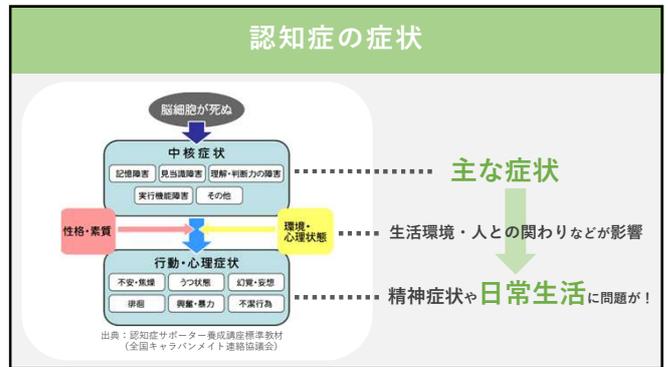
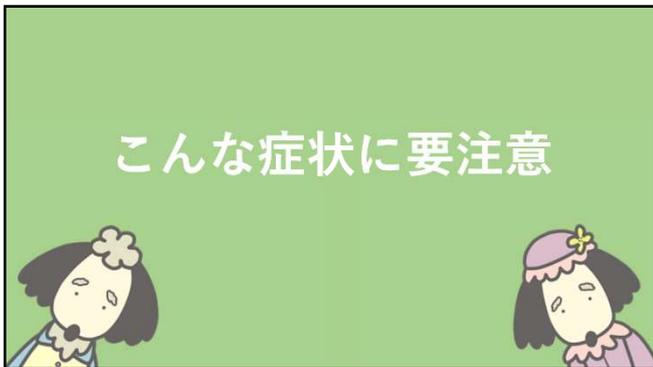
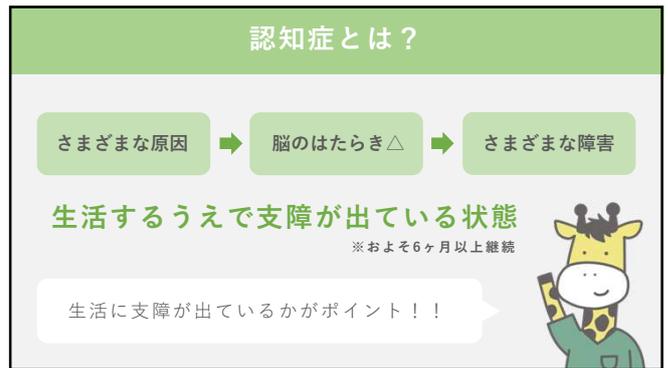


目次

認知症とは？	こんな症状に要注意！
	その忘れものは歳のせいですか？
	あなたは大丈夫？～カンタン！認知症チェック！～
なってしまったら？	認知症の世界
	正しい接し方
予防できる？	緊急時の対応
	活用しよう社会資源
	認知症×食事
	認知症×運動 ～コグニサイズ～
	認知症×離床

目次

認知症とは？	こんな症状に要注意！
	その忘れものは歳のせいですか？
	あなたは大丈夫？～カンタン！認知症チェック！～
なってしまったら？	認知症の世界
	正しい接し方
予防できる？	緊急時の対応
	活用しよう社会資源
	認知症×食事
	認知症×運動 ～コグニサイズ～
	認知症×離床



