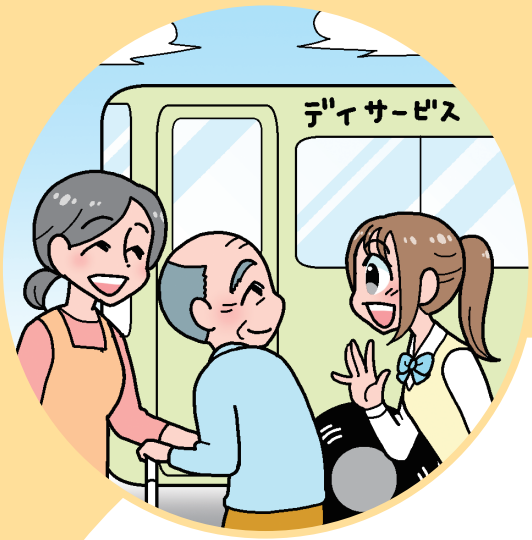




漫画

認知症ってなんだろう？

私たちの周りのおはなし





公益社団法人 福岡県医師会

はじめに

皆さんは「認知症」という病気を知っていますか？

日本は世界で最も高齢化率が高い国です。高齢者が増えると認知症になる方が増えることが予想され、2025 年には 65 歳以上の５人に１人が認知症を発症すると推計されています。

このような中、多くの人が認知症を正しく知り、認知症の人へどう接すればいいかを学ぶことによって、認知症の人やその家族などが安心でき、笑顔でいられます。

また、皆さんは「ヤングケアラー」という言葉を耳にしたことはありますか？家族の世話や介護などを行うヤングケアラーはクラスに１～２人程いると言われています。「もしかしたら、自分はヤングケアラーかもしれない」、「クラスのあの子はヤングケアラーなのかも？」と思ったら、一人で抱え込まず、周りに相談してください。皆さんが幸せに暮らせるよう、一緒に考えてくれる人がいます。

人生 100 年時代、認知症になっても安心して生きていける社会を作っていくことは、皆さんが歳を重ねても安心して生きていくために大切なことです。

本書を読んで、「認知症」や「ヤングケアラー」、「認知症の方を支える医療や介護の仕事」などについて考えてもらい、皆さんの未来のために役に立てば幸いです。

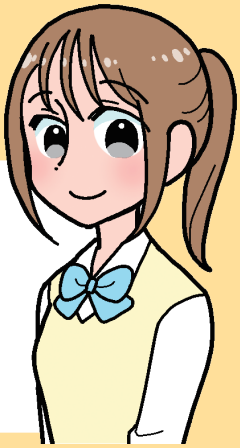
福岡県医師会　会長　蓮澤　浩明

登場人物の紹介



福岡 はる

中学2年生。やさしい性格の持ち主。小さい頃みちると同じ保育園に通っていて、家族ぐるみの付き合いをしていた。



大牟田 みちる

高校2年生。はるのご近所さんで、お姉さん的存在。最近、同居している認知症の祖父が「デイサービス（通所介護）」を利用し始める。



飯塚 ゆうき

はるの仲のいいクラスメイト。特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）に入所している認知症の祖母がいる。



門司 よしの

はるのクラスメイト。ボランティア体験をきっかけに困っている人への「ケア」に興味を持ち、認知症サポーターになる。



朝倉 さくら

みちるの隣のクラスに在籍している。祖母のケアを一人でこなしている「ヤングケアラー」。



広川 あきら

さくらの家に来ることになった介護福祉士。

目次

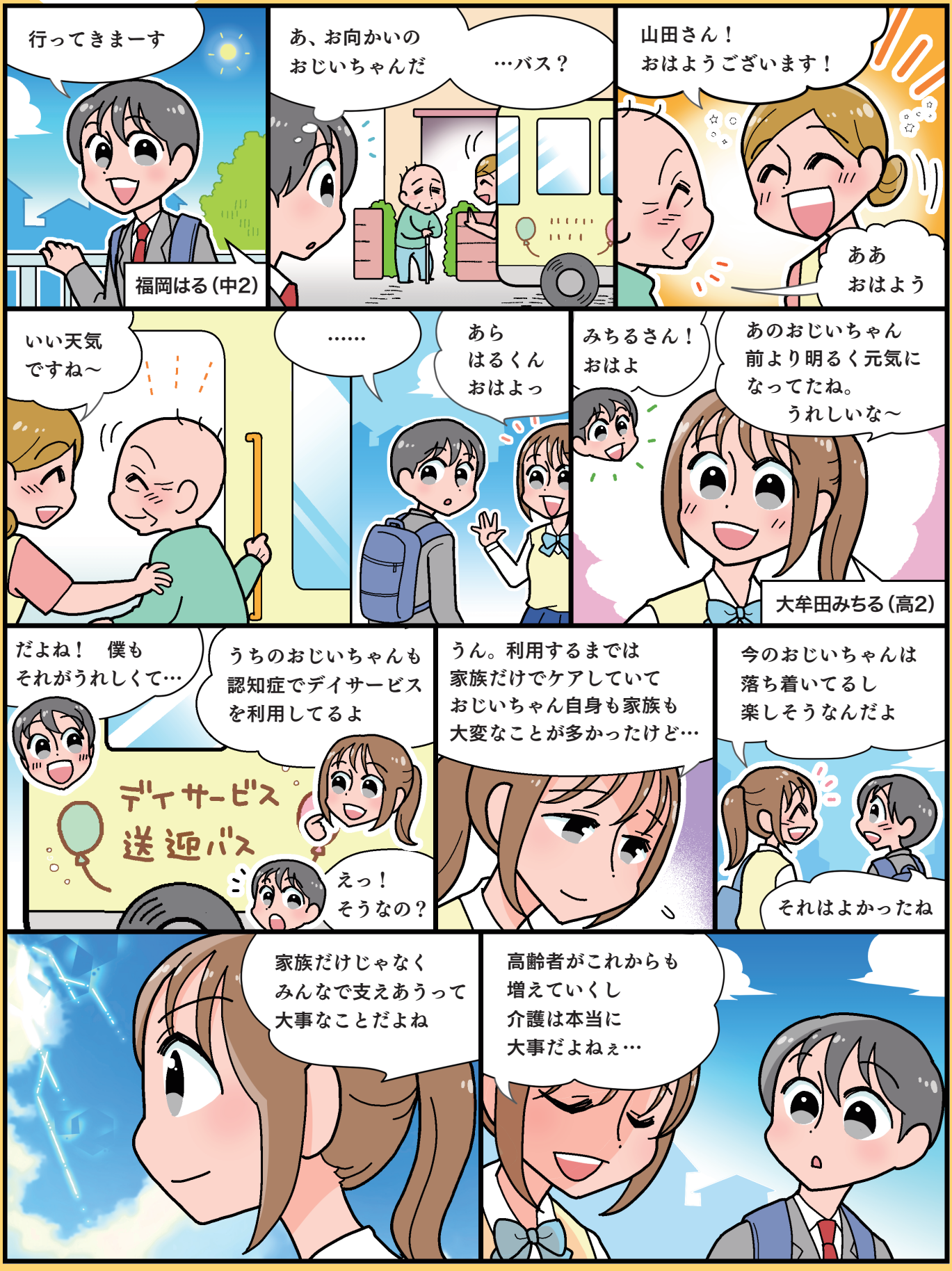
「認知症でもだいじょうぶ！」なまちへ …… 2ページ

第1章 認知症ってなに？ …… 6ページ

第2章 ヤングケアラーってなに？ …… 20ページ

第3章 介護の仕事って？ …… 24ページ

「認知症でも だいじょうぶ!」なまちへ



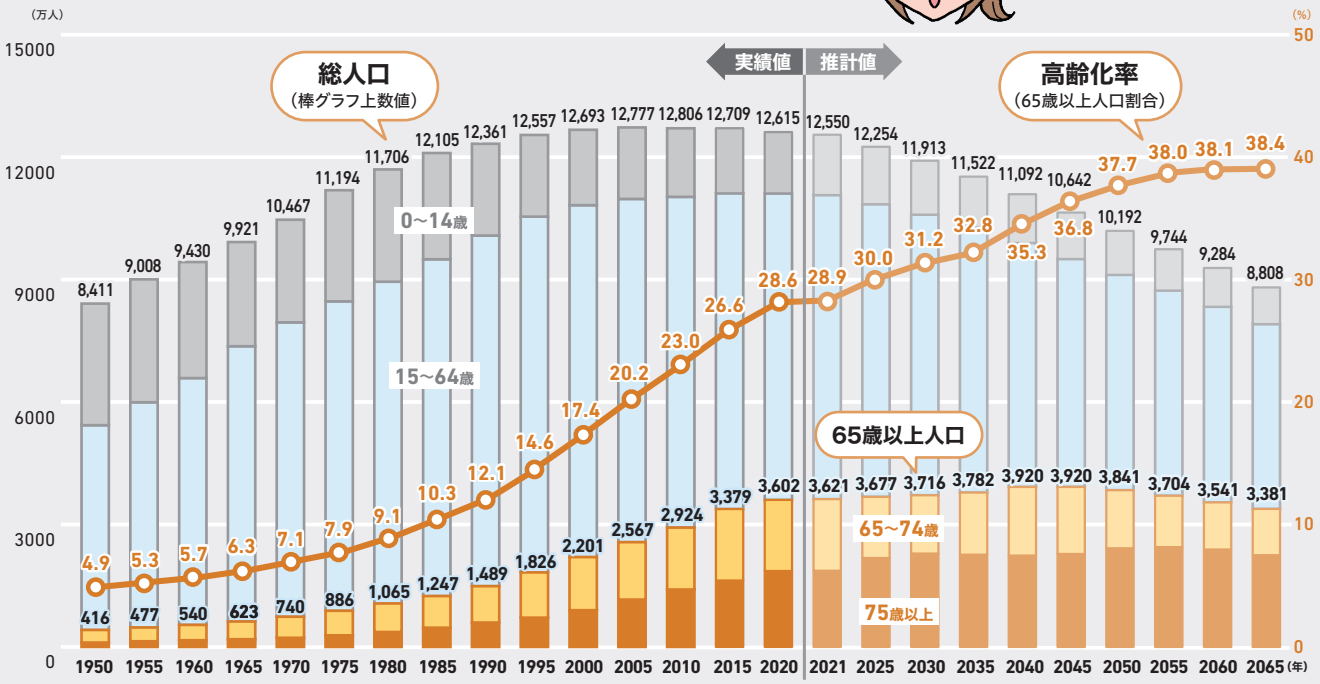
日本がこれから迎える
誰も経験したことがない社会

増え続ける高齢者の人口



人口は減っていくけれど
高齢者が占める割合は
右肩上がりなの

高齢化の推移と将来推計



資料：2020年までは総務省「国勢調査」(2015年及び2020年は不詳補完値による)、2021年は総務省「人口推計」(令和3年10月1日現在)、
2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

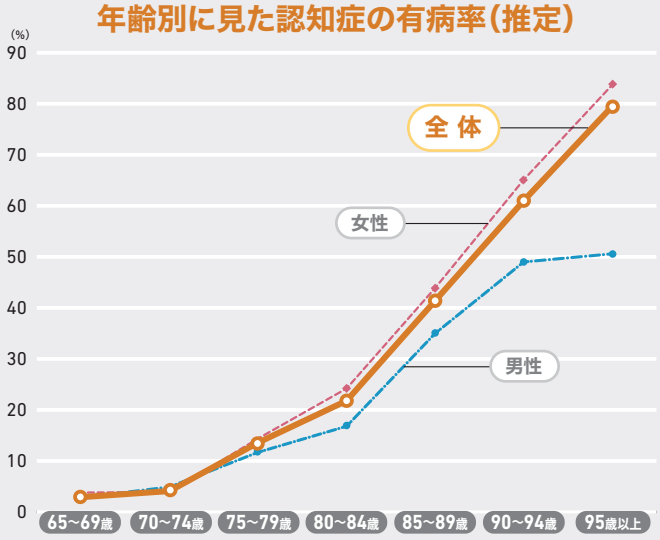
出典：内閣府『高齢社会白書』(令和4年版)

年をとるほど認知症になりやすい

75歳ごろから
急に増えて、
年齢が上がるほど
認知症に
なりやすいんだね



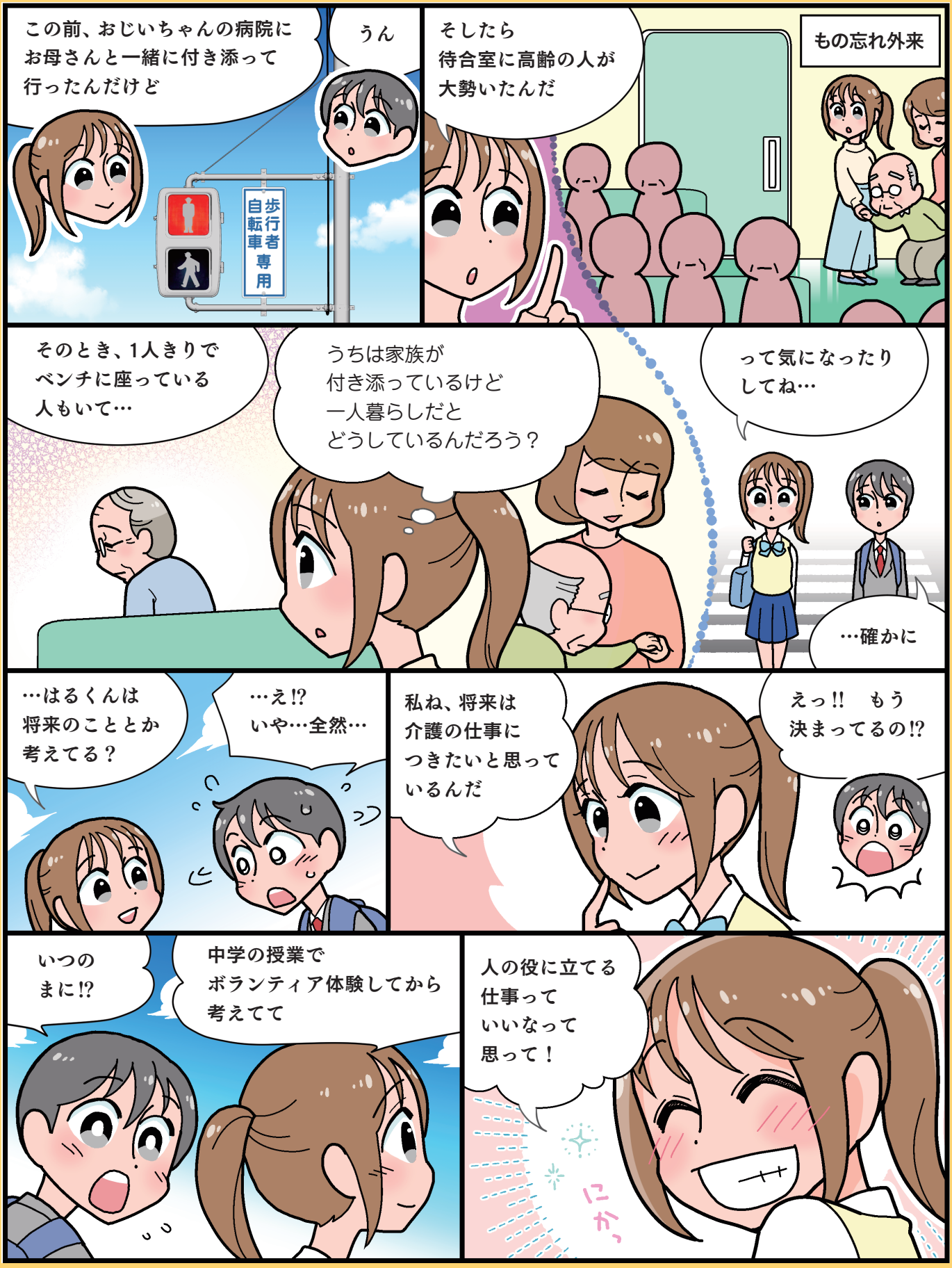
年齢別に見た認知症の有病率(推定)



