

ふくし びくほん  
中学生福祉読本

こころ ゆた  
だれもが心豊かに暮らせるまちづくり

新潟市教育委員会



## 2 高齢化による身体機能の変化

誰でも高齢になると身体の機能が衰え、以下のような症状が出てくる可能性があります。

- 視野が狭くなる。白内障等で物がよく見えなくなる。近くの物が見えにくくなる。
- 耳が遠くなる。特に高音が聞こえにくい。耳鳴りがする。
- 歯が弱くなる。歯周病等で歯が抜けてしまう。
- 歩幅が狭くなる。転びやすくなる。歩行が遅くなる。
- 骨がもろくなる。骨折しやすくなる。
- 筋力が低下する。物につかめない。重い物が持てない。
- 味覚が低下する。味がよくわからなくなる。味付けが濃くなる。
- 温感が低下する。低温やけどになりやすい。






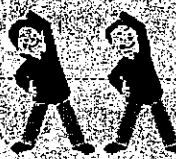

新潟市社会福祉協議会には、高齢者がどんな身体状況になるのかを実際に体験できる「高齢者疑似体験」のセットがあります。その他、福祉教育の協力もしています。希望する場合は、各区の社会福祉協議会に連絡してください。(新潟市社会福祉協議会HP参照)

## 3 地域包括ケアシステム

新潟市では「地域包括ケアシステム」を推進しています。これは、高齢者に限らず、子ども、障がい者、高齢者を含む地域の方々を、地域で支えるシステムです。(新潟市HP参照)

住み慣れた自宅や地域で、自分らしく暮らし続けることができるよう支える仕組み

～地域包括ケアシステムをつくる～

<p><b>医療</b></p>  <p>★病気になっても、住み慣れた環境で安心して暮らし続けられるための医療を提供する。</p> <p>★医師・看護師・薬剤師・介護職員など関係する人たちがつながりを深める。</p>		<p><b>介護</b></p>  <p>★在宅生活を支援するサービスを活用する。</p> <p>★認知症の人や家族を支える。(市HP「介護保険お役立ちサービス」を参照)</p>
	<p><b>住まい</b></p> 	
<p><b>生活支援</b></p> <p>★地域での助け合いや見守りをする。</p> <p>★地域の茶の間やサロンなど居場所を活用する。</p>		<p><b>予防</b></p> <p>★社会参加し、健康で生き生きした生活を送る。</p>

## 4 住民参加型在宅福祉サービス

住民同士の助け合いとして、家事や見守り、買い物、ゴミ出し、灯油入れ等の、日常のちょっとした困り事に対応する団体が増えています。

## 5 介護保険サービス

### ○介護保険の対象者

介護保険制度は、40歳以上の人全員から介護保険料を納めてもらい、それを基に、寝たきりや認知症の高齢者に介護サービスを提供することを目的としています。

対象者は、65歳以上の人と、40歳以上65歳未満の人の2つに分かれます。入浴、排泄、食事などの日常生活動作について介護や支援が必要になった時に利用できます。

### ○訪問介護 ～ホームヘルプサービス～

訪問介護員（ホームヘルパー）が自宅を訪問し、入浴、排泄、食事等の身体介助、食事の用意や衣類の洗濯、部屋の清掃等の生活援助を行います。

### ○通所介護 ～デイサービス～

高齢者がデイサービスセンターなどの施設へ通い、入浴や食事の提供や日常生活上の世話を受けます。

- ・着脱や排泄の介助、見守りなどのサービス
- ・レクリエーションなど、高齢者同士の交流



### ○通所リハビリテーション ～デイケア～

高齢者が介護老人保健施設などの施設へ通い、理学療法士等によるリハビリテーション、入浴や食事の提供を受けます。レクリエーション等も行います。

### ○短期入所生活・療養介助 ～ショートステイ～

介護する方の負担を軽減するために、特別養護老人ホームや老人保健施設・病院等の施設へ、高齢者が短期入所し、入浴、排泄、食事等の介助や、日常生活上の世話・機能訓練等のサービスを受けます。



### ○介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要で、自宅では介護が困難な高齢者が入所します。施設サービス計画に基づいて、入浴、排泄、食事等の介助、日常生活上の世話、機能訓練、健康管理等のサービスを受けることができます。