認知症の症状



料理ができない



整理ができない



全てが面倒

元気がなく引っ込み思案に

認知症の症状

例) 排泄



場所がわからない



衣服の着脱に手間取る



尿便意が感じにくい

身の周りに支障が出る

認知症の症状

例) 通帳の場合



通帳をしまう場所がいつもと違う





人に頼らず自立して生きていきたい

家族や世話人を疑う

もの盗られ妄想

認知症の症状



いつもの道でも暗いと迷ってしまう

↓

風景が見える
明るいうちに帰宅する



夕方になると「故郷に帰る」と家を出ようとする

↓

風寝など
夕方の意識をはっきりさせる

徘徊

徘徊は原因を考えて対応しよう！



**その忘れものは
歳のせいですか？**




こんな経験ないですか？

財布をどこに置いたか忘れたわ




こんな経験ないですか？

昨日の夜
何食べたっけ？

こんな経験ないですか？

最近物の名前が
出てこないわ

こんな経験ないですか？

これらは本当に
認知症でしょうか？

認知症クイズ

問題：どれが認知症の症状？

- 1：財布の置いた場所を忘れる
- 2：昨日の夜の食べ物を忘れる
- 3：最近物の名前が出てこない
- 4：どれも認知症じゃない

正解：4

軽度認知症

じゃあ私達は大丈夫ですね！

- 1：財布の置いた場所を忘れる
- 2：昨日の夜の食べ物を忘れる
- 3：最近、物の名前が出てこない

↓

軽度認知症 (MCI)

軽度認知症

へ～年のせいじゃないんだ！
もっと知りたいな！

これからみんなで
勉強していきましょう！

あなたは大丈夫！？ カンタン！ 認知症チェック



軽度認知症チェック

次に軽度認知症の診断基準を紹介します！
該当項目がないかチェックしてみましょう



はーい！



軽度認知症の3つの診断基準

- 1. 以前と違い、認知機能の低下がある
または家族や医師などに指摘された
- 2. 記憶、遂行、注意、言語、空間認知のうち
1つ以上の認知機能障害がある
- 3. 日常生活は送れるが、昔より時間を要したり
非効率であったり、間違いが多くなったりする

そういえば最近
お父さんに同じことを
何度も聞かれるなあ…



日本神経学会：認知症疾患診療ガイドライン2017.

認知症チェック

認知症との違いはあるの？



あります！
次に認知症の診断基準を
チェックしてみましょう！



軽度認知症の3つの診断基準

- 1. 1)、2) により、日常生活に支障をきたす
 - 1) 記憶力低下：新しいことが覚えられない
 - 2) 認知能力低下：今までできてたことができない
- 2. 周囲に対する認識が保たれている
- 3. 情緒不安定、易刺激性、無感情、社会的行動の粗雑化のうち
1項目以上の該当
- 4. 1の症状が6ヶ月以上存在

お父さんに同じことを
聞かれるようになったのは
先月からだなあ…



世界保健機関による国際疾病分類第10版, 1993.

認知症チェック

私たちでも確認できないの？



できます！
家族と一緒に確認できる
認知症チェックシートを
活用してみましょう！



家族のための認知症初期症状チェックリスト (日本語版SMQ:short-memory questionnaire)

	1.できない 2.時にはできる 3.大体はできる 4.いつもできる		1.できない 2.時にはできる 3.大体はできる 4.いつもできる
1) 昨日着ていた服装を覚えてますか?	1 2 3 4	8) 誰かに誘われると、自分の家への道順を教えることができますか?	1 2 3 4
2) 普段利用するバス/電車の停留所を覚えてますか?	1 2 3 4	9) 外出した時に家の戸締りをしたか覚えてますか?	1 2 3 4
3) 自分の家の電話番号を覚えてますか?	1 2 3 4	10) スーパーを出る時にお釣りをいくらもらったか覚えてますか?	1 2 3 4
4) 雑貨店で、メモを持たずに5つの品物を忘れずに買うことができますか?	1 2 3 4	11) 先週の日曜日の午後に何をしたかを話す事ができますか?	1 2 3 4
5) いつでも眼鏡をどこに置いたか覚えてますか?	1 2 3 4	12) 家の人や他の人が頼んだ用事を、覚えておくことができますか?	1 2 3 4
6) いつでも鍵をどこに置いたか覚えてますか?	1 2 3 4	13) 音おうとしている音楽が、すぐに出てきますか?	1 2 3 4
7) 家族の誕生日を覚えてますか?	1 2 3 4	14) 自分でお金の管理ができますか?	1 2 3 4
※注意：7番と13番の特典は合計から減じる。		合計	/46点

