



認知症サポーター養成講座

2025年1月25日

北島 学

医療法人社団祐希会ひまわりクリニック
地域支援統括部 部長



グループホームにおける災害時対策に関する研究報告書 東日本大震災 被災グループホームに学ぶ



- ・ 社会福祉協議会の施設では、一般の避難者と認知症の当事者（施設入所者）を分けて対応。
- ・ 一般の避難者と認知症の方とを分けるのではなく、一般の方と要介護者を分けるほうが良いのかもしれない。
- ・ 場所が変わってもいつもと同じ人がいる（同じケアが受けられる）と一概に症状が悪化するというわけでもない。



グループホームにおける災害時対策に関する研究報告書 東日本大震災 被災グループホームに学ぶ



- ・ 一般の方でも身体的にも精神的にもダメージを負う。認知症当事者の方でもこれは同様であるし、様々なことに敏感になりやすい認知症当事者の方のストレスはそれ以上の可能性がある。
- ・ 通常時に比べ認知症高齢者のトイレの回数が格段に上がった。トイレに行っても出ないのに行くパターンが増えた。要介護者用のトイレは介助を必要とするため、一般の方のトイレとは別立てで用意する必要性がある。



グループホームにおける災害時対策に関する研究報告書 東日本大震災 被災グループホームに学ぶ



- ・ 介護職員が一般の高齢者（普段介護を必要としていない高齢者）を介護出来る環境であった。
- ・ 避難所に避難している方には、「なんでここに連れてくるんだ」という人もいた。尋常ではない災害時には、いたしかたないことなのだと感じた。一般の避難者と同じ空間でトイレも同じであった。翌日に空いている民家を借りることができそちらに避難した。



グループホームにおける災害時対策に関する研究報告書 東日本大震災 被災グループホームに学ぶ



- ・ 専門職も被災者であり、確保がむずかしい。また、専門職のストレスの軽減も難しい。
- ・ 地域の方がとても優しくかった。避難所までの道中、近所の方や小学校の先生が進んでおぶってくれた。
- ・ グループホームの入所者が5日間を総合支所で過ごしたが、一般避難者も含め誰もがぎりぎりの状態の中、かろうじて保たれている秩序が入居者の不安定な状態により破綻するのではないかと懸念され、支所職員の指示により福祉施設に移動した。



グループホームにおける災害時対策に関する研究報告書 東日本大震災 被災グループホームに学ぶ



- ・自身が老いた時にこのような方がいる場所で暮らしても良いなという雰囲気になった。
- ・避難生活を共にすることで、喜怒哀楽を共にしたので、同じ地域で暮らす「仲間」になったという言葉に見合う関係が出来た。
- ・同じ空間で生活していたので、何より事業所を知ってもらえた、そこで普段暮らしている認知症の当事者の方を実際に見てもらった。介護する職員を見てもらえた。お互いを知る機会になった。



まずは環境づくりを！



- ・ 認知症の方は、「人」や「急激な環境の変化」についていくことが難しい。
可能であれば、介護している家族とともに避難所の隅の方へ、そしてパーテーションなどで仕切り、安心できる空間を作ることによって不安を軽減してください。認知症の人のさまざまな行動は、皆への訴えです。



こんな環境だと安心します



- 認知症の方の専用スペースを確保する
→個室を確保することが理想ですが、難しい場合仕切りをし、ゆっくり対応できる場所を確保しましょう。
- 専用のおむつ交換や排せつスペースが必要
→排せつの問題で多くのトラブルが発生。専用の場所が確保できない場合もあるので、周囲の方の理解が必要になる。特に夜は尿の回数が多くなることが多い。



こんな環境だと安心します



- 落ち着く静かな環境
→認知症になると音に敏感になります。避難後すぐに不穏になり、トラブルになることが多くある。出来るだけ静かな場所を確保しましょう。
- 顔見知りの方が近くにいた環境
→顔見知りの方がたくさんいると安心する。本人の顔を見て出来るだけ話しかけてみてください。