出典：厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

高齢になる人が
増えれば、
認知症になる人も
増えると予想が
できるわ

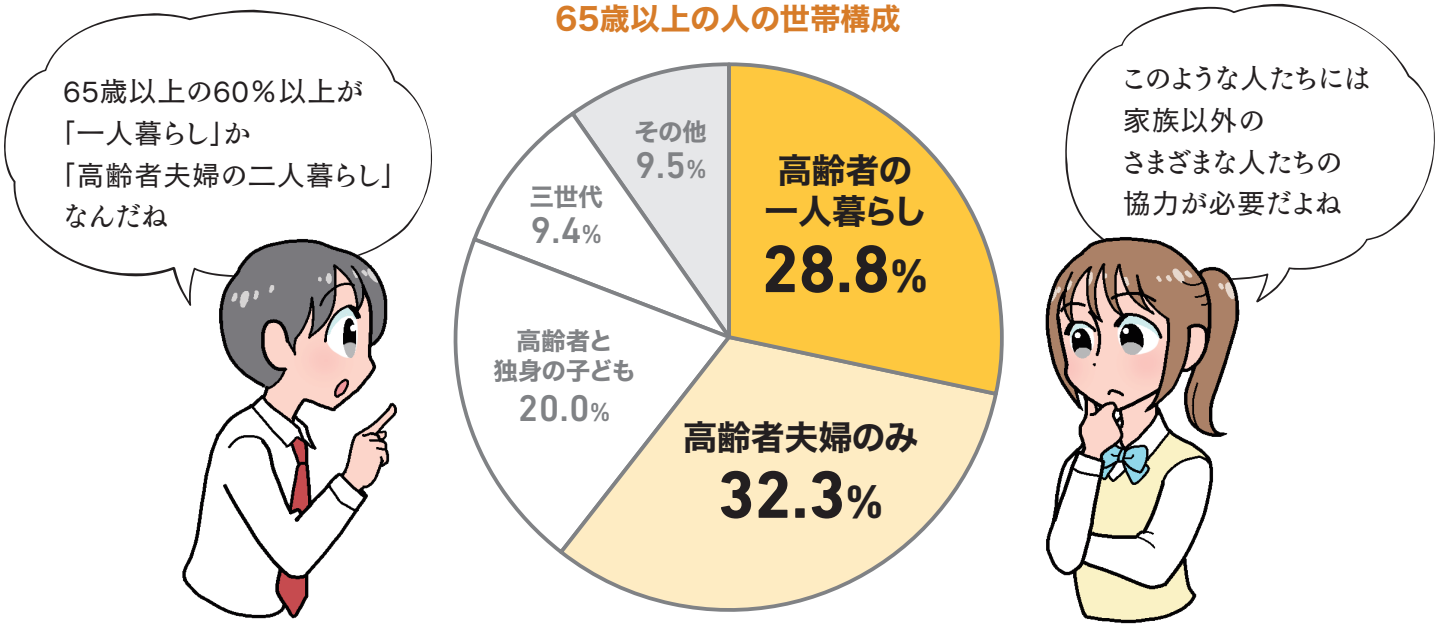



この前、おじいちゃんの病院にお母さんと一緒に付き添って行ったんだけど
うん
歩行者専用
自転車専用
そしたら待合室に高齢の人が大勢いたんだ
もの忘れ外来
そのとき、1人きりでベンチに座っている人もいて…
うちは家族が付き添っているけど一人暮らしだとどうしているんだろう？
って気になったりしてね…
…確かに
…はるくんは将来のこととか考えてる？
…え!?いや…全然…
私ね、将来は介護の仕事につきたいと思っているんだ
えっ!!　もう決まってるの!?
いつのまに!?
中学の授業でボランティア体験してから考えてて
人の役に立てる仕事っていいなって思って！
にかっ

誰もが安心して暮らせる社会をつくる

── 認知症の人と支えあう ──

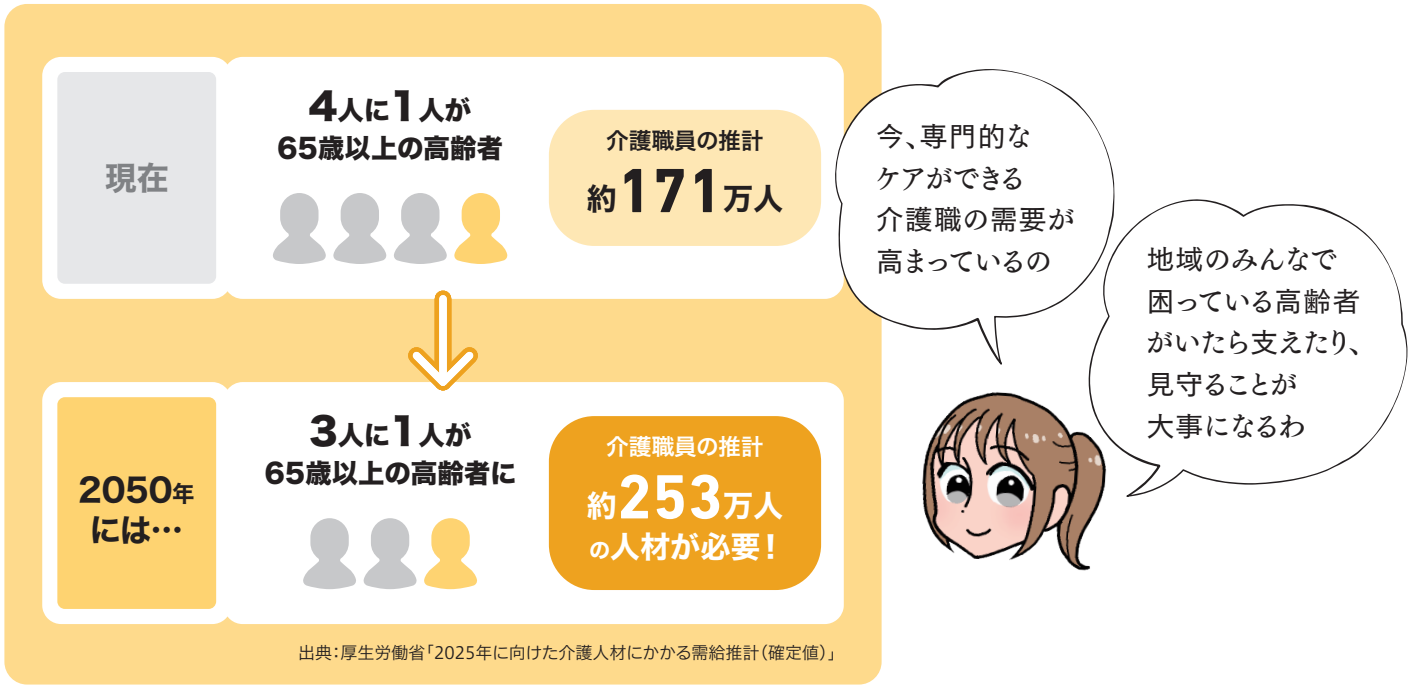
家族以外の人の手助けが必要です



出典：内閣府『高齢社会白書』（令和4年版）

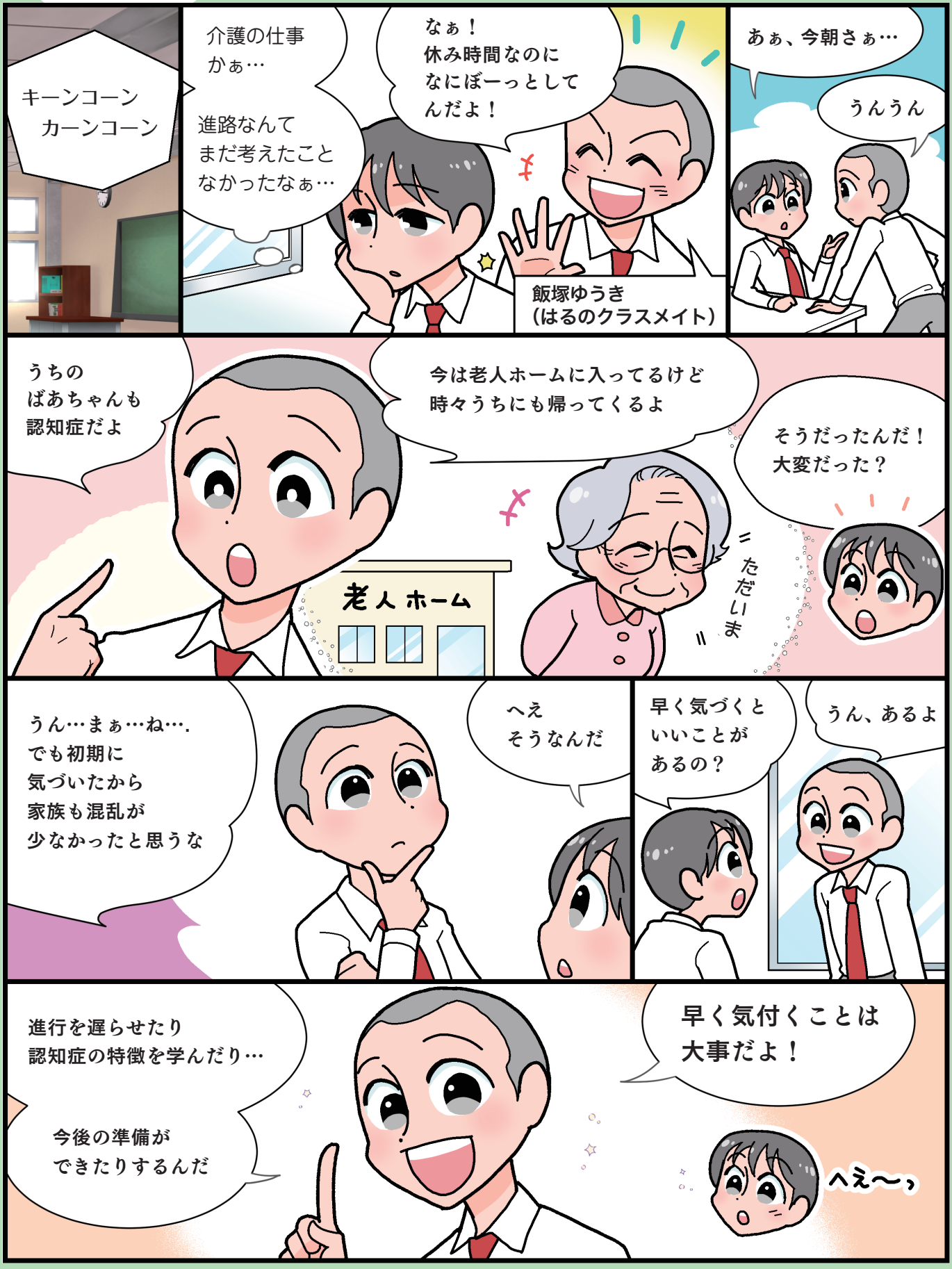
介護職の重要性が高まっています

超高齢社会が進み、認知症の人など、ケアが必要な人が増えています。
このような状況の中で、専門的なケアができる介護職の需要が高まっています。



出典：厚生労働省「2025年に向けた介護人材にかかる需給推計（確定値）」

第1章 認知症ってなに？


キーンコーン
カーンコーン
介護の仕事かぁ…
進路なんてまだ考えたことなかったなぁ…
なぁ！
休み時間なのになにぼーっとしてんだよ！
飯塚ゆうき
(はるのクラスメイト)
あぁ、今朝さぁ…
うんうん
うちのばあちゃんも認知症だよ
今は老人ホームに入ってるけど時々うちにも帰ってくるよ
老人ホーム
ただいま
そうだったんだ！大変だった？
うん…まぁ…ね….
でも初期に気づいたから家族も混乱が少なかったと思うな
へえそうなんだ
早く気づくといいことがあるの？
うん、あるよ
進行を遅らせたり認知症の特徴を学んだり…
今後の準備ができたりするんだ
早く気付くことは大事だよ！
へえ〜、

認知症に気づく

認知症を早期発見するメリット

メリット1 早期の治療開始で改善が期待できます

早期に治療をはじめることで、改善が期待できる認知症もあります。また、何よりも本人に安心を与えることができます。

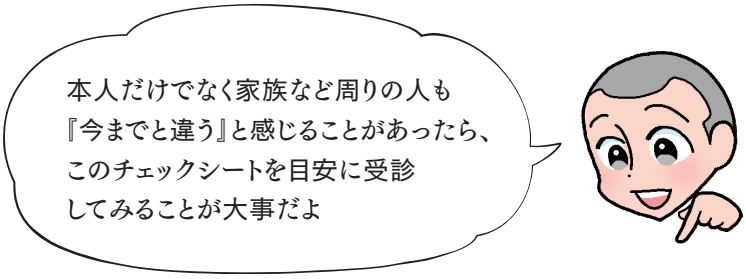
メリット2 進行を遅らせることができます

症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことで、認知症が進むスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3 事前にさまざまな準備ができます

認知症の症状が軽いうちに本人や家族が話し合って今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。





認知症気づきのチェックシート

「認知症」の早期発見

当てはまる項目をチェック ☑ してください。

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。
医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
1つでも思い当たることがあれば、一度専門家やかかりつけ医、地域包括支援センターなどに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れがひどい