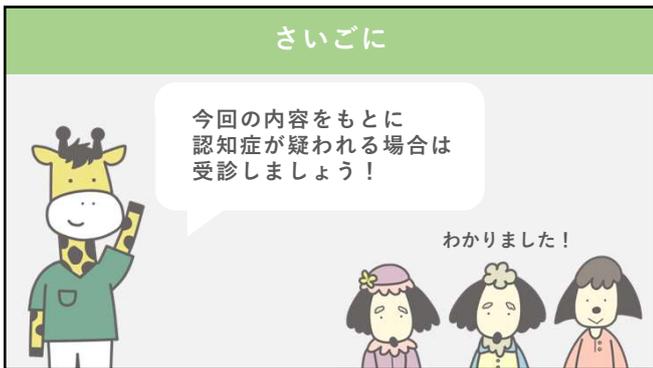
引用：牧徳彦，他：脳神経，1998；50：415-418.

合計40点未満 は 認知症疑い

“加齢によるもの忘れ”と“認知症によるもの忘れ”の違い

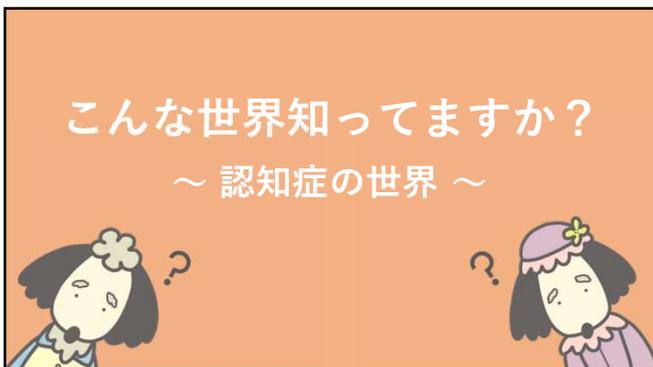
	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
もの忘れの内容	<input type="checkbox"/> 一般的な知識など	<input type="checkbox"/> 自分の経験した出来事
もの忘れの範囲	<input type="checkbox"/> 体験の一部	<input type="checkbox"/> 体験した全体
日常生活	<input type="checkbox"/> 支障なし	<input type="checkbox"/> 支障あり
自覚	<input type="checkbox"/> あり	<input type="checkbox"/> なし
日時の見当識	<input type="checkbox"/> 保たれている	<input type="checkbox"/> 障害されている

日本神経学会：認知症疾患診療ガイドライン2017.

目次

認知症とは？	こんな症状に要注意！
	その忘れものは歳のせいですか？
	あなたは大丈夫？～カンタン！認知症チェック！～
なってしまったら？	認知症の世界
	緊急時の対応
予防できる？	正しい接し方
	活用しよう社会資源
	認知症×食事
	認知症×運動 ～コグニサイズ～
	認知症×離床



認知症の世界

体験談その1

寛 祐介 認知症世界の歩き方 P.135

認知症の世界

生活のポイントその1

- ごみ捨てカレンダーを見えるところに貼っておく 
- 新聞で日付・曜日を確認する 
- デジタル時計や日めくりカレンダーを置く 

認知症の世界

体験談その2



目に見えない
= 存在しないもの → 家の中に物が溜まっていく

寛 祐介 認知症世界の歩き方 P 37

認知症の世界

生活のポイントその2

- 買い物前に目で見て確認
ないものリストを作成する 
- 見える収納にする 
- 買い方を変えてみる
(ネットでの定期便など) 

認知症の世界

体験談その3



頭の中にある欲しい情報と結びつかない
⇒ 豚肉は分かるが豚肉を使った料理を思い出せない

寛 祐介 認知症世界の歩き方 P 27

認知症の世界

生活のポイントその3

- 食材のにおいや感触を確認する 
- 困った時の料理ノートの作成 
- 下ごしらえ済みの食材を利用する 

認知症の世界

体験談その4



体験や行為を記憶することが曖昧になる
⇒ 洗濯物に夢中でコンロに火をつけたことを忘れてしまう

寛 祐介 認知症世界の歩き方 P 128

認知症の世界

生活のポイントその4

- キッチンタイマーを利用する 
- 複数の家事を同時進行にしない 
- 同じ空間でできる家事を選択 (例: 料理と皿洗いなど) 

