

って何なんだろっ？

認知

知

症

に

ん

ち

し

よ

う

なまえ
名前

「認知症」って何？

認知症は、「のう」の病気によるものです。

いま、日本では85才以上の人は、
4人に1人が認知症になると言われています。

認知症は、だれでもなるかもしれないものです。

とくべつなものではありません。

みなさんも、これから認知症について、

いっしょに勉強していきましょう。



「認知症」って何だろう？

も く じ

ページ

- 「にんちしょう認知症」になると、どうなるの？ 2
- 「にんちしょう認知症」は、おじいちゃん、おばあちゃんになつたらなるの？ 3
- 「にんちしょう認知症」は、なおらないの？ 3
- 一番いちばんつらいおも思いをしているのは、だれだろう？ 4
- わたしたちには、何がなに出来るできの？ 5
- いっしょにかんが考えてみよう！ ① 6
- こんなふうにしてみよう！ 8
- いっしょにかんが考えてみよう！ ② 10
- こんなふうにしてみよう！ 12
- いっしょにかんが考えてみよう！ ③ 14
- こんなふうにしてみよう！ 16
- 大切なたいせつこと 18
- 高学年こうがくねんの人ひとへ 21



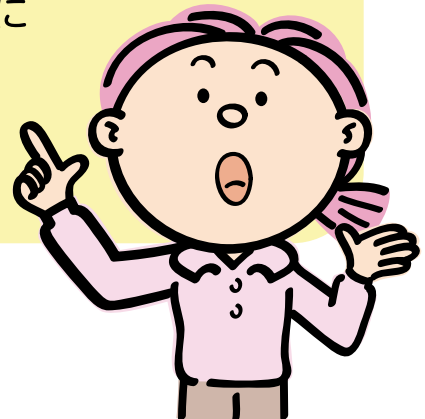
「認知症」になると、 どうなるの？

「物ものわすれ」しやすくなったり、何かするときに
「決きめる」ことがむずかしくなります。

おこりっぽくなったり、せいかくがかわったりもします。

ほかにも、元げん気がなくなったり、
夜よるおそくにおきて「家いえに帰かえる」と言い出いしたり…。
人ひとによって、色いろ々な「しょうじょう」がででてきます。

かぜをひいたら、「鼻はな水みず」がででたり、「せき」がででたり、
みんなちがう「しょうじょう」がででるように
認にん知ち症しょうも、その人ひとによって
色いろ々な「しょうじょう」がででてきます。





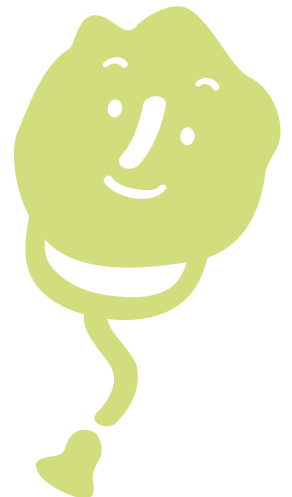
にん ち しょう
「認知症」は、
おじいちゃん、おばあちゃんに
なったらなるの？

にんちしょう おお びょうき
認知症は、おとしよりに多い病気です。
わか にんちしょう ひと
でも、若いときから認知症になる人もいます。



にん ち しょう
「認知症」は、
なおらないの？

にんちしょう くすり
認知症を「なおす」薬はまだありませんが、
はや たいおう にんちしょう
早く対応すればなおる認知症もあるので、
いしゃ たいせつ
お医者さんにいくことは大切なことです。
くすりの
薬を飲むことで、しょうじょうが
かる
軽くなったりすることもあります。
たす
あなたが助けてくれることで、しょうじょうが
よくなることもあります。





