| 認知症施策推進大綱 日本が大事に考えていること | 認知症施策推進大綱 基本概念 |
| 認知症になるのを遅くします 認知症になっても住みやすい社会にします | 力争建立一个延缓认知症发作、即使患上认知症也能充满希望地过上日常生活的社会 |
| 認知症施策推進大綱 認知症施策推進関係閣僚会議 (2019年6月18日) 資料より | 摘自认知症施策推进大纲 认知症施策推进相关阁僚会议 (2019年6月18日) 资料 |

旁白

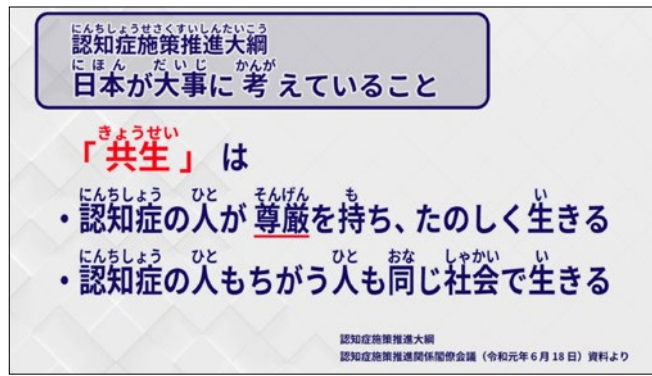
因此，我们的目标是建立一个延缓认知症出现症状、让人们即使患上认知症也能过上充满希望的日常生活的社会。



| | |
|--|--|
| 認知症施策推進大綱 日本が大事に考えていること | 認知症施策推進大綱 基本概念 |
| 認知症の人とその家族の気持ちを大事にします | 重视认知症患者及其家人的观点 |
| 「共生」と「予防」を大事にします | “共生”与“预防”是一辆车的两个轮子 |
| 認知症施策推進大綱 認知症施策推進関係閣僚会議 (2019年6月18日) 資料より | 摘自认知症施策推进大纲 认知症施策推进相关阁僚会议 (2019年6月18日) 资料 |

旁白

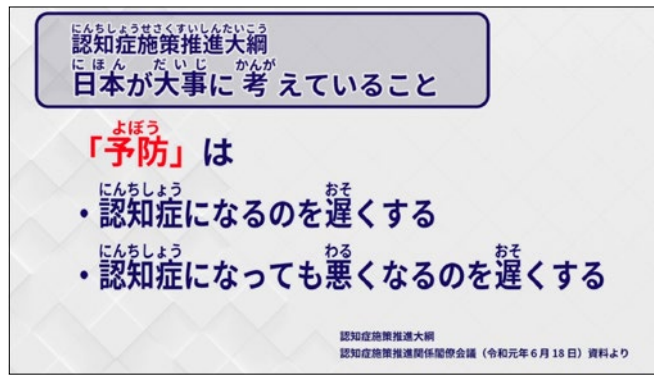
基本思路是重视认知症患者及其家人的观点，同时推动“共生”和“预防”相辅相成的应对措施。这里所说的“共生”和“预防”是什么意思呢？



| | |
|--|--|
| <small>にんちしょうせさくすいしんたいごう</small> 認知症施策推進大綱 <small>にほん だいじ かんが</small> 日本が大事に考えていること | 認知症施策推進大綱 基本概念 |
| <small>きょうせい</small> 「共生」は | 什么是“共生” |
| <small>にんちしょう ひと そんげん も</small> ・ 認知症の人が 尊厳を持ち、たのしく 生きる | 带着尊严和希望与认知症共同生活 |
| <small>にんちしょう ひと ちがう ひと おな しゃかい い</small> ・ 認知症の人もちがう人も 同じ 社会で 生きる | 即使患上认知症也能在同一个社会里生活 |
| <small>にんちしょう せさくすいしんたいごう にんちしょう せさくすいしん かんけいかくりよう かいぎ</small> 認知症施策推進大綱 認知症施策推進関係閣僚会議 <small>ねん がつ にち しりょう</small> (2019年6月18日) 資料より | 摘自认知症施策推进大綱 认知症施策推进相关阁僚会议 (2019年6月18日) 资料 |