その接し方正しいですか？

～ パーソン・センタード・ケア ～



本人と介護者の認識はちがう？

その人のためにすること **≠** その人が望むこと

生活上の困難さランキング	本人の認識	生活上の困難さランキング	介護者の認識
1位 攻撃的な言動		1位 痛み	
2位 幻覚・妄想		2位 不安・混乱	
3位 排泄		3位 歩行	
4位 食事			

宮村季浩 認知症の人の生活上の困難さについての認知症の人と家族介護者の認識の違い 2016

良いケアとは？

○心地よい状態 

✗ 周囲の人とのかかわり
つながりがない 

鈴木みずえ よくわかるパーソンセンタードケア P36-42

Q1. 意欲がわかない時の対応は？

何もさせず
そっとしておく

選択肢を用意し
本人に選んでもらう

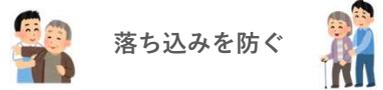


Q1. 意欲がわかない時の対応は？

解説

(本人) 失敗の連続で自信喪失
(家族) 失敗回避のために何もさせない

→ 抑うつ状態

落ち込みを防ぐ 

鈴木みずえ よくわかるパーソンセンタードケア P140-142 

Q2. ご飯をまだ食べていないと怒る時の対応は？

訴えがあれば
適当に話をあわせる

食事中の対応を変える



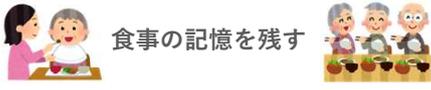
Q2. ご飯をまだ食べていないと怒る時の対応は？

解説

認知症 → 食欲が増す傾向
嘘をつく → 不安や混乱の助長

→ **食べていないと思い込む**

食事の記憶を残す



鈴木みずえ よくわかるパーソンセンタードケア P108-113



Q3. 物盗られ妄想があり、探していたものを先に発見した時の対応は？

探す場所を誘導する

すぐに伝える



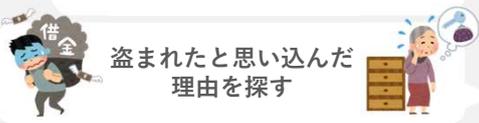
Q3. 物盗られ妄想があり、探していたものを先に発見した時の対応は？

解説

大事な物 = 紛失してはいけない
→ しまい込んだ事を忘れる

→ **誰かに盗まれたと思い込む**

盗まれたと思い込んだ理由を探す



鈴木みずえ よくわかるパーソンセンタードケア P130-132



役立つ豆知識！！

～ 緊急時の対応～



認知症患者に多いトラブル

認知症患者は嚥下障害による**誤嚥性肺炎**や
尿路感染による**感染症**の発症リスクが高い

Sampson EL, Blanchard MR, Jones L, Tookman A, King M: Dementia in the acute hospital: prospective cohort study of prevalence and mortality. Br J Psychiatry 2009;195:61-66

認知症患者は歩行障害による**転倒**、**骨折**リスクが高い

Allan LM, Ballard CG, Rowan EN, Kenny RA: Incidence and prediction of falls in dementia: a prospective study in older people. PLoS ONE 2009;4:e5521