- ☑ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☑ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☑ しまい忘れ・置忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☑ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

時間・場所がわからない

- ☑ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☑ 慣れた道でも迷うことがある

判断・理解力が衰える

- ☑ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☑ 新しいことが覚えられない
- ☑ 話のつじつまが合わない
- ☑ テレビ番組の内容が理解できなくなった

不安感が強い

- ☑ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☑ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☑ 「頭が変になった」と本人が訴える

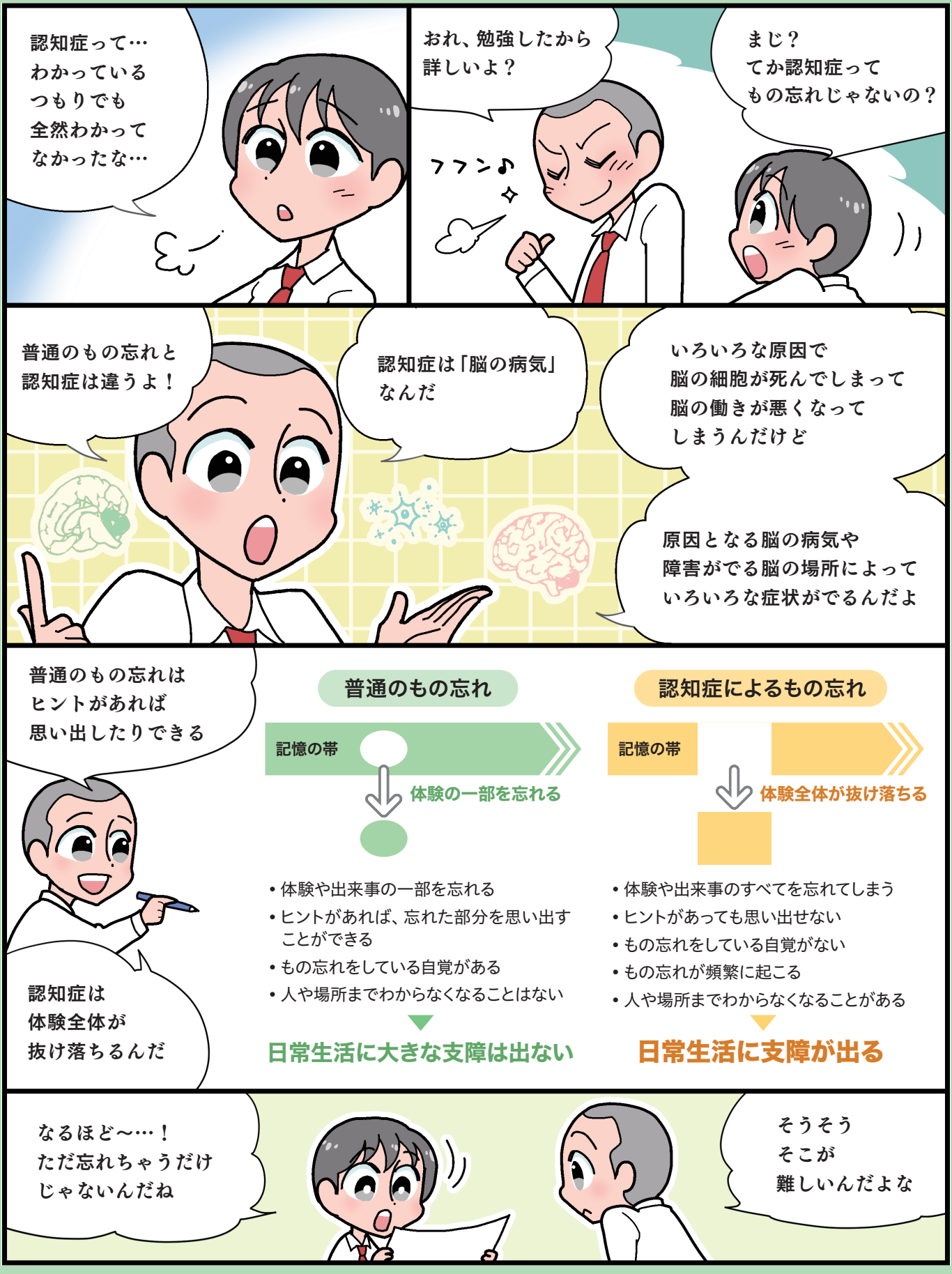
人柄が変わる

- ☑ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☑ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☑ 自分の失敗を人のせいにする
- ☑ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

意欲がなくなる

- ☑ 下着を変えず、身だしなみを構わなくなった
- ☑ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☑ ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる

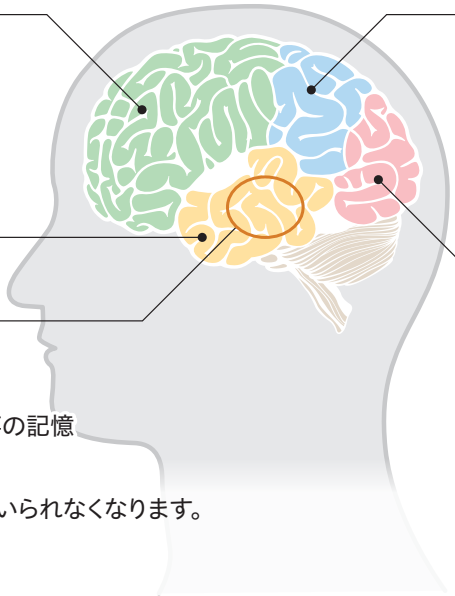
掲載内容は公益社団法人 認知症の人と家族の会「家族がつくった「認知症」早期発見のめやす」より引用・改変しております。


認知症って…
わかっている
つもりでも
全然わかって
なかったな…
おれ、勉強したから
詳しいよ？
フフン♪
まじ？
てか認知症って
もの忘れじゃないの？
普通のもの忘れと
認知症は違うよ！
認知症は「脳の病気」
なんだ
いろいろな原因で
脳の細胞が死んでしまって
脳の働きが悪くなって
しまうんだけど
原因となる脳の病気や
障害がでる脳の場所によって
いろいろな症状がでるんだよ
普通のもの忘れは
ヒントがあれば
思い出したりできる
認知症は
体験全体が
抜け落ちるんだ
普通のもの忘れ
記憶の帯
体験の一部を忘れる
• 体験や出来事の一部を忘れる
• ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる
• もの忘れをしている自覚がある
• 人や場所までわからなくなることはない
日常生活に大きな支障は出ない
認知症によるもの忘れ
記憶の帯
体験全体が抜け落ちる
• 体験や出来事のすべてを忘れてしまう
• ヒントがあっても思い出せない
• もの忘れをしている自覚がない
• もの忘れが頻繁に起こる
• 人や場所までわからなくなることがある
日常生活に支障が出る
なるほど～…！
ただ忘れちゃうだけ
じゃないんだね
そうそう
そこが
難しいんだよな

認知症とは

認知症は脳の病気

認知症は脳の病気や障害などにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。脳は部位によって担当する機能が違うため、どこに障害が起きるかで認知症の症状は異なってきます。



前頭葉

司るもの　理性、思考、創造性など

機能が侵されると

行動に抑制が効きにくくなるため、社会のルールを守らない行動をとることがあります。

頭頂葉

司るもの

空間の位置関係、触覚など

機能が侵されると

車の操作など空間の把握が苦手になります。

側頭葉

司るもの

嗅覚、聴覚、言語など

機能が侵されると

匂いに鈍感になったり過敏になったり、また、言葉を理解しにくくなります。

海馬

司るもの

起きたばかりの出来事の記憶

機能が侵されると

少し前のことを覚えていられなくなります。

後頭葉

司るもの　視覚

機能が侵されると

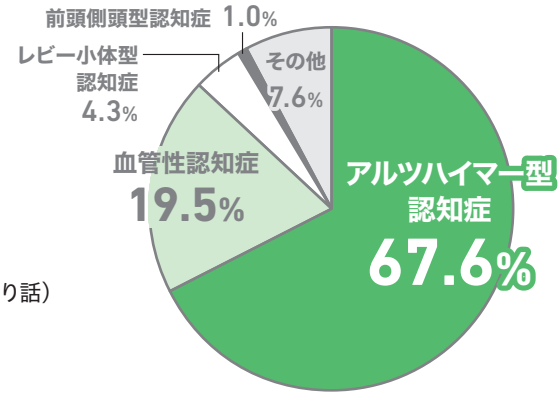
視覚に影響がでます。

おもな認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

脳の機能が全般的に低下して発症します

- 最近のことを忘れる
- 場所や道が分からなくなったりする
- ゆるやかに症状が進行する
- 本人が楽観的であまり気にしない
- 事実と異なることを話すことがある（作り話）
- 女性に多い
- 治療薬がある



血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、一部の脳細胞の働きが失われることで発症します

- 脳血管障害が起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする（感情失禁）
- 記憶障害は軽く、人格や判断力が保たれることもある
- 男性に多い
- 脳血管障害の再発を防ぐことで進行を予防できる
- 動脈硬化を予防することで、危険因子を低下させる



レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質（たんぱく質）が蓄積されて発症します

- 人物や動物、昆虫などはっきりとした幻覚や妄想を見る
- 睡眠中に大声を出し騒いだりする
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が硬くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が委縮して発症します

- 興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- たいした理由もなく激しく怒ったり興奮したりする
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

資料：厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」
円グラフ資料：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授）


家族が認知症になったとき
ゆうきもやっぱり
大変だった…？
…そうだね
はじめは当然
ショックだったよ…
昔はしっかりしてた
ばあちゃんだったのに
いろんなことが
できなくなってくるし
財布盗んだだろ！
っていきなり
言われたり
よけいな
おせわ!!
やめて
助けようとしてるのに
怒鳴られたり…
でも病院に
行ってくれないし…
家族みんなで
どうしたら…
って途方に
くれちゃって
…それで
どうしたの？
地域包括支援センター
に相談したんだ
地域包括
支援センター
そしたら
「認知症初期集中支援チーム」
ていうのがあってさ
そこからやっと
どうすればいいか
わかってきた感じ
周りに教えてもらって
支えてもらって
そこからばあちゃんに
どう接すればいいのか学んで…
財布がない！
それは大変だね
一緒に探そう
それでその後も
一緒に暮らして
これたんだよ
へえ…
支援センターが
あるんだね

地域で支える認知症①

認知症初期集中支援チーム

認知症の人や認知症の疑いのある人、その家族に対して、認知症かどうか診断をしたり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするために、チーム員が自宅に訪問して、一定期間（おおむね6カ月以内）集中的に支援します。地域包括支援センターなどに相談します。



チーム員は医療、福祉、介護の専門家！

医師（サポート医）　保健師　看護師　作業療法士
歯科衛生士　精神保健福祉士　介護福祉士
社会福祉士　地域包括支援センター職員　など

ケアの流れをまとめた「認知症ケアパス」（例）

認知症ケアパスは、認知症の疑いから発症、その進行状態に応じて、どのような医療や介護などの支援を受ければよいのか、目安をわかりやすくまとめたものです。どのような支援が利用できるのか把握できます。

		軽度		中等度		重度
認知症の進行		認知症の疑い	症状はあっても日常生活は自立	見守りがあれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
地域のサポート体制	予防	■介護予防教室　■定期的な健康診断　■通いの場　など				
	相談	■地域包括支援センター　■市区町村の相談窓口　■ケアマネジャー　■かかりつけ医　■認知症専門医　など				
	医療	【相談・診断】■かかりつけ医　■認知症専門医　■かかりつけ歯科医　■かかりつけ薬局　など				
			【訪問】■認知症初期集中支援チーム　■在宅医療　訪問歯科診療　など			
	介護		■介護保険サービス・日常生活支援総合事業（訪問・通所・お泊りサービスなど）　など			
	住まい	■住宅改修費支給　■福祉用貸与・特定福祉用具販売　など				
				■介護を受けることができる住宅（特別養護老人ホームなど）　など		
	その他	■認知症サポーター　■民生委員　■見守りネットワーク　■認知症カフェ・家族会 ■配食サービス　■成年後見制度　■高齢者等SOSネットワーク　■高齢者位置検索サービス　など				



認知症の進行度によって
いろいろな支援があるんだ

なるほど！
こんな支援があるなんて
知らなかったよ




あ、そういえば
門司さんは
「認知症サポーター
養成講座を受けた」
って言ってたよ
え！
門司さんが!?
今は一人暮らしの
高齢者も多いだろ？
認知症は家族だけで
支えるんじゃなくて
地域で支えるものなんだ
おーい
門司さ～ん！
なになに？
認知症サポーターの話？
門司よしの
（はるのクラスメイト）
そうそう
受けてたなんて
知らなかった
前、学校でボランティアに
参加したことがあったじゃない？
それから興味を持ったの
町で困っている人が
いたら
助けてあげたいな
って思って
講座は無料だよ
へぇぇ～
すごいなぁ
地域の見守りが
大切なんだ！
おれも講座
受けるつもり！
福岡県は
『認知症でも
安心して暮らせる街』
だからね

地域で支える認知症②

福岡県での認知症への主な取り組み

認知症バリアフリーのまちを作る「チームオレンジ」

認知症と診断された方、その家族に対して、早期から心理面・生活面を支援するための仕組みです。

市町村が「オレンジ・コーディネーター」を配置し、悩みや困っていることを把握して、認知症サポーターを中心とした地域のさまざまな支援者と認知症の方、ご家族をつなぎます。

福岡県では、チームオレンジの整備を全市町村に促しており、これらの取り組みを通じて、認知症である本人も地域を支える一員として活躍し、社会参加をすることを後押しするとともに、認知症サポーターのさらなる活躍の場が整備されます。