旁白

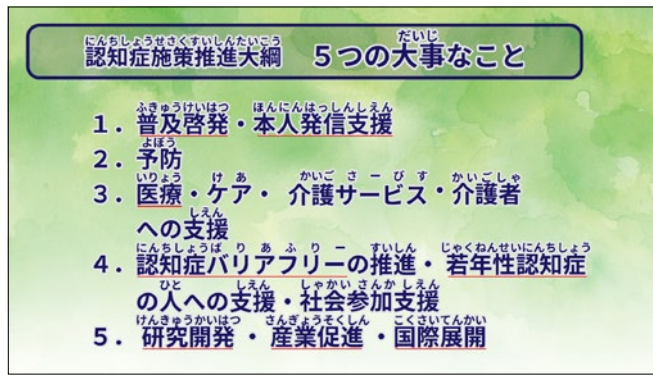
“共生”的意思是认知症患者拥有尊严和希望，与认知症共同生活，另外，无论是否患有认知症，我们都共同生活在同一个社会当中。



| | |
|--|--|
| 認知症施策推進大綱 日本が大事に考えていること | 認知症施策推進大綱 基本概念 |
| 「予防」は | 什么是“预防” |
| ・ 認知症になるのを遅くする | 延缓患上认知症 |
| ・ 認知症になっても悪くなるのを遅くする | 即使患上认知症也要让病情平稳发展 |
| 認知症施策推進大綱 認知症施策推進関係閣僚会議 (2019年6月18日) 資料より | 摘自认知症施策推进大纲 认知症施策推进相关阁僚会议 (2019年6月18日) 资料 |

旁白

“预防”的意思并不是“不患上认知症”，而是用于表示“延缓患上认知症”、“即使患上认知症，也要让病情平稳发展”。



| 認知症施策推進大綱 5つの大事なこと | 認知症施策推進大綱 五大支柱 |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 普及啓発・本人発信支援 | 1. 普及啓蒙、支持患者本人发声 |
| 2 予防 | 2. 予防 |
| 3 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援 | 3. 为医疗、介护、介护服务和介护员提供支持 |
| 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 | 4. 积极建设认知症无障碍社会、为早老性认知症患者提供支持、支持社会参与 |
| 5 研究開発・産業促進・国際展開 | 5. 研究开发、促进产业发展、国际合作 |

旁白

在这些基本思路的基础上，制定了大家看到的这 5 根支柱，并且根据其内容推进了应对措施。让我们来具体看看这 5 根支柱。

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

- ・ 認知症のことをもっと知ってもらう
- ・ 認知症について相談する場所を教える
- ・ 認知症の人が言いたいことを
言えるように手伝う

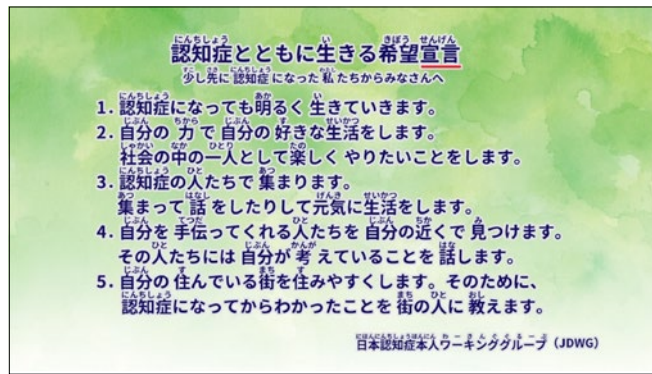
| | |
|--------------------------|------------------|
| 1. 普及啓発・本人発信支援 | 1. 普及啓蒙、支持患者本人发声 |
| ・ 認知症のことをもっと知ってもらう | 促进人们对认知症的了解 |
| ・ 認知症について相談する場所を教える | 公布咨询方式 |
| ・ 認知症の人が言いたいことを言えるように手伝う | 支持认知症患者本人发声 |