いちばん いち ばん 一番つらい思いを おも しているのは、だれだろう？

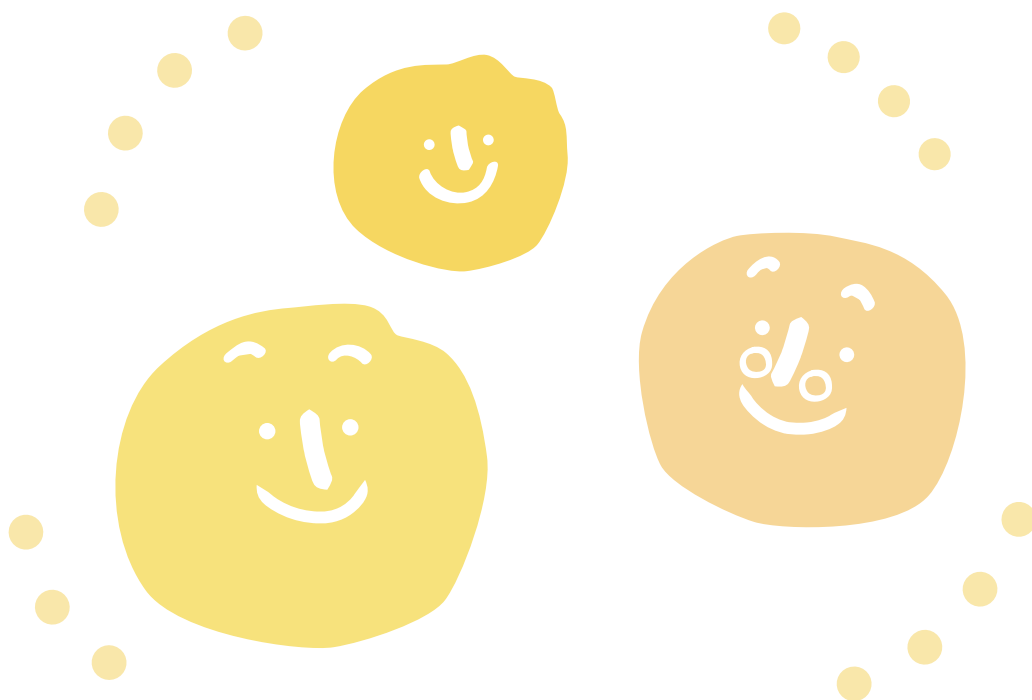
●

にんちしょう 認知症になった人は、ひと
なに 何も分からなくなるわけではありません。
いま 今まで出来ていたことが、でき
でき 出来なくなる。分からなくなる…。
にんちしょう 認知症になった人は、ひと
き ふあんな気持ちで、せいかつ 生活しています。

わたしたちには、 なに で き 何が出来るの？

●

にんちしょう ひと かぞく ひと
認知症の人もその家族の人も、
にんちしょう し おも
「認知症のことをちゃんと知ってほしい」と思っています。
にんちしょう べんきょう にんちしょう ひと かぞく ひと
認知症のことを勉強して、認知症の人もその家族の人も
あんしん せいかつ づく かんが
安心して生活できるまち作りについて、考えてみましょう！



つぎ
次のページから、
にんちしょう か
認知症でよくあるしょうじょうを、書いています。
ひと き
その人の気持ちになって、
かんが
みんなでいっしょに、考えてみましょう。