東日本大震災被災者の声



- ・ 大きな標識がなくトイレの場所がわからなかった
- ・ 照明や空調を整える必要があった
- ・ 介護用品が不足した
- ・ 暖かいところはトイレから遠い場所で移動が困った

【避難所で準備しておきたいもの】

- ・ ポータブルトイレ
- ・ パーテーションやしきりになるもの
- ・ ビニール袋
- ・ 毛布



周りの方の理解とかかわり方



- 避難所に認知症について詳しい人はいないか
→ 避難所に介護経験のある方、認知症サポーターの方が居るか確認し、避難所全体で協力し対応することで、しのぐことができた。 (東日本大震災の体験者より)

- 周囲の理解があれば避難所に居ることも可能に
 1. 驚かせない → 同じ目線でゆっくりと
 2. 急がせない → 思うように言葉が出ないのでゆっくり聞く
 3. 自尊心を傷つけない → 一人の人生の先輩として接する
 4. 介護者へも声かけを → 介護者は自分のこともままならず、本人と周りに集中しています。協力体制を意思を伝える



認知症の人も避難所で過ごせる



東日本大震災の時の教訓として、避難所生活の条件として次のことが挙げられた。

- 1位 周囲の方の理解があった
- 2位 馴染みの人や家族が近くにいた
- 3位 介護者を支援する人がいた
- 4位 常に見守れる協力体制があった
- 5位 日課や役割等を作った

* その他に、認知症の知識がある、飲み込みやすい食事、レクリエーションなどがあげられた





指定緊急避難場所

- * 避難者が自己の判断で避難する場所
- * 地震等の災害が発生し一時的に身を守るために避難する場所。主に大きな公園を指定している

指定避難所

- * 運営は自主防災組織を中心とした避難所運営委員会が行う
- * 災害が発生し住家などの倒壊により生活の場が失われた場合に「生活の場」として開設
- * ペットの同行避難可





福祉避難所

- * 運営は市を中心に行うが、必要により民間事業者等に支援を要請する
- * 指定避難所で生活する要配慮者のうち特に配慮が必要な方の避難生活を支援するため状況に応じて福祉避難所を開設する。



福祉避難所を皆で作り上げる



- ・日常生活圏域ごとに1・2か所、認知症に特化した福祉避難所を作り上げるのもひとつ
→一般の方、高齢の方、障がいのる方ももちろん利用可

元町	当代島、北栄、猫実、堀江、富士見
中町北部	海楽、美浜、入船
中町南部	富岡、今川、弁天、舞浜、東野
新町	日の出、明海、高洲



避難所を支援
した621事例
から作った

避難所での 認知症の人と家族

支援者用

支援ガイド

監修



社会福祉法人 東北福祉会
認知症介護研究・研修仙台センター

避難所を支援
した621事例
から作った

避難所での 認知症の人と家族

支援ガイド



環境
づくり

かかわり
方

二次
避難所
へ

「避難してください!」

そのとき、認知症の人と介護する家族が躊躇しない。認知症になっても安心して暮らせるまちにするために避難所でのケアを考えましょう

東日本大震災のときには、
40万人以上の方が避難生活をしました。
その中には、地域で暮らす認知症の人と家族も一緒にいました。

認知症サポーター



2005年に厚生労働省が
「認知症を知り地域をつくる10カ年」
キャンペーンを行った。

キャンペーンの主な取り組みのひとつが
「認知症サポーター100万人キャラバン」。





認知症サポーターとは？

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者。
そのうえで、自分のできる範囲で活動する。

例えば、

- ①友人や家族に知識を伝える。
- ②認知症の方や家族の気持ちを理解する
- ③町で働く人としてできる範囲で手助けをする。



浦安市



人口 171,322人

65歳以上 32,199人 高齢化率18.79%

日本の高齢化率 29.1%

認知症サポーター数 全国 15,673,092人

浦安市 18,178人



人口データは浦安市HPより(2025年1月1日時点)
認知症サポーターは認知症サポーターキャラバンHPより(2024年9月30日時点)
日本の高齢化率は内閣府令和5年度版高齢社会白書より