旁白

在普及啓蒙和支持患者本人发声方面，有

- ・ 促进人们对认知症的了解
- ・ 公布咨询方式
- ・ 支持认知症患者本人发声

等具体措施。



| | |
|--|--|
| <p>認知症とともに生きる希望宣言、 少し先に 認知症になった 私たちからみなさんへ</p> | <p>与认知症共生的希望宣言，率先患上认知症的我们致所有人</p> |
| <p>1 認知症になっても 明るく 生きていきます。</p> | <p>1. 打破束缚着自己的常识外壳，积极生活。</p> |
| <p>2 自分の 力で 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。</p> | <p>2. 发挥自己的力量，继续过自己想要珍惜的生活，作为社会的一员，在享受生活的时候不断接受挑战。</p> |
| <p>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。</p> | <p>3. 我们会相遇、维系，激发生命的力量，好好生活下去。</p> |
| <p>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。</p> | <p>4. 说出自己的想法和希望，同时寻找身边可以成为同伴的人，并肩面对未来。</p> |
| <p>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。</p> | <p>5. 利用与认知症共生的经历和智慧，共同创造宜居城市。</p> |
| <p>日本認知症本人ワーキンググループ (J D W G)</p> | <p>日本认知症患者本人工作组 (JDWG)</p> |

旁白

在支持认知症患者本人发声方面，“与认知症共生的希望宣言”便是采取的举措之一。这是由认知症患者自身制作的宣言。

与认知症共生的希望宣言，率先患上认知症的我们致所有人

1. 打破束缚着自己的常识外壳，积极生活。
2. 发挥自己的力量，继续过自己想要珍惜的生活，作为社会的一员，在享受生活的时候不断接受挑战。
3. 我们会相遇、维系，激发生命的力量，好好生活下去。
4. 说出自己的想法和希望，同时寻找身边可以成为同伴的人，并肩面对未来。
5. 利用与认知症共生的经历和智慧，共同创造宜居城市。

要求人们了解这里所述的认知症患者本人的希望，与认知症患者共同生活。

词汇说明

与认知症共生的希望宣言，率先患上认知症的我们致所有人：这是由日本痴呆症工作小组创建的。它表达了痴呆症患者的希望和愿望。



| | |
|--|--|
| <p>「認知症とともに生きる希望宣言」2018年11月1日 厚生労働省から皆さんへ お知らせをしているとき <small>にんちしやう い きぼうせんげん ねん がつ にち こうせい ろうどうしやう みな おし らせを して いる と き</small> <small>じえーでいーだぶりゆーじー ちゃんねる ゆーちゆーぶ</small> JDWG channel Youtube より</p> | <p>发布“与认知症共生的希望宣言” 2018年11月1日厚生劳动省记者招待会 来自 JDWGchannel Youtube</p> |
|--|--|

旁白

让我们来听听以各位认知症患者为中心开展活动的“日本认知症患者本人工作组”的代表藤田先生的意见吧。



| | |
|---|----------------------------|
| <p>日本認知症本人ワーキンググループ <small>にほんにんちしやうほんにんわーきんぐるーぷ</small></p> | <p>日本認知症患者本人工作组 (JDWG)</p> |
| <p>藤田和子 <small>ふじたかずこ</small></p> | <p>代表理事 藤田和子</p> |