# V 認知症について学ぼう

## 1 認知症とは

認知症は、誰にでもなる可能性のある病気です。いろいろな原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、生活する上で支障が出てきます。年をとるほど認知症になりやすく、85歳以上では4人に1人が認知症になっています。(厚生労働省HPより) 認知症の初期における特徴的な症状は、「最近のことを思い出せない」ことです。老化による「もの忘れ」と、認知症による「もの忘れ」は違います。

### 老化による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」の違い

老化による「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験の一部を忘れる</li> </ul> <p>例 食事したことは覚えているが食べたものを忘れる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験そのものを忘れる</li> </ul> <p>例 食事したこと自体を忘れる。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活にあまり支障がない</li> </ul> <p>例 昔、活躍した歌手の名前を思い出せない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活に支障をきたす</li> </ul> <p>例 仕事の約束を忘れる。 例 毎日通っている道で迷う。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れをしている自覚がある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もの忘れをしている自覚がない</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しいことを覚えることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しいことを覚えられない</li> </ul>

認知症の症状が進むと、外出したまま家に帰れずにあちこちを徘徊したり、人格が変わり暴言や暴力を振るったりして介護している人にとって非常に苦痛な状態に陥ることもあります。認知症とその予防法、認知症の方々への支援について学び、私たちにできることを考えましょう。



## ○アルツハイマー型認知症

一番多いのが「アルツハイマー病 (アルツハイマー型認知症)」で男性より女性に多くみられます。1907年にドイツの精神科医であるアルツハイマー博士が初めて報告したことから、博士の名前が病名に付けられました。

アルツハイマー病は、脳内にアミロイドβという物質が蓄積することが原因と考えられています。早期発見と治療で進行を遅らせることができます。

## ○脳血管性認知症

次いで多いのが「脳血管性認知症」で、比較的男性に多く見られます。脳血管性認知症の場合、脳梗塞 (脳の血管が詰まる) や脳出血 (脳の血管が破れる) などが原因で、その部分の脳の働きが悪くなるために、転びやすい、言葉が出てこないなどの症状が見られます。

## ○レビー小体型認知症

男性に多い認知症です。レビー小体が脳皮質に蓄積することが原因と考えられています。手足のふるえ、筋肉の硬直、小刻み歩行などの症状が見られます。また、実際には存在しないものが見える、幻視などの幻覚症状も特徴です。

## ○若年性認知症

若くても、脳血管障がいや若年性アルツハイマー病のために認知症を発症することがあります。65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」と言います。

若年性認知症の人は、働き盛りの年代であるため、本人だけでなく家族の生活にも大きく影響します。仕事を続けることが困難になり、退職した結果、経済的に苦しい状況になることもあります。

## 2 認知症は予防できる

### ○軽度認知障がい (MCI) mild cognitive impairment の略

「軽度認知障がい」は、認知症の一步手前の段階で、軽い記憶障がいなどはあっても基本的に日常生活は送れる状態です。認知症の予備軍とも言えます。下のような症状が、3つ以上見られる場合は、専門医に診察してもらうことが必要です。

- ・外出するのを面倒くさがる
- ・外出時の服装に気を使わない
- ・同じことを何回も話す
- ・小銭の計算が面倒でお札で支払う
- ・手の込んだ料理を作らなくなる
- ・味付けが変わったと言われる
- ・運転していて車をこすることが増える

軽度認知障がい (MCI) は、脳内の細い血管から出血したり

して神経細胞が壊れることが原因と考えられています。

特徴的な症状は、歩く速さが遅くなる (秒速80m, 時速2.9 kmを下回る) です。信号が変わる前に横断歩道を渡れきれなくなる程度の速さです。日頃から「速歩き」を心がけることは、脳によい刺激を与えることにつながります。

軽度認知障がい (MCI) の段階で発見し適切に対処すれば、認知症になることを防いだり、先送りできることがわかってきました。しかし、認知症と診断されることを恐れ、専門機関に相談することをためらう傾向があるのも事実です。