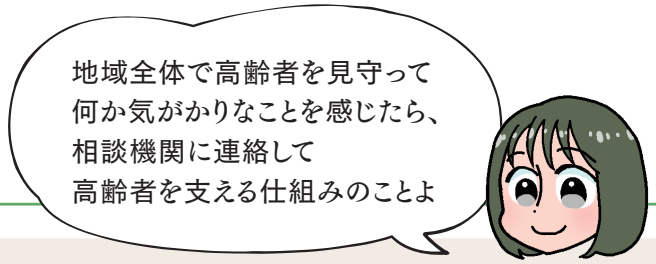
認知症サポーター

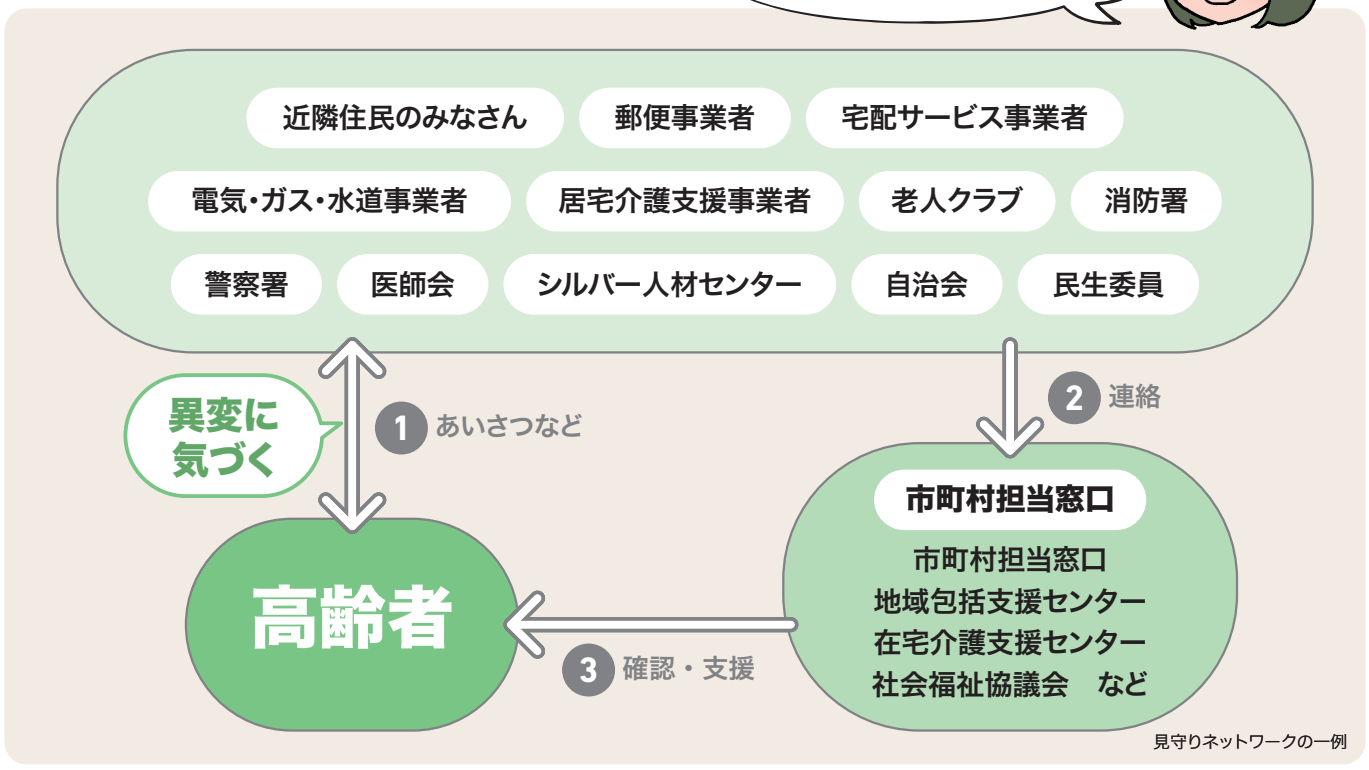
「認知症サポーター」は地域に住む認知症の人や家族を自分ができる範囲で見守り、支援する応援者です。全国で1千万人強おり、認知症サポーターになるためには、専門の養成講座を受講する必要があります。

認知症カフェ

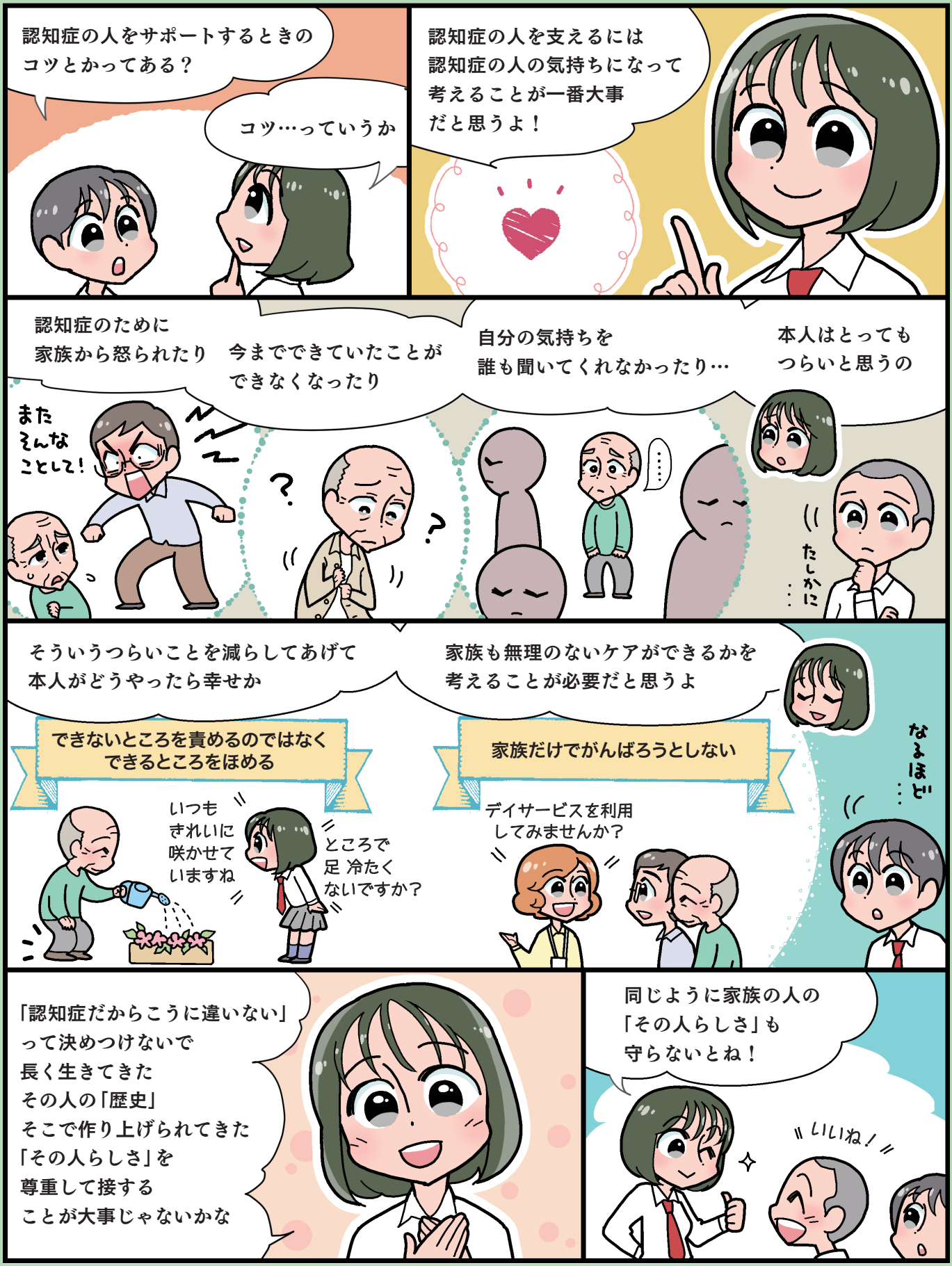
認知症の人やその家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場として開設されているものです。みんなが気軽に安心して過ごせ、地域の人との交流により社会とのつながりを確認することができる場所です。

各地域の見守りネットワーク





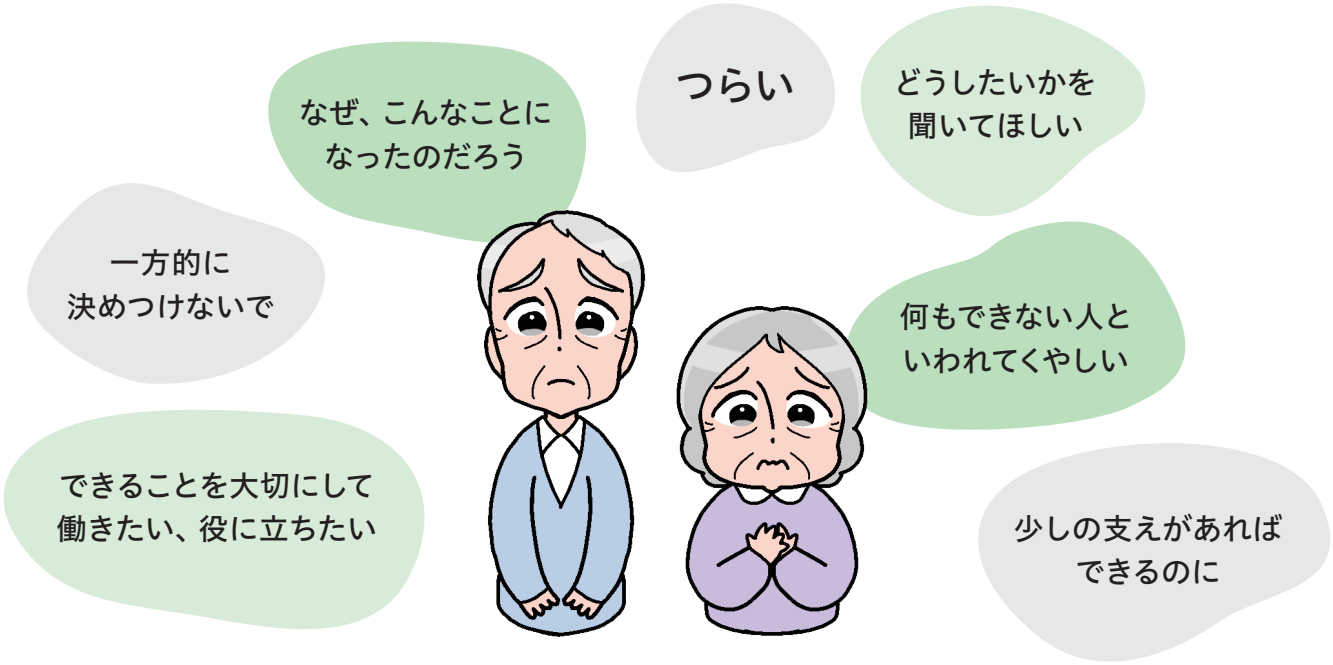
見守りネットワークの一例


認知症の人をサポートするときのコツとかってある？
コツ…っていうか
認知症の人を支えるには認知症の人の気持ちになって考えることが一番大事だと思うよ！
認知症のために家族から怒られたり
今までできていたことができなくなったり
自分の気持ちを誰も聞いてくれなかったり…
本人はとってもつらいと思うの
またそんなことして！
？
？
たしかに…
そういうつらいことを減らしてあげて本人がどうやったら幸せか
家族も無理のないケアができるかを考えることが必要だと思うよ
なるほど…
できないところを責めるのではなくできるところをほめる
いつもきれいに咲かせていますね
ところで足 冷たくないですか？
家族だけでがんばろうとしない
デイサービスを利用してみませんか？
「認知症だからこうに違いない」って決めつけないで長く生きてきたその人の「歴史」そこで作り上げられてきた「その人らしさ」を尊重して接することが大事じゃないかな
同じように家族の人の「その人らしさ」も守らないとね！
いいね！

地域で支える認知症③

認知症の人の気持ち

本人に自覚がないというのは大きな誤解です。今、認知症の人たちは自らの体験や感じていること、悩みなどを地域で発信しはじめています。本人の声に耳を傾けることが大切です。



介護する家族の気持ち

認知症の介護をしている家族は、心身に疲れやストレスがたまったり、つい無理をしたりしがちです。認知症の人の「その人らしさ」を大切にするのと同じように、家族自身も心身をいたわり、自分らしく日々を暮らしていくことを大切にしましょう。

介護者の心身の健康を守るポイント

1 一人で抱え込まない

認知症の医療・介護サービスを積極的に活用しましょう。

2 介護を休む時間をつくる

デイサービスやショートステイを利用するなど、介護から解放される時間をつくりましょう。

3 自分らしさを大切に

これまでの暮らし方、仕事、役割、生きがい、趣味など、自分自身の人生も大切にしましょう。

4 ストレスの解消法を見つける

自分のためのリラックスタイムを短時間でもとるなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

5 介護者同士のつながりを持つ

家族の会など、認知症の介護を経験している人同士のつながりを持ち、経験者ならではの思いを共有したり、アドバイスを受けたりしましょう。


認知症サポーター養成講座…
「その人らしさ」かぁ…
塾いくところ
きょろ きょろ
…！
もしかして
困っているのかな？
…あのっ
どうしましたか？
あ！ あのね…
いつのまにかバスに
乗ってて…
「坂の下」ってバス停で
降りたいのだけど
…このバスで合ってた
かしら？
そのバス停なら
このバスで合ってますよ
あと4つ先です
僕が降りる
バス停より先だな
あ、そうだ
運転手さん
「坂の下」で
降りる方がいます
はい、わかりました
ありがとうございます！
どうもありがとう
わからなくて…
とっても助かったわ

認知症を理解して、本人と家族をサポートする

認知症の症状の例

大脳の細胞が障がいされることで起こってくる症状（中核症状）と、本人の性格やおかれた環境、まわりの人の接し方などであらわれやすい、その人特有の症状（行動・心理症状）があります。認知症の症状は周囲の人の接し方でも変わってくるのです。

共通する症状の例　中核症状

- ついさっき起きたことを忘れる
- ものの名前が出てこなくなる
- 時間や場所、人物を正しく認識できなくなる
- 着がえができなくなる
- 料理などができなくなる