旁白

在与认知症共同生活的过程中，每天都会发生各种各样的事情，让人一直感到不安和担忧。然而，另一方面，当我实际患上认知症时，却发现认知症与过去社会的常识有很大的不同，



日本認知症本人ワーキンググループは、認知症の人が集まってできています。言いたいことを言うことができるように社会を変えようとしています。

日本認知症患者本人工作组是为了让认知症患者能够参与社会并持续发声而组建的团体，成员主要是认知症患者

旁白

我还发现了许多能够更好生活的可能性。

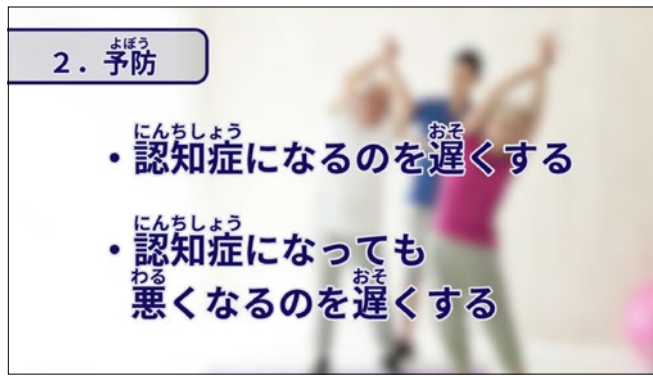


認知症になっても生きていきます。人は一回しか生きることができないからです。明るく自分の好きなように生活をしたいです

我不会放弃自己仅有一次的人生，我想带着希望按照自己的意愿继续生活

旁白

人生只有一次，我希望不要放弃自己的人生，一直充满希望地活出自己的个性，并且祝愿今后患上认知症的人们也能尽可能地过上轻松美好的人生，而不要迷失于昏暗的隧道当中。



| | |
|----------------------|------------------|
| 2. 予防 | 2. 予防 |
| ・ 認知症になるのを遅くする | 延缓患上认知症 |
| ・ 認知症になっても悪くなるのを遅くする | 即使患上认知症也要让病情平稳发展 |



| | |
|-------------------|------------------|
| 2. 予防 | 2. 予防 |
| 介護予防教室 なにわ元気塾 大阪市 | 介護予防教室难波健康课堂 大阪市 |

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

| 2. 予防 | 2. 预防 |
|-----------------------------------|-----------------|
| ・ 働いたり、動くことができるようにする | 开展可能有助于预防认知症的活动 |
| ・ 認知症を予防する 正しい技術を たくさん調べる | 积极收集与预防相关的证据 |
| ・ 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 | 民营产品和服务的评价和认证体系 |

旁白

在预防方面，基于

- ・ 延缓患上认知症
- ・ 即使患上认知症，也要让病情平稳发展

的思路，促进改善运动不足、预防生活习惯病、消除社会孤立。具体来说，可以列举出以下举措：

- ・ 推进可能有助于预防认知症的活动
- ・ 推进收集与预防相关的证据
- ・ 致力于民营产品和服务的评价、认证体系

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

| | |
|---|------------------------|
| 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) | 3. 为医疗、介护、介护服务和介护员提供支持 |
| ・認知症の人が自分でできることを大事にする | 最大限度发挥认知症患者本人的力量 |
| ・社会の中で今までと同じ生活ができるようにする | 在地区社会中继续过以前的生活 |
| ・伴走者として認知症の人を手伝います | 作为伴跑者不断提供支持 |

旁白

在医疗、介护、介护服务和对介护人员的支持方面，可以列举出

- ・最大限度地发挥认知症患者本人的力量，
- ・为了让认知症患者在地区社会中能够继续过去的生活
- ・作为伴跑者提供支持十分重要

词汇说明

伴跑者：他们是与痴呆症患者一起工作并为其提供支持的人。

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

| | |
|---|--|
| 3. 医療・ケア・介護サービス・介護者への支援 | 3. 为医疗、介护、介护服务和介护员提供支持 |
| (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 | (1) 早发现早治疗，完善医疗体系 |
| (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 | (2) 促进提高医务工作者等应对认知症的能力 |
| (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 | (3) 完善介护服务基础、留住介护人才 促进提高介护工作者应对认知症的能力 |
| (4) 医療・介護の技術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 | (4) 普及和开发医疗与介护方法 |
| (5) 介護する人の大変さを無くしていくようにする | (5) 积极减轻认知症患者介护员的负担 |

旁白

另外还有完善医疗体制、保障介护人才等的相关项目。
可以看出，人们对医疗、介护和介护服务工作人员寄予厚望，本电子课程正是采取的举措之一。

にんちしょう ひと かいごしゃ ふたんけいげん すいしん
 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)