誤嚥・窒息

誤嚥

食べ物や異物を気管内に飲み込んでしまうこと

主な原因

- 咀嚼機能・嚥下機能の低下
- 不適切な食形態
- 不適切な食事介助

背部叩打法

ハイムリック法

認知症ケア指導管理士試験公式テキスト P99-100

転倒・転落

- 歩行の不安定（筋力・バランス能力 ↓）
- 状況判断力 ↓
- 眠気（薬剤等の影響）
- 障害物や床の滑り
- 認知症が加わると転倒リスク ↑

- 痛み、腫れ、皮下出血の有無の確認
- 患部の動きの確認
- バイタルサインを確認
- 骨折の疑いがある場合は、医療従事者に報告

認知症ケア指導管理士試験公式テキスト P98

一人でもう悩まない ～活用しよう社会資源～

家族介護者の生活の変化

生活のしづらさを感じる

自由時間は **1～2時間/日**

佐藤敏子 認知症高齢者の家族介護者のQOLに関する文献検討

あなたは大丈夫ですか？

介護家族負担感尺度 (Family Caregiver Burden Scale-FCBS)			
下の1から10まで5段階に選んで、世帯の負担感の内、最も負担を感じる項目にチェックしてください			
1	介護のために、あなたやご家族はともやうにしていますか。	絶対にいい	よくいい
2	現在あなたは、精神的に不健康な状態ですか。	絶対にいい	よくいい
3	介護している方の欲求を、かなえようとするのは無理ですか。	絶対にいい	よくいい
4	適切な介護の痛みを軽減できる人に、不満を感じていませんか。	絶対にいい	よくいい
5	介護している方を、健康によいように扱おうとするのは無理ですか。	絶対にいい	よくいい
6	介護のために、あなた自身で目標がのびのびと定まらなくなっていますか。	絶対にいい	よくいい
7	家族以外の人に介護上の悩みを、あまり相談できていませんか。	絶対にいい	よくいい
8	介護のために、必要なものをあきらめなければなりませんか。	絶対にいい	よくいい
9	現在あなたは、身体的に不健康な状態ですか。	絶対にいい	よくいい
10	介護のために、十分な休息をする余裕がなくなっていますか。	絶対にいい	よくいい

思わない 1点 余り思わない 2点 時々思う 3点 良く思う 4点

正常：10～19点
軽度：20～29点
重度：30点以上

『オレンジカフェ』知ってますか？

本人

学ぶ

地域住民

知る

考える

家族

専門職

私たちの認知症カフェ

資料：認知症介護情報ネットワーク

オレンジカフェのタイプ

- 情報提供・学び**
例：専門職からの情報提供
- 居場所の提供**
例：自由な時間で開催、専門職による相談
- 家族・本人のサポート**
例：当事者同士・家族介護者同士の話し合いや相談



参加するには？

全国認知症カフェガイド on the WEB 

参加費は数百円程度です！
お住いの地域包括支援センターに
問い合わせてみましょう！！



オレンジカフェの効果



- ① 気軽に立ち寄れる
- ② 介護の悩みを相談できる
- ③ 孤立防止・負担感の軽減



- ① 自分のペースで過ごせる交流の場
- ② 心理的に安定につながる

目次

- 認知症とは？**
 - こんな症状に要注意！
 - その忘れものは歳のせいですか？
 - あなたは大丈夫？～カンタン！認知症チェック！～
- なってしまったら？**
 - 認知症の世界
 - 正しい接し方
 - 緊急時の対応
 - 活用しよう社会資源
- 予防できる？**
 - 認知症×食事
 - 認知症×運動 ～コグニサイズ～
 - 認知症×離床