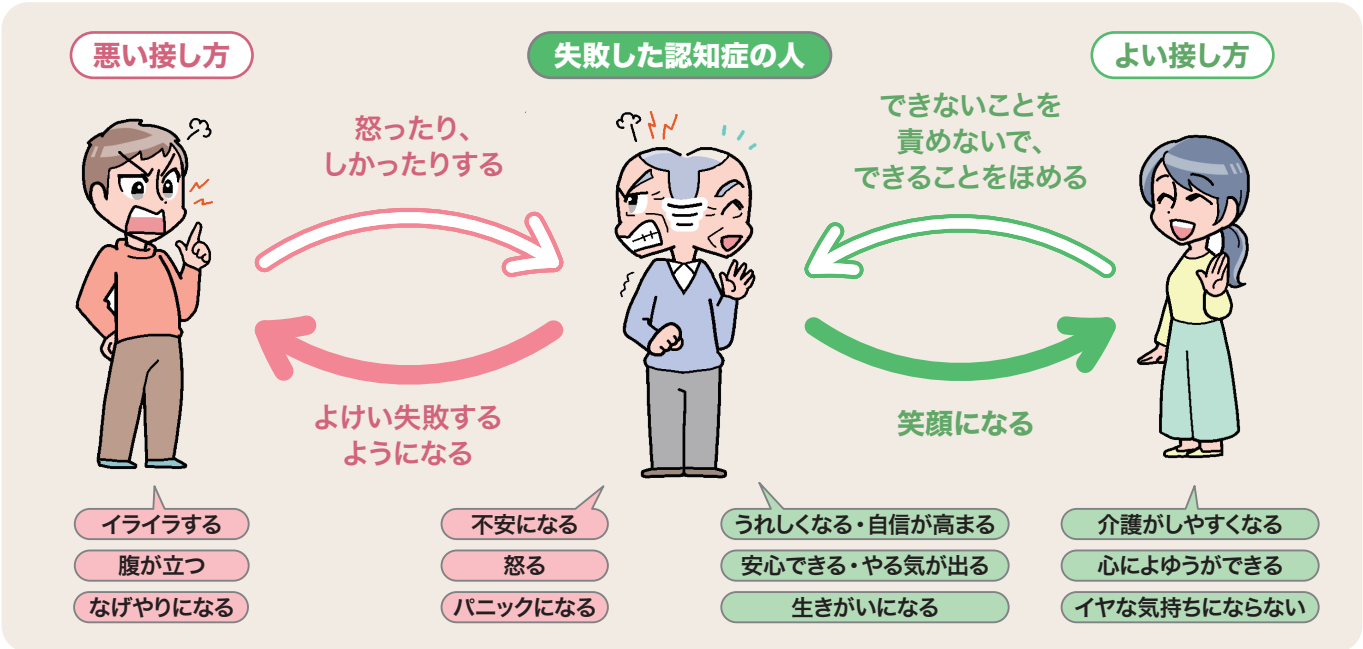
接し方などで変わってくる症状の例　行動・心理症状

- 乱暴な言葉をいう（暴言）
- 暴力をふるう（暴力行為）
- 外をあてもなく歩き回る（徘徊）
- 目の前にないものが見える（幻覚）
- 気がかりなことがあって気持ちが落ちつかない（不安）
- ありえないことを信じて疑わなくなる（妄想）
- 昼間にすごく眠くなったり、夜眠れなくなったりする（睡眠障害）
- 落ちこんだり、何をするにも意欲がわかなくなったりする（うつ状態）



かかわり方で認知症の人も大きく変わってきます

認知症の人はわからないことやできないことが増えているため、本人は不安な気持ちになっています。そんなとき叱られたりすると、どうしていいかわからなくなり、混乱して暴れたり、認知症もよりひどくなってしまいます。怒るのではなく、ほめるなど、お互いに笑顔になれるようにしましょう。



コミュニケーションをとるときの心得

こんな接し方はやめましょう

次のような接し方は、認知症の人を混乱させたり傷つけたりして、症状を悪化させる場合があります。

驚かせる

- 急に後ろから声をかける。
- 急に大声で話しかける。
- 無言のままで腕をつかんだり、体に触ったりする。

など

急がせる

- 早口で質問し、すぐに返答を求める。
- 一度に多くのことを質問する。
- 本人ではなくこちらの都合やペースで物事を進める。

など

自尊心を傷つける

- 間違いや失敗などに対して、けわしい顔や困った顔を示す。
- 本人の主張を否定または無視する。
- 子どもあつかいする。

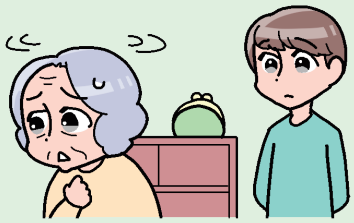
など

こんな配慮を心がけましょう

認知機能の衰えはあっても、残っている能力もたくさんあります。本人の尊厳を守り、残っている能力を安心して十分に発揮できるような配慮を心がけましょう。

まずは見守る

認知症が疑われる人がいた場合は、さりげなく様子を見守り、サポートできる機会をさぐりましょう。



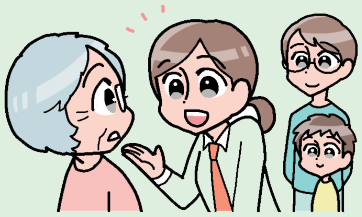
余裕をもつ

こちらの不安や焦りは、本人にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で接しましょう。



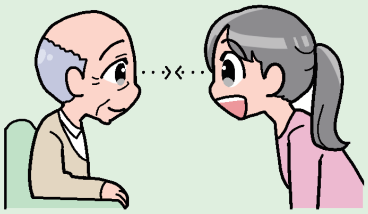
声をかけるのは1人で

複数で取り囲むと、本人の恐怖心をあおります。声をかけるときは、まずは1人でかけましょう。



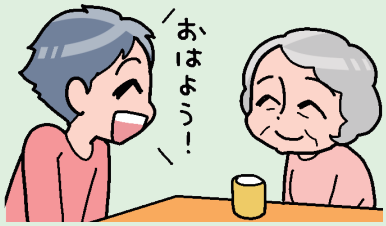
目線を合わせる

本人の視界に入って話しかけ、小柄であればしゃがむなど目線を同じ高さに合わせて話しましょう。



ゆっくり・はっきり

大声や甲高い声ではなく、なるべく穏やかな声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。



耳を傾ける

たとえ本人の話が要領を得ないものでも耳を傾け、何を言いたいのかを推測、確認しましょう。



こんなとき、どうする？

Q 同じことを何度も言う

祖母から毎日のように日付や曜日、その日の出来事や近々の予定などについて質問されます。一度返答しても、しばらくするとまた同じようなことを聞かれるので、同じ問答の繰り返しで精神的に疲れてしまいます。

本人（祖母）の気持ち
- 知りたい、知っておきたい。
- わからないから、聞かないと不安になってしまう。
- 何度も同じことを聞いているつもりはない。

あなたの気持ち
- 同じことの繰り返しで疲れるし、イライラしてしまう。

A 会話以外でも確認する

- 本人に同じ質問を繰り返している自覚はありません。症状を理解して、「また同じ質問！」と感情的にならずに丁寧な応対を心がけましょう。
- 目で見てわかる日めくりや予定が書き込めるカレンダーを利用して、いっしょに確認しましょう。

サポート＋α 返答をメモに残すことも

認知症の人から受ける質問の内容によっては、返答の要点などをその場でメモ用紙に書きながら会話をしましょう。紙を残しておけば、あとから見直すことも一つの方法です。



Q 盗まれたと疑うようになった

祖父が最近よく物をなくすようになりました。単なる「置き忘れ」「しまい忘れ」が多いのですが、財布や通帳など貴重品をなくしたときは「誰かが盗んだ！」と騒ぎ立て、家族を疑うことさえあるので困っています。

本人（祖父）の気持ち
- 自分が大事な物をなくすはずがない。
- 家族の誰かが盗んだに違いない……。
- 泥棒だとすれば、警察に通報しなければ……。

あなたの気持ち
- なくすだけならまだしも、盗んだと家族が疑われるのは悲しい。

A 本人の訴えを否定しない

- 「知らないよ！」「自分がなくしたんでしょ！」などと頭から否定するのはやめましょう。
- 本人といっしょにさがすようにしましょう。
- さがし物が見つかったときも、本人自身が見つけられるように上手に導きましょう。

サポート＋α 疑われても落ち込まない

家族など身近な人に金品などを盗まれたと思い込むのは、認知症の典型的な症状のひとつです。自分やほかの家族が疑われてもショックを受けず、冷静に対応しましょう。本人が親しみを持っている人が対象になりやすいです。



Q いつもの散歩道で迷っていた

足腰の衰えを防ぐためにと、いつも夕方に商店街を散歩している近所のAさんを見かけました。しかし、今日はどこか様子がおかしく、まるで道に迷ったかのように、周囲をきょろきょろ見回しながら不安そうにしています。

本人（高齢者）の気持ち
- 突然、自分が今どこにいるのかわからなくなった。
- 「このままでは家に帰れなくなる」という不安から、パニック状態になってしまった。

あなたの気持ち
- いつもの散歩道だから、まさか道に迷うなんてことは……。

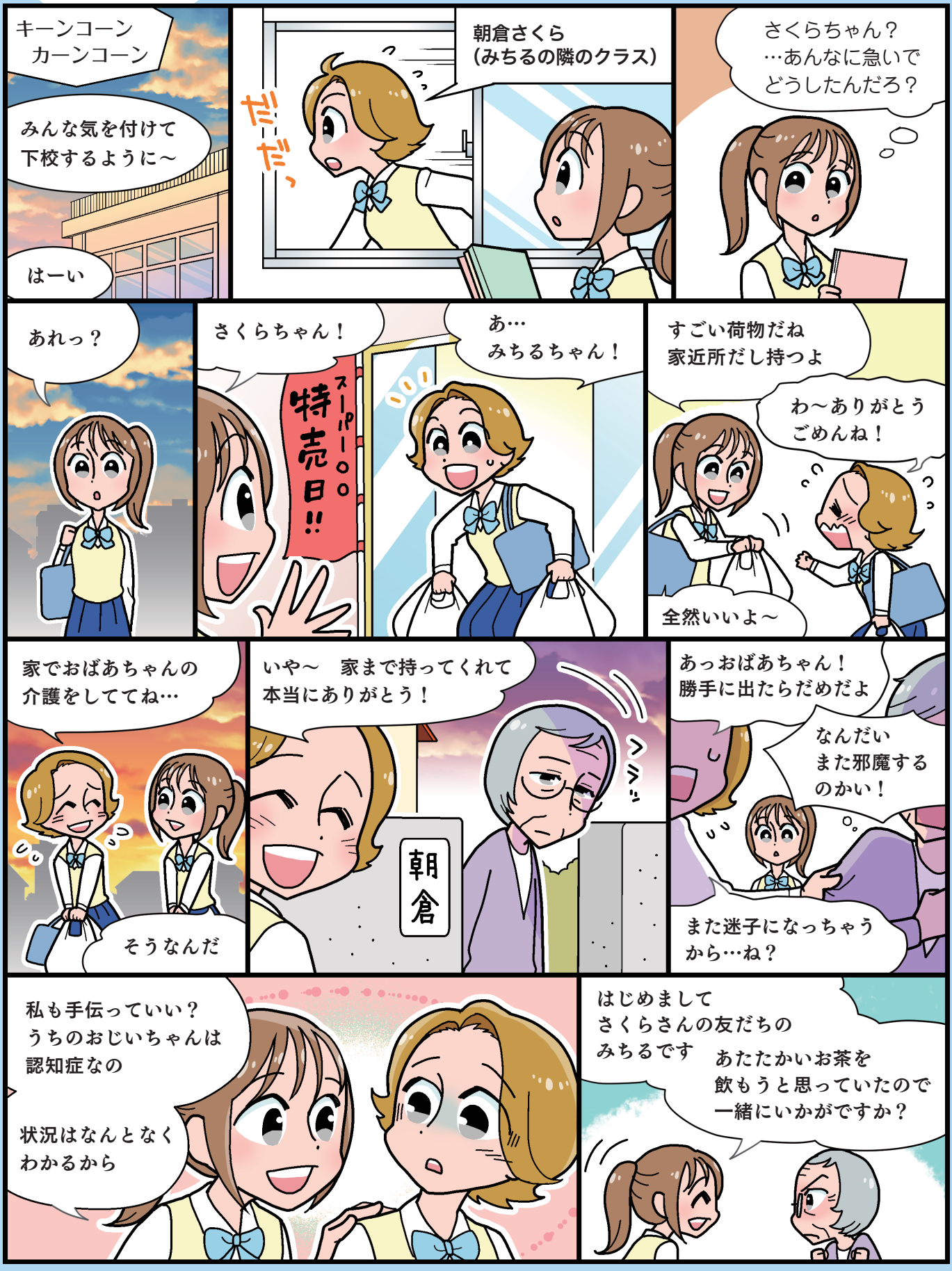
A まずは声をかける

- 知っているはずの「場所」が急にわからなくなることがあります。まずは、声をかけてみましょう。
- できれば同行するなどして、道を案内しましょう。
- 家族に連絡して迎えに来てもらうなど状況に応じて対処しましょう。

サポート＋α 地域で見守る「SOSネットワーク」

見守りが必要な方の情報を事前に登録することで、その方が行方不明になった場合に見守り協力ができる方（協力者）へメールで連絡し、地域ぐるみで発見・保護できる「SOSネットワーク」を構築している市町村があります。あなたの町に「SOSネットワーク」があるか調べてみましょう。

第2章 ヤングケアラーってなに？



ヤングケアラーに対して周りはどうすればいい？

家族にケア（お世話、介護をすること）が必要な人がいる場合に、大人が担うようなケアの責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートを行っている18歳未満の子どものことを「ヤングケアラー」といいます。ヤングケアラーはクラスに1～2人くらいいるといわれています。

ヤングケアラーのケアの例



障がいや病気のある家族に代わり、買い物、料理、掃除、洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



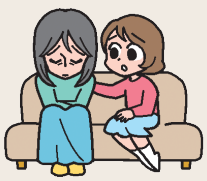
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール、薬物、ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん、難病、精神疾患（しっかん）など慢性的（まんせい）な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

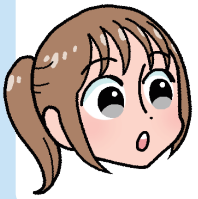
一般社団法人日本ケアラー連盟資料、ヤングケアラーのつどい「ふうせんの会」HPを参考に作成

周りはどうすればいい？

気づく

ヤングケアラーかも？

- ☑ 学校を休んだり、遅刻することがある
- ☑ 家族の介護・介助をしている
- ☑ スーパーで買い物をする姿、洗濯物を干している姿を毎日のように見かける



5～6割のヤングケアラーがケアについて相談した経験がないの周りの気づきも大事だね

有限責任監査法人トーマツ「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル～ケアを担う子どもを地域で支えるために～」（令和4年3月）を参考に作成