- にんちしょうか ふ え
 ・ 認知症カフェ
- かぞくきょうしつ
 ・ 家族教室
- かぞく びあかつどう
 ・ 家族でピア活動ができるようにする

| | |
|---|-----------------|
| にんちしょう ひと かいごしゃ ふたんけいげん すいしん 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) | 积极减轻认知症患者照护员的负担 |
| ・ にんちしょうか ふ え ・ 認知症カフェ | 認知症咖啡馆 |
| ・ かぞくきょうしつ ・ 家族教室 | 家人教室 |
| ・ かぞく びあかつどう ・ 家族でピア活動ができるようにする | 促进家人之间的同伴互助活动 |

旁白

为了减轻认知症患者的照护人员的负担，日本推进了认知症咖啡馆、家人教室、家人之间相互支持的同伴互助活动，以减轻家人等的负担。
 让我们来看看在日本全国范围内开设的认知症咖啡馆的现状。

词汇说明

认知症咖啡馆：在2015年新橙计划的推动下，这些地方是痴呆症患者、其家人和当地居民可以见面和社交的地方。



| | |
|--|-------------------|
| にんちしょうかいごけんきゅう けんしゅうせんだいせんたー 認知症介護研究・研修仙台センター | 认知症照护研究和培训仙台中心 |
| けんしゅうぶちょう やぶきともゆき 研修部長 矢吹知之 | 培训部长 矢吹知之 |
| にほん いじょう にんちしょうか ふ え 日本に7000以上の認知症カフェがあります | 已推广到日本全国7,000多个地区 |
| (2020年12月) | (截至2020年12月) |



どよう おんがくか ふ え みやぎけんせんだいし
土曜の音楽カフェ♪ (宮城県仙台市)

周六的音乐咖啡馆♪ (宫城县仙台市)

旁白

认知症咖啡馆自2012年被引进日本以来，目前已经在7,000多个地区开展运营。请你理解这是为了建立对认知症友好的地区所必需的咖啡馆，让人们即使患上认知症，也容易在地区内居住或生存。它适用于处于诊断早期阶段或在家生活的患者。但是，这并不意味着认知症咖啡馆与在设施工作的人员完全无关。现在的介护保险设施，也是在地区内的设施。换句话说，这是消除在家和设施之间的界限、改变整个社会的举措。

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

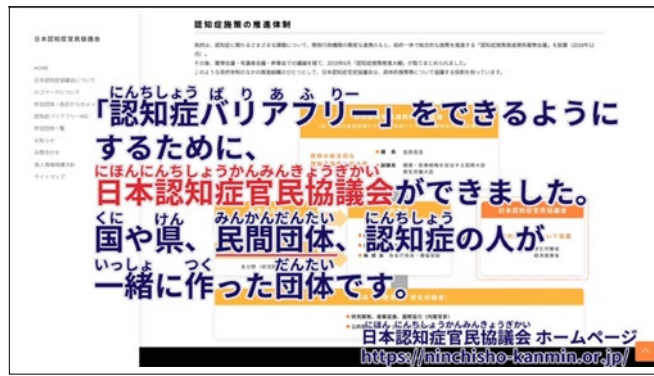
- 認知症の人が社会に出ることが
できるように「地域共生社会」にする
- 外に出かける、お金を利用するなど、
普通に生活ができるための
「認知症バリアフリー」のしくみを作る

| | |
|--|--------------------------------------|
| 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 | 4. 积极建设认知症无障碍社会、为早老性认知症患者提供支持、支持社会参与 |
| ・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 | 积极建设能以适合患者本人的形式参与社会的“地区共生社会” |
| ・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」のしくみを作る | 在移动、消费、办理金融手续等日常生活场景中推行“认知症无障碍” |