認知症と食事



認知症はいろんな原因が重なって起こる！



高血圧



高齢者



高脂血症



肥満

橋本道男 2016 食事・運動と認知症予防 老年期認知症研究会誌 Vol.20 No.4

認知症はいろんな原因が重なって起こる！

中年期（40～55歳）	肥満
高血圧	高コレステロール血症

アルツハイマー型認知症へのリスク

6倍

橋本道男 2016 食事・運動と認知症予防 老年期認知症研究会誌 Vol.20 No.4

認知症の危険因子

年齢層	糖尿病	高血圧	脂質異常症	肥満
中年期	2.2	2.3	2.1	2.0
45-65歳	1.6	1.1	1.0	0.8
高齢期				
>65歳				

生活習慣病 ↓ 認知症リスク↑

Eur J Pharmacol 2008; 585: 97-108

Q1. カロリーはとった方がいい？

適切なカロリー量にしましょう！
（ ×多すぎ ×少なすぎ ）

高カロリーな食事 → 高血糖 肥満

低カロリーな食事 → 低栄養 食事バランスが乱れる

認知症疾患診療ガイドライン2017 第4章 CQ4A-9 137-138

Q1. カロリーはとった方がいい？

2400 kcal

1850 kcal

Q2. アルツハイマー型認知症になった人が摂取不足になりがちな栄養素とは？

葉酸

セレン

ビタミン A B12 C E

オメガ3系脂肪酸

認知症疾患診療ガイドライン2017 第4章 CQ4A-9 137-138

Q3. 認知症予防に有効な食品とは？

大豆 藻類 乳製品 野菜

認知症疾患診療ガイドライン2017 第4章 CQ4A-9 137-138

Q4. アルツハイマー型認知症予防にはどんな飲み物がいいの？

カフェイン・コーヒー・お茶 → 認知機能低下の程度が緩くなるかも？

認知症疾患診療ガイドライン2017 第4章 CQ4A-9 137-138

Q3. 認知症予防にお酒は有効？

適度な飲酒

赤ワインの
適量摂取

過度な飲酒

認知症疾患診療ガイドライン2017 第4章 CQ4A-10 139-140

認知症予防と食事のポイント

1. 高齢者の**体重減少**と認知症は関連する！
2. 軽度認知障害(MCI)から**栄養障害**が起きている！
3. 確立した栄養療法はない！
4. 生活習慣病を発症させない、**悪化予防**が重要！

コグニサイズ

コグニサイズって？

コグニション
Cognition (認知)

エクササイズ
Exercise (運動)

}

コグニサイズ
Cognicise
(認知課題 + 運動課題)

- **認知課題** = 認知症の発症を遅延
- **運動課題** = 体の健康を獲得

どのくらいの負荷量がいいの？

- 週に3回以上 平均30分
- 足を動かす
- 3 METs未満の運動
(普通の歩行、電動アシスト自転車)

公益財団法人長寿社会学研究所 健康改善ネット
認知症高齢者に対する運動療法の介入効果に関する文献研究 寺谷剛,青木邦男

負荷量の調整

運動前
安静時心拍数
50回/分～120回/分であれば実施可能

運動中
Borgスケール
11～13（楽である～ややきつい）

負荷量の調整

Borgスケール

このあたりの
負荷を目指そう！

等級	疲労度
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽である
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	

運動を始める基準 ～ 安静時心拍数 ～

一般成人：心拍数の正常値は **60～100** 回/分
※ 加齢に伴い心拍数は減少傾向

徐脈
50回/分以下

頻脈
100回/分以上

30秒 or 1分

【運動は控えてください】
50回/分以下 または 120回/分以上

実践！離床完全マニュアル2 p43 / 一般社団法人 日本循環器学会 / 厚生労働省 e-ヘルスネット

実際にコグニサイズをやってみよう！

間違えても気にしない！楽しくやりましょう！
間違えるくらいがちょうどよい運動です◎

できるかな？ やってみよう！！

実際にコグニサイズをやってみよう！

動き：足踏み+3の倍数で手を叩く
1～30まで数を数えて行います！
 姿勢：椅子に**座る（座位）** or **立つ（立位）**

1
右

2
左

3
右

4
左

5
右

6
左



コグニサイズは自由です

皆さんで好きな課題を組み合わせを行なってください！

Cognition (認知)		Exercise (運動)	
50音の呼称	腕や指の体操	足踏み	踏み台昇降
しりとり	“あ”から始まる言葉	ステップ	エルゴメーター (自転車)

離床と認知症

- 最新の文献を提示していく

補足

- ・スライド78～80は時間があれば使用するスライドのため「おまけ」としています。
- ・スライド50「介護家族負担感尺度」は見にくいいため、別紙で配布予定です。

おまけ

動き：足を前と横に複合ステップ+3の倍数で手を叩く①③
1～30まで数を数えます！

姿勢：椅子に座る(座位) or 立つ(立位)