認知症とは



認知症とは、

脳に起きた変化によって、

記憶障害（物忘れ）がおこり、

日常生活を送ることが、困難になっている状態。



記憶障害とは？

認知症になると「覚えづらい」ということが起きます。

また、認知症状が進行してくると「覚えていたことを忘れる」ということが起こります。



若いとき

「容易にたくさん記憶できる」

たくさんのマジックハンドが活発にはたらき、自分にとって大切な情報を選んで「記憶のBOX」に入れることができ、必要な時に取り出すことができる。



老化の場合

「覚えるのに手間がかかる」

マジックハンドが減ってきて「記憶のBOX」に情報を入れたり取り出したりするのに時間がかかるようになる。



認知症になると

「覚えられない」

マジックハンドの動きが鈍くなり記憶を取り入れられなくなる。

「記憶のBOX」も少しずつ小さくなるのでつい先ほどのことも思い出せなくなる。



認知症が進行

「覚えていたことを忘れる」

「記憶のBOX」が小さくなり、大切な記憶が消えていく。

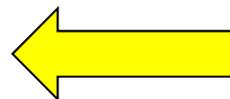
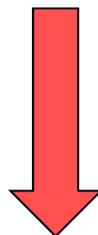


● 大切な情報 ● 関心のある情報 ○ 無駄な情報

～中核症状～

記憶障害・見当識障害
理解判断力の障害・実行力の障害等

性格
素質



環境
心理状態

～行動・心理症状～

不安・うつ状態・幻覚・妄想
興奮・いらいら感・歩き回る・道に迷う



中核症状

失語：言葉が出てこない。違う言葉が出てくる。

- ・聞こえている＋理解できているけど話が出来ない
「おはよう」 ⇒ 「・・・」
- ・聞こえている＋理解できているけど違う言葉
「おはよう」 ⇒ 「はい、行きます」