旁白

在推进认知症无障碍、支持早老性认知症患者、支持认知症患者参与社会方面，

- ・为了以适合认知症患者本人的方式参与社会的“地区共生社会”而采取举措十分重要
- ・推进“认知症无障碍”的举措，为认知症患者减少在移动、消费和金融手续等日常生活场景中的困难，让他们能够一直在地区内正常地生活。



| | |
|--|--|
| <p>「認知症バリアフリー」をできるようにするために、日本認知症官民協議会ができました。</p> <p>国や県、民間団体、認知症の人が一緒に作った団体です。</p> | <p>日本認知症官民協議会是为了国家和自治体、民营团体和认知症患者们共同努力推进认知症无障碍而成立的。</p> |
| <p>日本認知症官民協議会ホームページ</p> <p>https://ninchisho-kanmin.or.jp/</p> | <p>日本認知症官民協議会网站</p> <p>https://ninchisho-kanmin.or.jp/</p> |

旁白

具体来说，为了让国家和自治体、民营团体、认知症患者们共同努力推进认知症无障碍，成立了日本认知症官民协议会。

词汇说明

日本認知症官民協議会：它是由国家和地方当局、私人组织和痴呆症患者组成的团体于2019年成立的，目的是创造一个痴呆症患者能够安全生活的社会。



| | |
|---|----------------|
| すろーしょっぴんぐ いわてけんふじさわし スローショッピング (岩手県藤沢市) | 慢购物 (岩手县藤泽市) |
| にんちしょう 認知症まちづくりファシリテーター講座 | 认知症城市建设指导员讲座 |
| えぬびーおーほうじんにんちしょうふれんどしっぷくらぶ NPO 法人認知症フレンドシップクラブ | NPO 法人认知症友谊俱乐部 |

旁白

此外，日本全国各地开展了各种各样的举措，如志愿者帮助购物、可以慢慢结账的“慢购物”、为促进对认知症患者友好的城镇建设的“认知症城市建设指导员讲座”等。

词汇说明

慢购物：这是我们在岩手县开展的一项举措。我们有商店和支持系统，帮助痴呆症患者安全购物。
 认知症城市建设指导员讲座：该课程旨在培训领导者，使该镇成为痴呆症患者更好的生活场所。

| 「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 | ⑧金融商品を新しく作る事ができるようにする |
| ②車やタクシーなどで外に行くことを多くしたり使いやすいようにする | ⑨成年後見制度を多くの人が使うことができるようにする |
| ③車の事故などがないようにする | ⑩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する |
| ④くらせる家を見つける | ⑪ひどいことをされないようにする |
| ⑤街が認知症の人を手伝うことができるようにする | ⑫認知症に関係がある保険を使いやすいにする |
| ⑥認知症のことでいいことをしている会社をほめて、みんなに知らせる | ⑬法律がわからなかった高齢者などを手伝う |
| ⑦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する | |

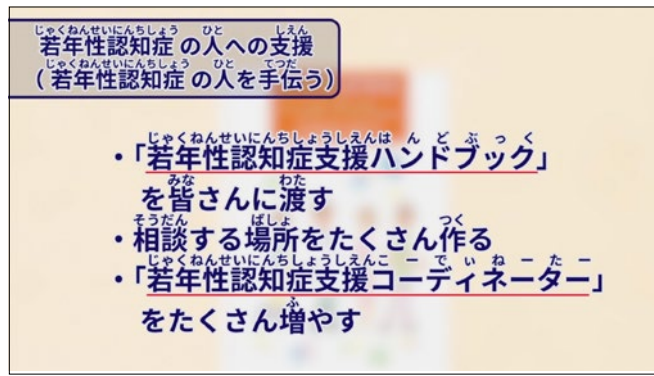
| 「認知症バリアフリー」の推進 (「認知症バリアフリー」を行うためにすること) | 推進“認知症无障碍” |
|---|---------------------------|
| ①街がバリアフリーになるようにする | ①积极建设无障碍城市 |
| ②車やタクシーなどで外に行くことを多くしたり使いやすいようにする | ②积极保障移动方式 |
| ③車の事故などがないようにする | ③积极保障交通安全 |
| ④くらせる家を見つける | ④积极保障住房 |
| ⑤街が認知症の人を手伝うことができるようにする | ⑤加强地区支持体制 |
| ⑥認知症のことでいいことをしている会社をほめて、みんなに知らせる | ⑥对实施认知症相关举措的企业等进行表彰和认证的制度 |
| ⑦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する | ⑦促进产品和服务开发 |
| ⑧金融商品を新しく作る事ができるようにする | ⑧促进金融产品开发 |
| ⑨成年後見制度を多くの人が使うことができるようにする | ⑨促进使用 <u>成年人监护制度</u> |
| ⑩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する | ⑩推行消费者损失损害预防措施 |
| ⑪ひどいことをされないようにする | ⑪推行防虐待措施 |
| ⑫認知症に関係がある保険を使いやすいにする | ⑫推广各种与认知症相关的民营保险 |
| ⑬法律がわからなかった高齢者などを手伝う | ⑬为有违法行为的老年人等提供福利支持 |