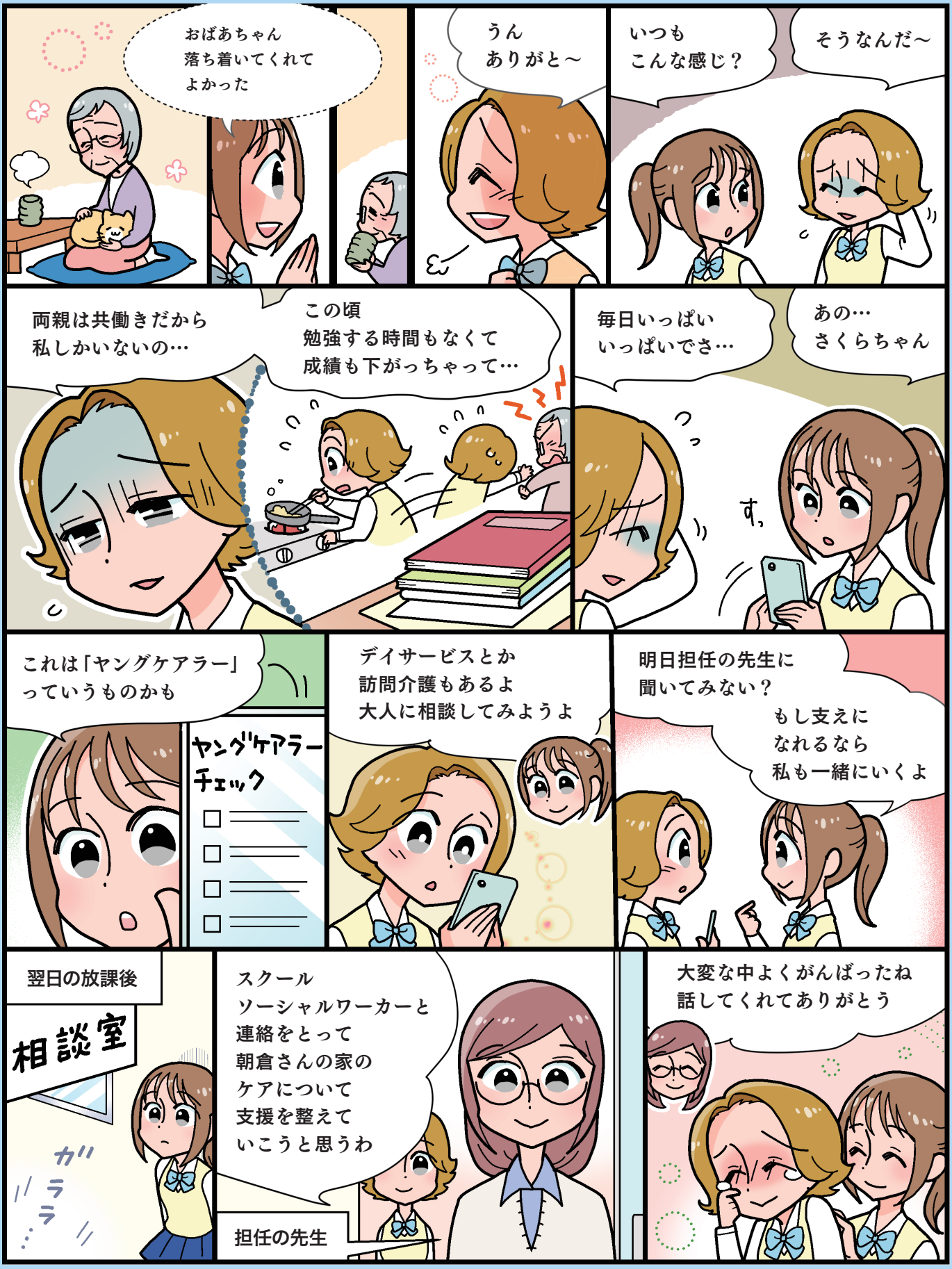
程よい距離で

見守る　声をかける

最初はたわいない話だけでもかまいません。少し話せるようになったら、がんばりをほめながらも、**「なにか困ったことや大変なことがあったら言ってね」**と伝えてください。

本人が話したがらないときは、無理に聞き出す必要はありません。**「話したくなったら、いつでも言っていいよ」**ということを発信し、程よい距離で見守ってください。

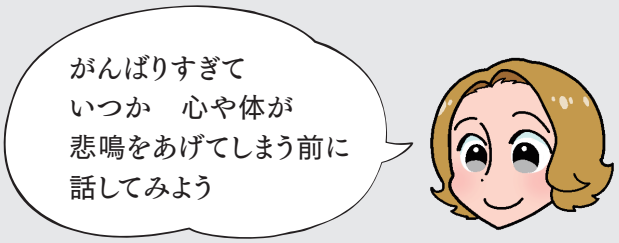
「自分のことを気にかけてくれる人がいる」というだけでも安心感につながります。


おばあちゃん
落ち着いてくれて
よかった
うん
ありがと～
いつも
こんな感じ？
そうなんだ～
両親は共働きだから
私しかいないの…
この頃
勉強する時間もなくて
成績も下がっちゃって…
毎日いっぱい
いっぱいでさ…
あの…
さくらちゃん
これは「ヤングケアラー」
っていうものかも
ヤングケアラー
チェック
デイサービスとか
訪問介護もあるよ
大人に相談してみようよ
明日担任の先生に
聞いてみない？
もし支えに
なれるなら
私も一緒にいくよ
翌日の放課後
相談室
ガラ
スクール
ソーシャルワーカーと
連絡をとって
朝倉さんの家の
ケアについて
支援を整えて
いこうと思うわ
担任の先生
大変な中よくがんばったね
話してくれてありがとう

自分はヤングケアラーかも？と思ったら

家族を支えることでこんなことがあったら、相談しましょう

- ☑ 学校を休んだり、遅刻することがある
- ☑ 家族のために学校からすぐ帰ることがある
- ☑ 宿題、勉強ができない
- ☑ 部活に行けない、部活を辞めた、好きな部活ができない
- ☑ 友達と遊べない、話が合わない
- ☑ 自分のことをする時間がない
- ☑ ケアするために進路を変更した、もしくは変更しようと考えている
- ☑ 家の経済面が心配だ
- ☑ 体調が悪い
- ☑ イライラする
- ☑ 悲しい気持ちが続く
- ☑ 何事もやる気が起きない
- ☑ 夜寝るのが遅くなる、よく眠れない



どうすればいいか一緒に考えてくれる人

小さな不安、心配があったら、誰かに話してみてください。あなたとあなたの家族が幸せにくらせるよう、一緒に考えてくれる人がきっと見つかります。

学校の先生

担任の先生や保健室の先生など、話しかけやすい先生に声をかけてください。

スクールカウンセラー

学校にいる心の専門家。話を聞くプロフェッショナルです。

ヤングケアラー、元ヤングケアラーの交流会

全国各地で、ヤングケアラー、元ヤングケアラーのみなさんの交流会があります。Zoomなどのインターネットで参加できるところもあります。他の人の話を聞くだけでも大丈夫です。

スクールソーシャルワーカー

どのような相談にものってくれる福祉の専門家。使える制度やサービスも教えてくれます。わからない場合は、学校の先生に聞いて、紹介してもらいましょう。

家族をサポートしている人

看護師などの病院スタッフ、ソーシャルワーカー、ケアマネジャーなどの福祉スタッフ、地域の民生委員、児童委員など。

ヤングケアラーの相談窓口

相談窓口を作っている市区町村もあります。みなさんのお住まいの地域にもあるかもしれません。

厚生労働省「ヤングケアラーについて」
いろいろな連絡先はこちらのページにまとめられています

児童相談所 相談専用ダイヤル

地域の児童相談所に電話が自動でつながります。

通話料無料
0120-189-783（いちはやく　おなやみを）
受付時間　24時間受付（年中無休）

24時間子供SOSダイヤル

子どものSOS全般について、24時間いつでも相談できる、都道府県及び指定都市教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

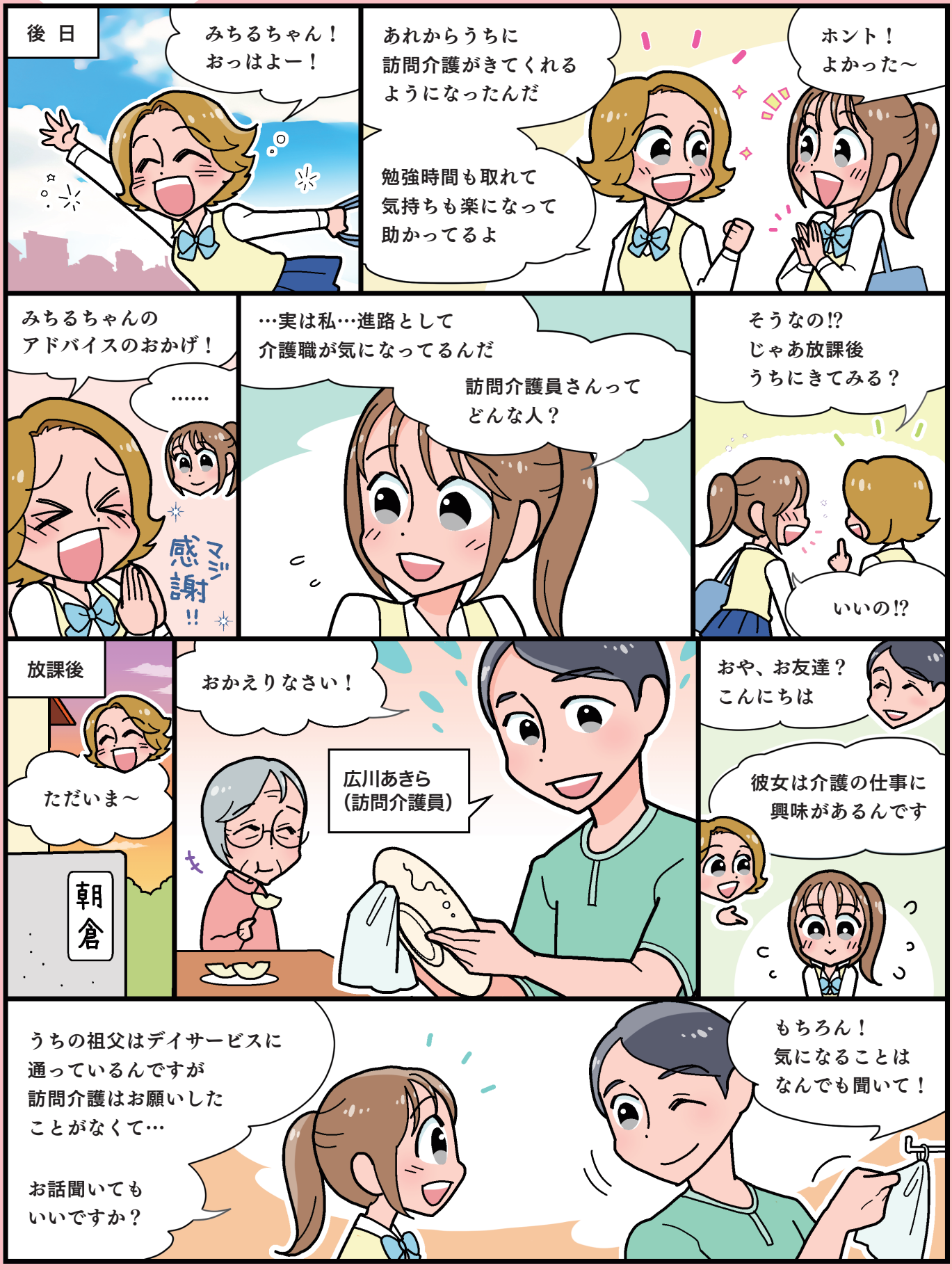
通話料無料
0120-0-78310（なやみいおう）
受付時間　24時間受付（年中無休）

子どもの人権110番

最寄りの法務局・地方法務局につながります。

通話料無料
0120-007-110
受付時間　平日8：30～17：15
（土・日・祝日・年末年始は休み）

第3章 介護の仕事って?


後日
みちるちゃん！
おっはよー！
あれからうちに
訪問介護がきてくれる
ようになったんだ
勉強時間も取れて
気持ちも楽になって
助かってるよ
ホント！
よかった～
みちるちゃんの
アドバイスのおかげ！
……
感謝マジ!!
…実は私…進路として
介護職が気になってるんだ
訪問介護員さんって
どんな人？
そうなの!?
じゃあ放課後
うちにきてみる？
いいの!?
放課後
ただいま～
朝倉
おかえりなさい！
広川あきら
(訪問介護員)
おや、お友達？
こんにちは
彼女は介護の仕事に
興味があるんです
うちの祖父はデイサービスに
通っているんですが
訪問介護はお願いした
ことがなくて…
お話聞いても
いいですか？
もちろん！
気になることは
なんでも聞いて！

介護の仕事を知ろう

介護の仕事の例

介護の仕事にはさまざまな種類があります。食事を介助したり、買い物や洗濯などの生活の援助をしたりと、日々の生活に密着した介護が必要とされます。目に見えないものとして、精神的な支えも大切です。

食事の介助



ひとりではうまく食事ができない高齢者のために食事のサポートを行います。食事介助では、摂食介助だけを行うのではなく、利用者の食前・食事・食後の食事環境全般をサポートします。

生活の援助



生活援助とは、高齢者本人や家族が家事を行うことが難しい場合、訪問介護スタッフが利用者のもとへ行き、掃除、洗濯、買い物の手伝いなど、日常生活のサポートをすることです。

入浴の介助



入浴の介助とは、自力で入浴することが難しい高齢者に対して、入浴のサポートを行うことです。身体を清潔にするのはもちろん、精神的・肉体的な苦痛や緊張を緩和させることも目的にしています。

主な介護サービス



入所型

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要な人（寝たきりや重度の認知症）に、入浴・排せつ・食事の介助、日常生活の世話、リハビリや健康管理を行います。

介護老人保健施設（老人保健施設）

退院後の在宅復帰を目指す人に、看護、医学的管理下での介護、リハビリ、日常生活の世話をします。

ショートステイ

利用者が一定期間（約2週間）をめどに宿泊し、医療上のケアを含む介護を受けることができる施設です。

グループホーム

スタッフの支援を受けながら5～9人の少人数の認知症の人が入居して、家庭的な雰囲気の中で共同生活を送る住まいです。

通所型

デイサービス

日中、送迎により通所介護施設に通い、入浴、食事の介助やレクリエーションなどを通じた機能訓練を受けます。地域によっては認知症対応型の通所介護もあります。介護者の休息にもなり、利用の多いサービスです。