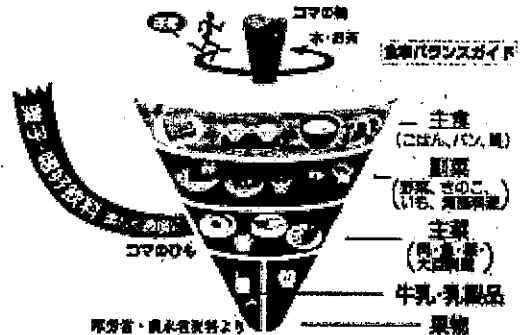
認知症の予防薬も開発されています。今後一層、高齢化が進むことを考えると、これからは認知症を予防する時代になります。



## ○認知症を予防するポイント

認知症は、現在、根治が望めない病気なので、その予防対策は大変重要です。生活習慣を改善することで、認知症を予防することができます。

- ・青魚（秋刀魚、鯖、鰯等）を積極的に食べる
- ・野菜や果物を多く食べる
- ・水分を十分にとる
- ・適度な運動を習慣化する
- ・頭を使う趣味をもつ
- ・人との絆を大切に



厚生労働省 HP より

## 3 認知症サポーターになろう

厚生労働省では「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一環として、「認知症サポーターキャラバン」事業を実施しています。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

### ○認知症サポーターに期待されること

(詳細は厚生労働省HP参照)

- ・認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ・認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ・近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。

### ○新潟市の「認知症サポーター養成講座」

新潟市でも、認知症について正しく理解し、認知症の人やご家族を見守り支援していくまちづくりに取り組んでいます。みなさんも、認知症サポーターになってみませんか。

新潟市の「認知症サポーター養成講座」では、認知症についてわかりやすく学ぶことができます。受講者には、認知症サポーターになった証であるオレンジリングが渡されます。

個人でも、学級・学年単位でも受講できます。希望する場合は、各区の健康福祉課へ問い合わせください。

(健康福祉課の電話番号は新潟市HP参照)



オレンジリング

## 「認知症サポーター養成講座」

講師	キャラバンメイト（新潟市の研修を受講した講師）
内容	認知症の症状や具体的な接し方
時間	60分～90分
教材	認知症サポーター中学生養成講座副読本「認知症を知ろう」
受講料	無料
申込	10名以上の団体に各区健康福祉課高齢介護係へ問い合わせ



### 認知症サポーター養成講座 基本カリキュラム

基本となる内容	標準時間
●認知症サポーター100万人キャラバンとは	15分
●認知症の症状 ●中核症状 （記憶障がい、見当識障がい、理解・判断力の障がい、実行機能障がい、感情表現の変化） ●周辺症状とその支援	30分
●認知症の診断・治療 認知症の予防についての考え方 認知症の人と接するときの心構え 認知症介護をしている人の気持ちを理解する	30分
●認知症サポーターとは ●認知症サポーターのできること	15分

## 4 認知症の人と接するときの心構え

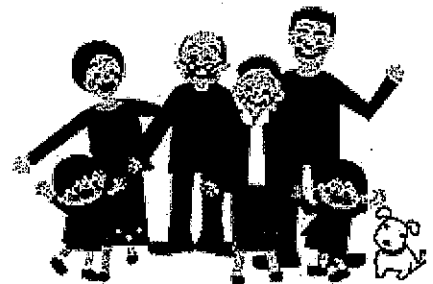
認知症の症状は、その人の性格や生活環境によって現れ方がそれぞれ違います。認知症の症状に最初に気づくのは本人です。もの忘れで失敗したり、今まで簡単にできていた家事や仕事がかたくなりにうまくいかず、何となくおかしいと感じ始めます。特に、人に言われても思い出せないことが多くなると、不安を感じ始めます。

「認知症になったのではないかと」という不安は、想像を絶するものでしょう。認知症の人は何もわからないのではなく、誰よりも心配で、苦しくて、悲しいのです。

認知症の人には、障がいを理解した上で、温かく見守り、適切な援助をしてくれる人が必要です。

まわりのあらゆるところに、援助をしてくれる人がいれば、認知症の人は外出もでき、自分でやれることも増えるでしょう。

こころのバリアフリーの地域社会をつくるのが認知症サポーターの役割です。





ちゅうがくせいふくしどくほん  
中学生福祉読本

だれもが心豊かに暮らせるまちづくり

はっこうび へいせい ねん がつ  
発行日 平成 28 年 4 月

へん しゅう ぶん せい せい いんかい  
編集 福祉読本作成委員会

はっ こう にいがた し きょういく いんかい  
発行 新潟市教育委員会