旁白

像这样，日本面向地区共生社会采取了各种各样的举措，如在城镇建设和移动、确保交通安全、住房、商品、服务、金融及防止消费者损失、防止虐待等方面，致力于保护认知症患者的权利等。

词汇说明

成年人监护制度：该法帮助、保护和支持那些因疾病或其他原因而无法做出决定的成年人，包括对其财产的管理。



| | |
|--------------------------------|-----------------|
| 若年性認知症の人への支援 (若年性認知症の人を手伝う) | 为早老性认知症患者提供支持 |
| ・「若年性認知症支援ハンドブック」を皆さんに渡す | 分发《早老性认知症支持手册》 |
| ・相談する場所をたくさん作る | 设立咨询窗口 |
| ・「若年性認知症支援コーディネーター」をたくさん増やす | 配备《早老性认知症支持协调员》 |

旁白

在为早老性认知症患者提供支持方面，为确保从初期阶段就能获得恰当的支持，应推进

- ・分发《早老性认知症支持手册》
- ・设立咨询窗口
- ・配备《早老性认知症支持协调员》

等举措。

词汇说明

早老性认知症支持手册：一本支持65岁以下痴呆症患者的书

早老性认知症支持协调员：这个人是在协调65岁以下痴呆症患者及其家庭服务的专家。



| | |
|---|----------------|
| 若年性 認知症支援コーディネーターとは <small>じゃくねんせい にんちしょうしえん こーでい ねーたー</small> | 什么是早老性认知症支持协调员 |
| 全国 若年性 認知症支援センター <small>ぜんこく じゃくねんせい にんちしょうしえん せんたー</small> | 日本全国早老性认知症支持中心 |
| 室長 山口喜樹 <small>しつちょう やまぐちよしき</small> | 室长 山口喜樹 |

旁白

由于早老性认知症经常在工作或育儿期间出现症状，所以我们需要采取各种方法提供支持。



| | |
|---|----------------|
| 若年性 認知症支援コーディネーターとは <small>じゃくねんせい にんちしょうしえん こーでい ねーたー</small> | 什么是早老性认知症支持协调员 |
| 仕事で 介護をする人のための 勉強会 <small>しごと かいご ひと べんきょうかい</small> | 面向专业人员的培训会 |

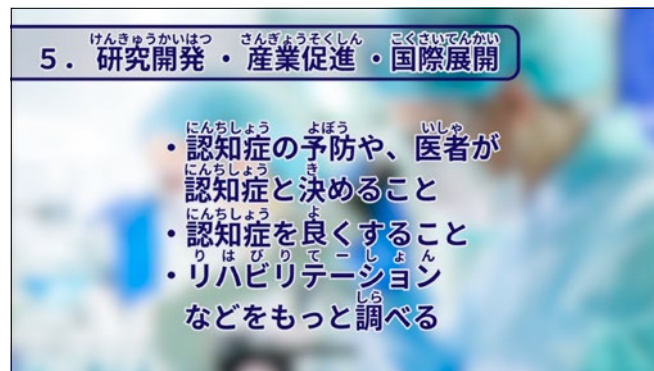


にんちしょう ひと かぞく あつ あそ
認知症の人と 家族が 集まって 遊ぶ

患者和家人交流活动

旁白

首先，接受被诊断为认知症的患者本人及其家人的咨询，并且为其对接适当的制度和资源。许多认知症患者比起自己来，更加担心身边的人们，所以他们有所顾虑，不愿意进行相互沟通，我认为支持协调员的工作正是让身边的人们逐渐增进对认知症患者的理解，同时让认知症患者本人更加容易倾吐疾病的相关情况。