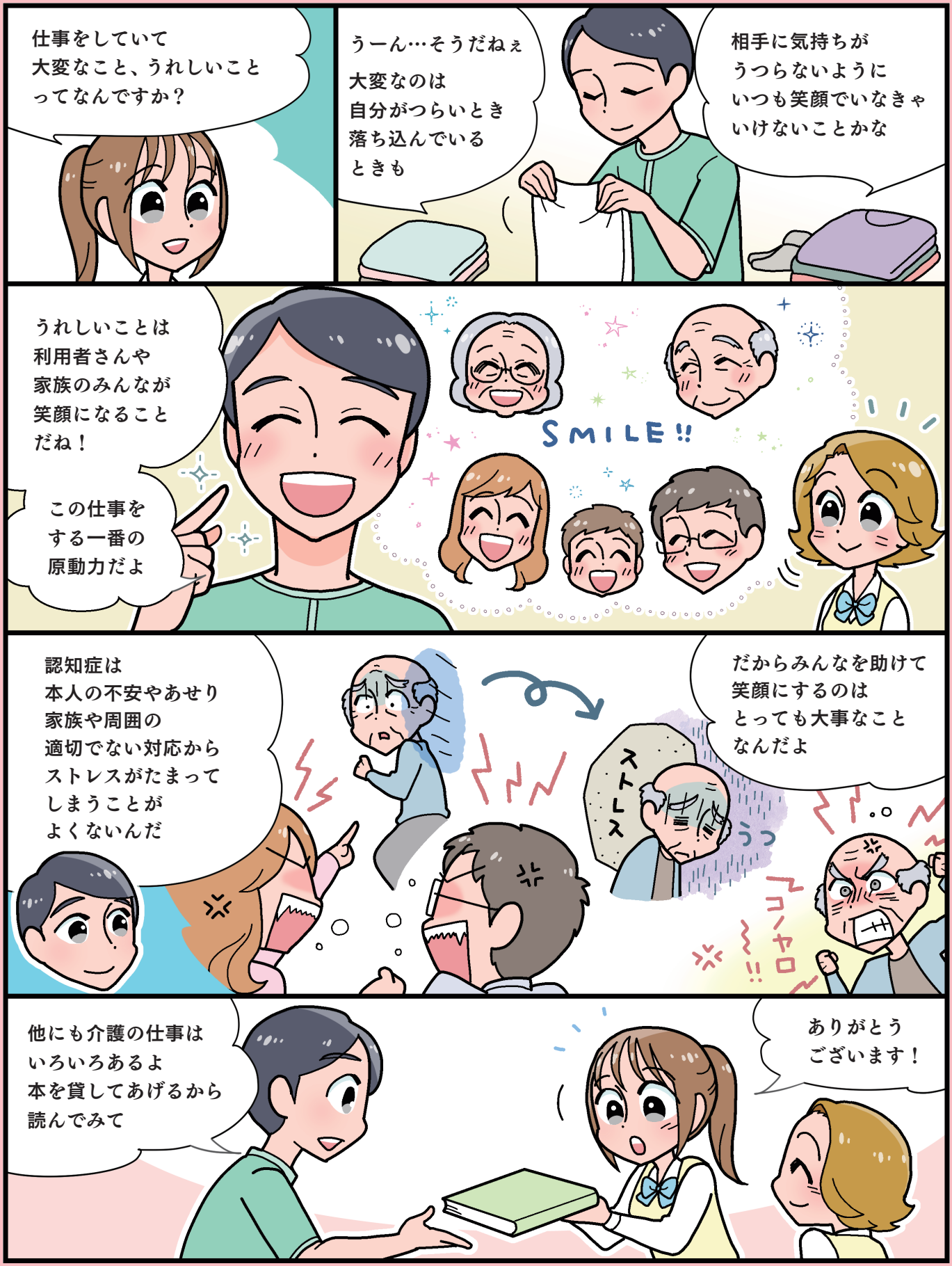
訪問型

訪問介護

ホームヘルパーが居宅を訪問して、排せつ、食事、入浴などの身体介護や、掃除、洗濯、調理などの日常生活の援助を行います。日常生活に支障が出てくる認知症の人にとって、もっとも基本となるサービスといえます。夜間対応の訪問介護を提供しているところもあります。

訪問入浴介護

入浴車で居宅を訪問し、3人1チームで入浴の介護を行います。


仕事をしていて
大変なこと、うれしいこと
ってなんですか？
うーん…そうだねぇ
大変なのは
自分がつらいとき
落ち込んでいる
ときも
相手に気持ちが
うつらないように
いつも笑顔でいなきゃ
いけないことかな
うれしいことは
利用者さんや
家族のみんなが
笑顔になること
だね！
この仕事を
する一番の
原動力だよ
SMILE!!
認知症は
本人の不安やあせり
家族や周囲の
適切でない対応から
ストレスがたまって
しまうことが
よくないんだ
だからみんなを助けて
笑顔にするのは
とっても大事なこと
なんだよ
ストレス
うつ
コノヤロ
他にも介護の仕事は
いろいろあるよ
本を貸してあげるから
読んでみて
ありがとう
ございます！

介護に関わる資格を知ろう

さまざまな介護の資格

介護の多様なサービスは、さまざまな専門知識や資格をもった専門家たちによって支えられています。もちろん、資格がなくても介護の仕事はできますが、資格をもっていると、就職やキャリアアップにも有利になります。介護の現場で、経験を積みながら、自分になにが向いているのかを考える方法もあります。

国家資格　国の法律に基づき国、または国から委託を受けた機関が実施する資格。

公的資格　官庁や大臣などが認定する資格。国家資格と民間資格の中間に位置付けられる。

国家資格 介護福祉士

身体介護や生活援助などを行う介護福祉の専門職です。福祉系三大資格の一つといわれています（他は社会福祉士、精神保健福祉士）。日常生活を営むのに困難があり、支援が必要な高齢者や障害者に介護サービスを提供します。また、家族など周囲の介護者から介護に関して相談を受けたり、アドバイスを行います。

公的資格 介護支援専門員（ケアマネ／ケアマネジャー）

介護保険法に位置づけられた介護支援サービスを行う専門職です。解決すべき課題を明確にしつつ、居宅サービスプラン（ケアプラン）を作成し、介護保険の利用者が事業者などから適切なサービスを受けられるように支援します。きちんとサービスが行われているかなどのチェックも行います。

国家資格 社会福祉士

相談援助の専門職です。職場によって職名が異なり、福祉施設では生活相談員や指導員、福祉事務所ではケースワーカー、地域包括支援センターでは職員として働いています。日常生活を営むのに困難のある人に対して、福祉や医療の相談に応じます。

国家資格 精神保健福祉士

PSW（Psychiatric Social Worker）とも呼ばれます。精神保健の専門家として、精神障害の医療を受けている人に対して、相談に応じたり、アドバイスや教育、訓練などを行ったりします。

公的資格 訪問介護員

介護保険法に位置づけられた訪問介護サービスを行う人で、ホームヘルパーとも呼ばれます。講習を受けた人に与えられる認定で、都道府県知事の指定する「介護職員初任者研修」もしくは「実務者研修」の課程を修了すると資格が与えられます。

生活相談員

生活相談員は資格の名称ではなく、職種の名前です。サービスの利用希望者が施設で受け入れられるかチェックしたり、利用者や家族の相談や支援など、さまざまな活動を行います。生活相談員になるには社会福祉士などの資格が必要です。

国家資格 理学療法士

リハビリテーションの専門職です。PT（Physical Therapist）とも呼ばれます。立つ・座る・歩くなどの基本動作を行う能力の回復や機能の維持、悪化予防を目的に運動療法や物理療法を行い、利用者が自立した生活をおくれるように支援します。

国家資格 作業療法士

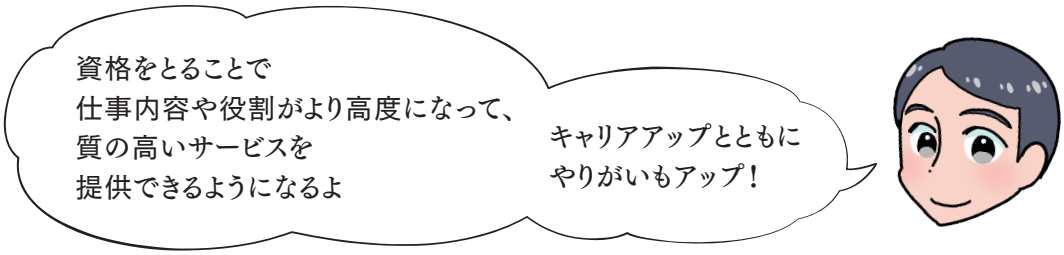
リハビリテーションの専門職です。OT（Occupational Therapist）とも呼ばれます。日常生活を送るうえで必要な能力を回復・改善することを目的に作業療法を行います。具体的には、主に手工芸や園芸、調理、レクリエーションなどの作業活動を通して治療などの支援をします。

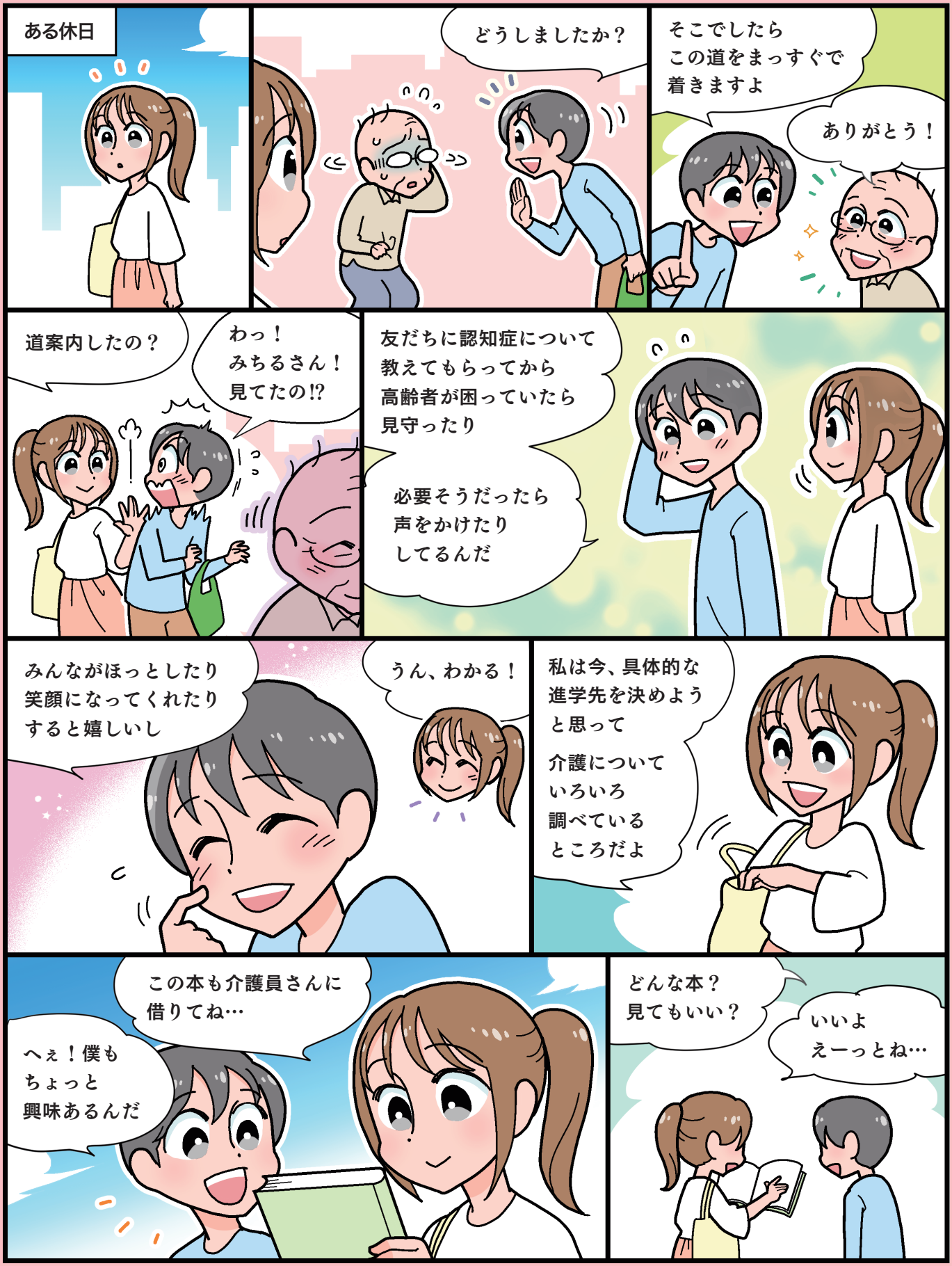
国家資格 言語聴覚士

リハビリテーションの専門職です。ST（Speech Language-Hearing Therapist）とも呼ばれます。言葉や発声、聴覚の障害がある人に対して、その機能回復・維持のための訓練や必要な検査などの支援をします。また飲食物を飲み込む能力が衰えた人に対して、機能回復・維持の訓練を行います。

国家資格 管理栄養士

療養や健康の保持増進のための栄養指導などの支援をします。また施設などの特定多数の利用者のために給食の献立作成や栄養管理などを行います。



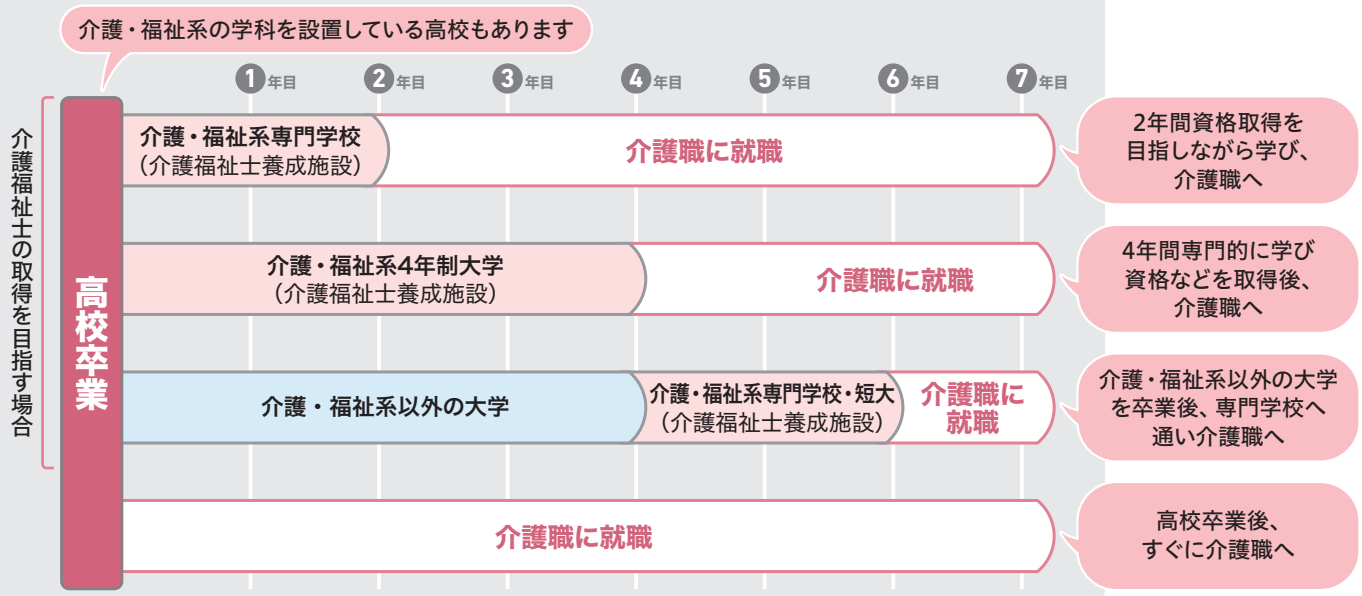

ある休日
どうしましたか？
そこでしたら
この道をまっすぐで
着きますよ
ありがとう！
道案内したの？
わっ！
みちるさん！
見てたの!?
友だちに認知症について
教えてもらってから
高齢者が困っていたら
見守ったり
必要そうだったら
声をかけたり
してるんだ
みんながほっとしたり
笑顔になってくれたり
すると嬉しいし
うん、わかる！
私は今、具体的な
進学先を決めよう
と思って
介護について
いろいろ
調べている
ところだよ
この本も介護員さんに
借りてね…
へぇ！僕も
ちょっと
興味あるんだ
どんな本？
見てもいい？
いいよ
えーっとね…