～工夫～

- ・文字盤を使用する
- ・カードを使用する
- ・筆談を試す





中核症状

失認：目の前の物等が何かわからない。

- ・目の前のペットボトルが何かわからない
- ・ゴミ箱をトイレとってしまう

～工夫～

- ・本人が認識しやすくする
- ・本人が認識できるものに変更





中核症状

失行：自由に動けるけど上手く出来ない

- ・ズボンを着ようとする
- ・洋服をはこうとする
- ・瓶のふたが開けられない

～工夫～

- ・本人の目の前で同じ動作を試してみる（モデリング）





中核症状

見当識：人や場所や時間などがわからなくなる。

- ・子供のことがわからない
- ・今いる場所がわからない
- ・今日が何日かわからない

～工夫～

- ・写真に名前を記してみる
- ・日めくりカレンダーを使用する
- ・デジタル時計を使用する





中核症状

実行機能障害：手順がわからなくなる。

- ・料理の手順がわからなくなる
- ・薬の管理が苦手になる

～工夫～

- ・出来にくくなった部分を補う
- ・一方化してもらおう
- ・日付や服薬のタイミングを印字してもらおう





中核症状

理解・判断力の障害：考えることが苦手になる。

- ・車が来ているのに道路を渡ってしまう
- ・相手に質問に答えるのが難しくなる

～工夫～

- ・一緒に行動し記憶の保持を促す
- ・わかりやすい質問をする
- ・回答しやすい質問をする



じゃんけんぽん！

今からじゃんけんをしましょう！
皆さんは後出しで勝ってください！！

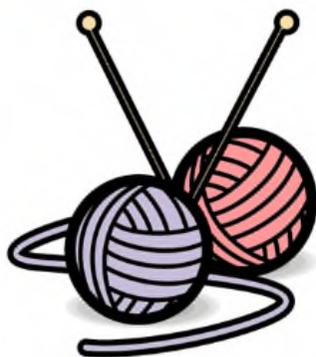


安心と不安



出来ることをすることで人は安心します。それは私達も認知症の人と一緒にです。

昔からやってきたことは頭ではなく体で覚えている。*昔とった杵柄





福井県若狭町 認知症一行詩全国コンクール

小学生の部

最優秀賞作品

「べっぴんさんやのう」

「おばあちゃんの方がべっぴんさんやん」

「あはは」

は
ず
か
し
そ
う
に
笑
う

か
わ
い
い
ひ
い
ば
あ
ち
ゃ
ん



福井県若狭町一行詩コンクールより





福井県若狭町 認知症一行詩全国コンクール

中学生の部

最優秀賞作品

「かなこ」

「さわこ」

「みゆ」

「よしえ」

「ななこ」

おじいちゃんに
いつぱい名前もらったね





福井県若狭町 認知症一行詩全国コンクール

一般の部

最優秀賞作品

私を抱っこしていた母が

「お母さん抱っこ」と

私にせがむ

「甘えん坊さんね」と

そっと抱き上げる



福井県若狭町一行詩コンクールより





福井県若狭町 認知症一行詩全国コンクール

過去の作品

きのうは妹

今日は店員さん

台本のない

母のストーリーにつきあい

いつか私も名女優



福井県若狭町一行詩コンクールより





福井県若狭町 認知症一行詩全国コンクール

過去の作品

歯ブラシで

髪をとかすおばあちゃん

おしやれはわすれて

いないんだね



福井県若狭町一行詩コンクールより



家族の気持ち



第1ステップ（とまどい・否定）

異常な言動等にとまどい、否定しようとする。
そして他の家族にも打ち明けられずに悩む。



家族の気持ち



第2ステップ（混乱・怒り・拒絶）

認知症への理解の不十分さからどのように対応して良いか解らず混乱し、些細な事でもイライラして叱ったりする。精神的にも身体的にもつらい時期。



家族の気持ち



第3ステップ（割り切り）

家族が混乱してイライラしても、仕方がないと割り切ることができる段階です。



家族の気持ち



第4ステップ（受容）

認知症の方のあるがままを受け入れられるようになり、認知症の方の心理がわかる状態。



昨日の昼食は何食べた？



昨日の昼食を思い出してみてください。



体験



日常生活の中で体験した**一部**を忘れてしまうことは誰にでもあります。

認知症は体験した**一部**ではなく、体験したこと**全部**を忘れてしまう。



接し方



- ①自尊心を傷つけない・・・否定せず突き放さない
- ②視野に入って話す・・・上からの目線をさける
- ③ゆったり楽しく・・・やわらかく楽しい雰囲気
- ④感情に働きかける・・・五感を刺激する
- ⑤簡潔に伝える・・・順を追って1つずつ伝える
- ⑥わかる言葉を使う・・・方言や時代の言葉
- ⑦話を合わせる・・・真剣に聴く態度
- ⑧昔話を聴く・・・世界観に視点を合わせる

「あれっ」と思ったら

- スリッパで道路を歩いている
- スーパーで惣菜を食べている
- お会計でまごまごしている
- 郵便物がそのまま
- 家の中が急にごちゃごちゃしてきた



チームオレンジ

[ステップアップ実施主体]

- 市町村認知症サポーター
キャラバン事務局
- 市町村キャラバン・メイト
連絡協議会委託可
- ステップアップ研修



チームオレンジのメンバーへ



地域の一員として



地域の一員として出来ることは何か？

人によっては積極的に関わられる人もいれば、そうでない人も。

一番できることは認知症に対する認識を変えること。
変えることが難しければ、理解をしようと思うこと。

何か行動に移したい時はいつでも相談して下さい！



さいごに



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ってあげて下さい。そして寄り添って下さい。

認知症になって「わからなくなかった」のではなく「わかりにくくなった」だけです。多くのことを覚えているからこそ、不安になるのです。

皆様の温かい「心」でその「人」にそっと手をさしのべてあげて下さい。





本日は話を聞いていただき
ありがとうございました！

参考図書

- ・ 認知症なるほどハンドブック
- ・ 認知症サポーター養成講座標準教材
- ・ 「認知症を知ろう！！」テキスト

北島 学

医療法人社団祐希会 ひまわりクリニック 地域支援統括部 部長

介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士

キャラバンメイト・認知症地域支援推進員