いっしょに考えてみよう! ①



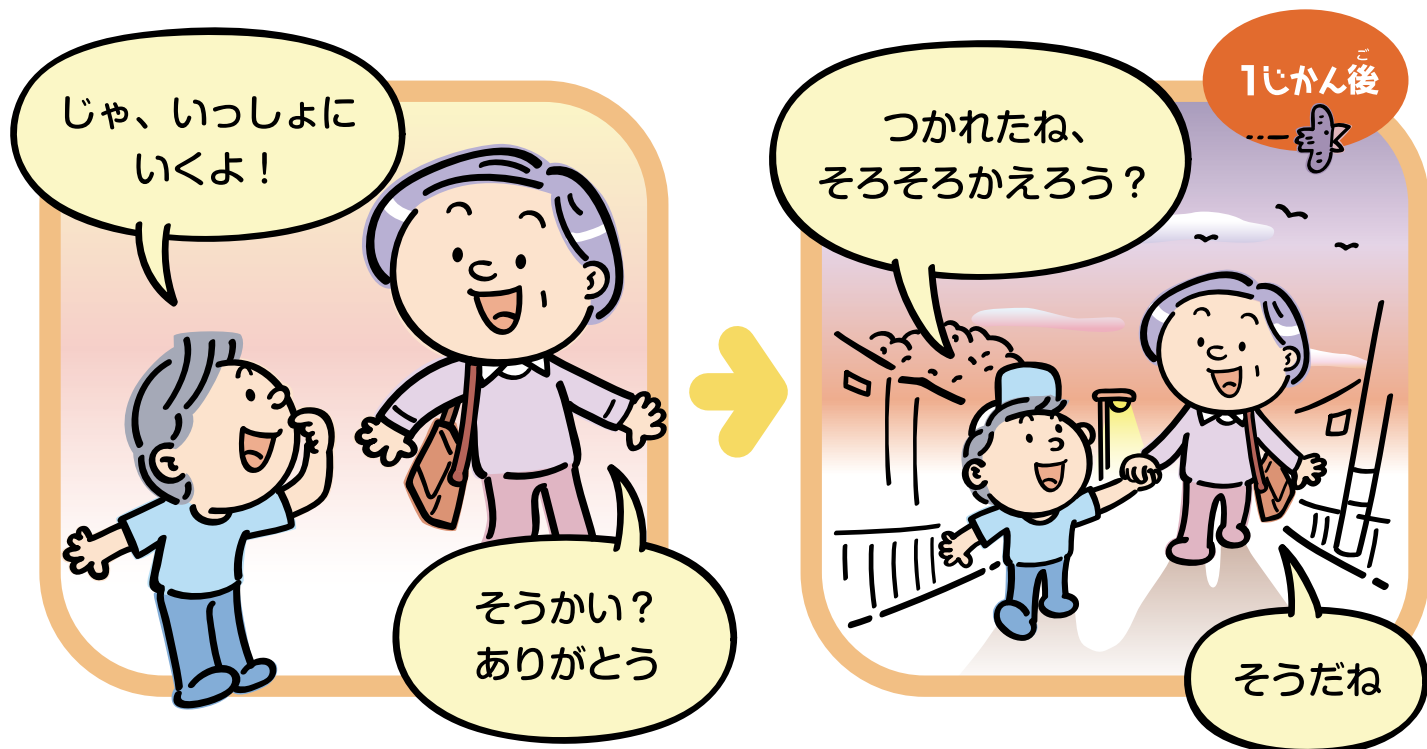
あなたなら、
こえ どちらの声かけがいいと思いますか？
おも



A 「なにをい言ってるの？ ここは、おばあちゃんいえの家だよ。」

B 「それじゃあ、いっしょいにいくよ。」

こんなふうにしてみよう!



こえ

声をかけてみる



こうどう

行動してみる

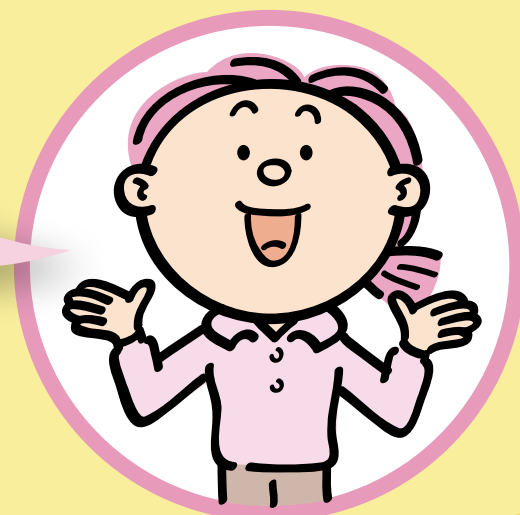


- 夕方ゆうがたは、暗くらくなってきてふあんになる時間じかんです。
暗くらくなると、いつものけしきも、ちがうけしきみに見えてきます。
- また、認知症にんちしょうになると、「今いまの記きおく」からわすれていきます。
むかしちがう家いえにすんでいた人ひとは、「今いまの家いえ」をわすれてしまっ
ているので、むかしの家いえの事いのことを言いっているのかもしれない。

こうがくねん ひと みる
(高学年こうがくねんの人ひとは、21ページみを見みてみよう!)



にんちしょう ひと あんしん
認知症の人が安心できる
こえ
声かけをすることが
だいじ
大事なんだよ!



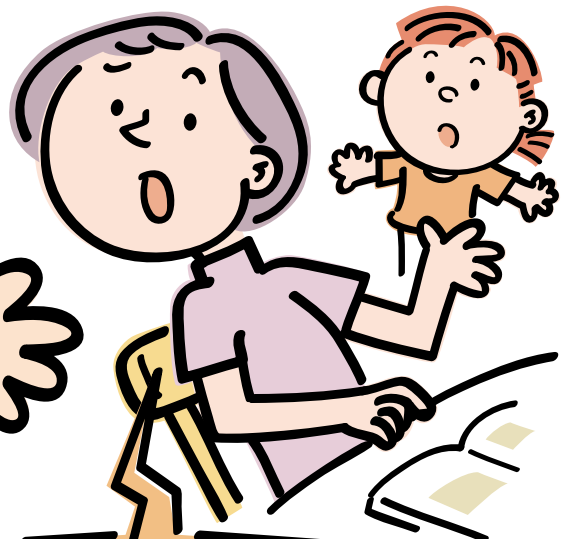
こた
答え... **B**

いっしょに考えてみよう! ②



また、さいふが
ないんだよ!