介護職を目指すには

高校卒業後の進路の例

「介護職」といってもさまざまな進路があります。介護施設のボランティアや福祉系の学校見学に参加すると具体的なイメージができるかもしれません。やりたいことをしっかり考え、自分にあった進路を見つけましょう。

進路の例



介護には、介護福祉士や介護職員の他にも、医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、介護支援専門員（ケアマネジャー）、支援（生活）相談員、介護助手など、さまざまな職種のスタッフが関わっています。



介護福祉士修学資金等貸付制度

令和5年3月現在

介護福祉士または社会福祉士の資格取得を目指して、文部科学大臣及び厚生労働大臣の指定した学校、または知事が指定した養成施設に在学する人を対象に、修学資金を貸してくれる制度（無利子）があります。

介護福祉士修学資金貸付事業

対象者 介護福祉士養成施設に在学（入学を予定）している方

貸付金額
月額5万円以内、
入学準備金20万円以内 、
就職準備金20万円以内 、
国家試験受験対策費用4万円以内／年度

貸付期間 養成施設に在学する期間

返済しなくてもよくなる条件
卒業後に介護福祉士として、介護の業務に5年間勤務することで返済が全額免除される

福祉系高校修学資金貸付事業

対象者 福祉系高校に在学（入学を予定）している方

貸付金額
修学準備金（入学金を除く）3万円、
介護実習費3万円以内／年度、
就職準備金20万円以内 、
国家試験受験対策費用4万円以内／年度

貸付期間 福祉系高校に在学する期間

返済免除の条件
卒業後に介護福祉士として、介護の業務に3年間勤務することで返済が全額免除される

社会福祉士修学資金貸付事業

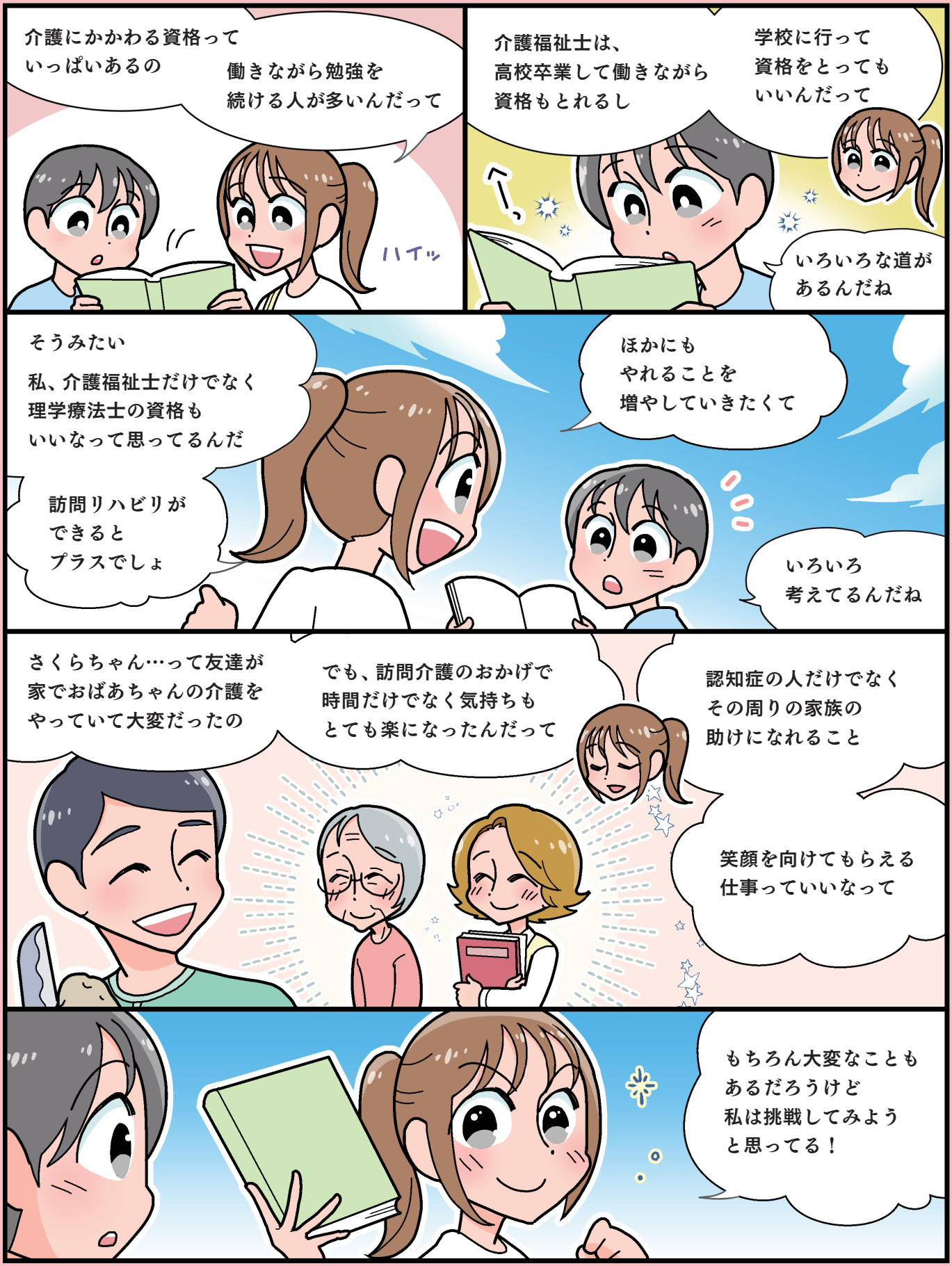
対象者 社会福祉士養成施設に在学（入学を予定）している方

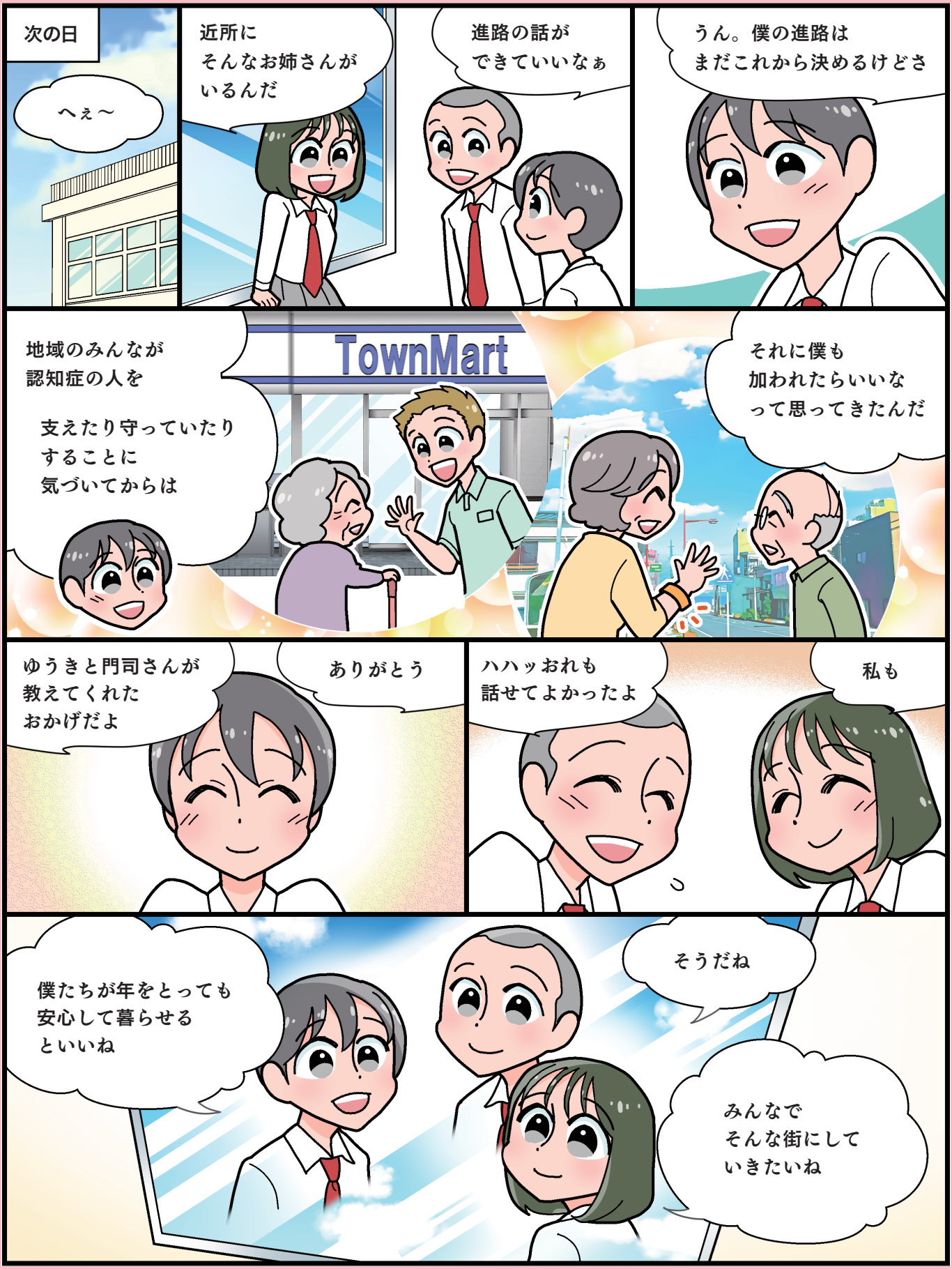
貸付金額
月額5万円以内、
入学準備金20万円以内 、
就職準備金20万円以内

貸付期間 養成施設に在学する期間

返済免除
卒業後に社会福祉士として、相談援助の業務に5年間勤務することで返済が全額免除される

厚生労働省「介護福祉士・社会福祉士を目指す方々へ」
詳しくはこちらのページにまとめられています


介護にかかわる資格って
いっぱいあるの
働きながら勉強を
続ける人が多いんだって
ハイッ
介護福祉士は、
高校卒業して働きながら
資格もとれるし
学校に行って
資格をとっても
いいんだって
いろいろな道が
あるんだね
そうみたい
私、介護福祉士だけでなく
理学療法士の資格も
いいなって思ってるんだ
訪問リハビリが
できると
プラスでしょ
ほかにも
やれることを
増やしていきたくて
いろいろ
考えてるんだね
さくらちゃん…って友達が
家でおばあちゃんの介護を
やっていて大変だったの
でも、訪問介護のおかげで
時間だけでなく気持ちも
とても楽になったんだって
認知症の人だけでなく
その周りの家族の
助けになれること
笑顔を向けてもらえる
仕事っていいなって
もちろん大変なことも
あるだろうけど
私は挑戦してみよう
と思ってる！


次の日
へぇ～
近所に
そんなお姉さんが
いるんだ
進路の話が
できていいなぁ
うん。僕の進路は
まだこれから決めるけどさ
TownMart
地域のみんなが
認知症の人を
支えたり守っていたり
することに
気づいてからは
それに僕も
加われたらいいな
って思ってきたんだ
ゆうきと門司さんが
教えてくれた
おかげだよ
ありがとう
ハハッおれも
話せてよかったよ
私も
僕たちが年をとっても
安心して暮らせる
といいね
そうだね
みんなで
そんな街にして
いきたいね

認知症や介護についての問い合わせ先

認知症やその介護についての悩みや不安がある場合は、本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医をはじめ、市区町村の担当窓口、専門機関などに早めに相談して、適切なアドバイスを受けましょう。

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談機関です。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士といった専門スタッフが、介護や介護予防の相談をはじめとして、医療や福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止や権利擁護の支援まで、高齢者とその家族のあらゆる相談にのってくれる最も身近な相談拠点です。

悩みや不安があるときは、まず、お近くの地域包括支援センターに相談しましょう。

市区町村の高齢福祉担当窓口
保健所・保健センター
県の精神保健福祉センター

市区町村の高齢福祉担当窓口では、介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。また、保健所や保健センター、精神保健福祉センターでは、認知症の専門医のいる医療機関についての情報提供や講習会などを行っています。

認知症の専門医のいる医療機関

●もの忘れ外来　●認知症外来　●メモリークリニック　●認知症疾患医療センター　など

「精神科」「神経内科」「脳神経内科」「老年科」に専門医がいることもあります。

公益社団法人 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護している家族、介護にたずさわっている専門職の人、ボランティアなどが会員となって、家族の集い、電話相談、介護セミナーなどを行っている全国的な組織です。同じ悩みをもつ家族同士の気持ちの共有や情報交換を行うことができます。

電話相談　0120-294-456　受付時間　平日 午前10時～午後3時

若年性認知症コールセンター

65歳未満の若年性認知症の人や家族が抱える悩みや心配事の相談に応じてくれます。

電話相談　0800-100-2707　受付時間　月～土 午前10時～午後3時

編集委員

堤　　康博　福岡県医師会副会長／堤小倉病院
瀬戸裕司　福岡県医師会専務理事／ゆう心と体のクリニック
桑野恭行　福岡県医師会常任理事／自由ヶ丘クリニック
辻　　裕二　福岡県医師会常任理事／辻内科クリニック
西　　秀博　福岡県医師会理事／西内科医院
原　　速　福岡県医師会理事／原外科医院
田中耕太郎　福岡県医師会理事／御所ヶ谷ホームクリニック

（順不同）

発行者

公益社団法人　福岡県医師会
〒812-8551　福岡市博多区博多駅南2丁目9番30号 4F
TEL　092-431-4564

印刷

株式会社　東京法規出版

令和5年3月発行

こちらの冊子は電子書籍でも見ることができます

福岡県認知症対策啓発　検索

発行　令和5年3月　公益社団法人　福岡県医師会

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

禁無断転載©東京法規出版