けんきゅうかいぱつ さんぎょうそくしん こくさいてんかい
5. 研究開発・産業促進・国際展開

5. 研究开发、促进产业发展、国际合作

にんちしょう よぼう いしや にんちしょう き
・認知症の 予防や、医者が認知症と決めること

预防和诊断

にんちしょう なお
・認知症を 治すこと

治疗方法

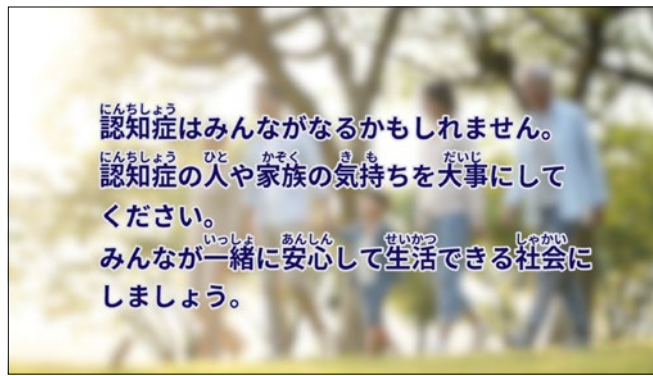
りはびりてーしょん などをもっとしらべる
・リハビリテーション などをもっと調べる

促进康复等方面的研究开发

旁白

5 个支柱中的最后一项，是研究开发、促进产业发展和国际合作。因为认知症出现症状和病情发展的机制尚未得到完全阐明，所以主要是推进

- ・ 预防和诊断
- ・ 治疗方法
- ・ 康复等的研究开发。

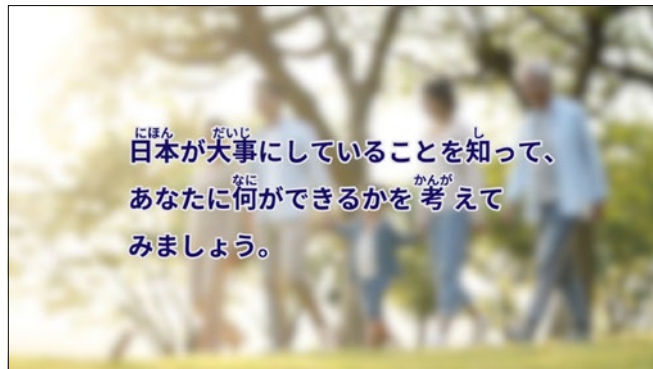


| | |
|---|--|
| <p>認知症は みんながなるかもしれません。</p> | <p>人人都可能患上认知症。</p> |
| <p>認知症の人や 家族の 気持ちを 大事にしてください。 みんなが 一緒に 安心して 生活できる 社会にしまし う。</p> | <p>我们正在努力构建一个不仅重视认知症患者及其家人的观点，同时让大家充满希望地过上日常生活的社会。</p> |

旁白

以上就是《认知症施策推进大纲》的概要。

人人都可能患上认知症。我们正在努力构建一个不仅重视认知症患者及其家人的观点，同时让大家充满希望地过上日常生活的社会。



| | |
|---|-------------------------------|
| <p>日本が 大事にしていることを知って、あなたに 何が でき るかを 考えてみましょう。</p> | <p>请根据国家的想法和动向，思考一下自身的职责。</p> |
|---|-------------------------------|

旁白

请根据国家的想法和动向，思考一下自身的职责。