ない!



そんなわけないでしょ!
また、じぶんでどこかに
おいたのよ!

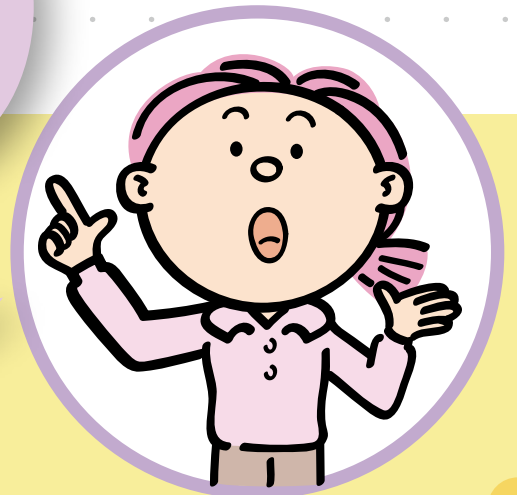
こんなふういに言われたら、あなたならどう思おもう?

(あなたの考え )

さいふは、とても
たいせつ
大切なものだよね。
「なくなった!」おもと思ったら、
き
気になるし…。



かばんにとき入れた時も、なんと何度も
「さいふはい入ってるかな?」って
み
見てしまうの。



こんなふうにしてみよう!



こえ
声をかけてみる 

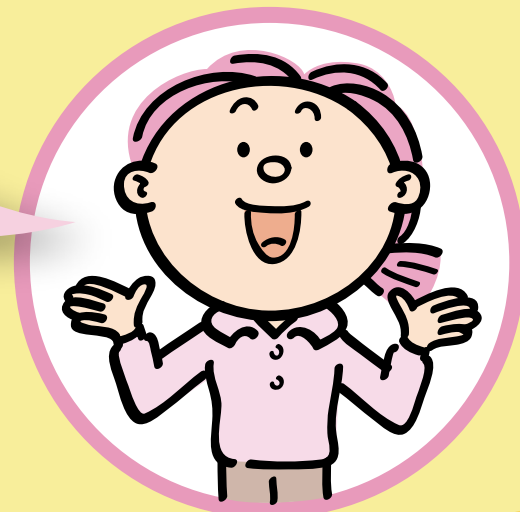


こうどう
行動してみる 

- さいふは、本人に見つけてもらうことが一番いいので、あなたが
見つけた時は、「あそこもさがしてみよう」と言って、さりげなく
その場所へつれていってあげて、見つけてもらおう。
- もしも、あなたがさいふをなくして、さがしているのに「どうせ、
ほったらかしたんでしょ」と言われたら、どんな気持ちになる
かな? 「何でそんなことを言われなさいといけないんだろう」と
はらが立ったりしませんか?



さいふが^み見つかると、
「ほっ」とするよね。
あんしん^{ことば} 安心できる言葉は、
にんちしょう^{ひと} 認知症の人の「ふあん」を
と 取りのぞくことができるの。



かんが
いっしょに考えてみよう! ③



ごはん、
まだかしら...

1じかん後
コキ カチ

びちそうさま~!!

さっき
たべたよ!

たべてない!!

さっき、
たべたでしょ!

こんなふうにならったら、あなたならどう思う?

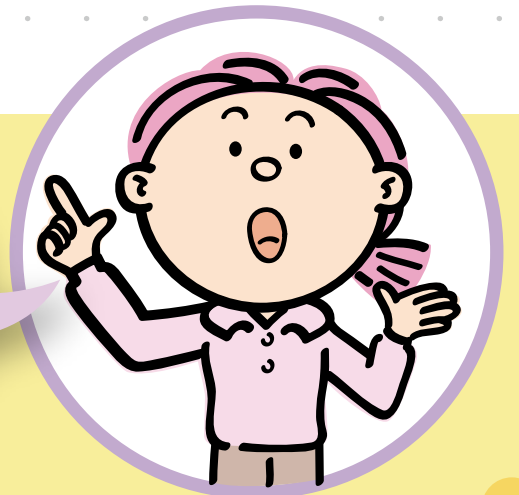
(あなたの^{かんが}考え )

Grid of dots for writing.

おなかがすいてるから
い
言ってるのかな?



でも、「^た食べてない」とも
い
言ってるよね。



こんなふうにしてみよう!



こえ

声をかけてみる



こうどう

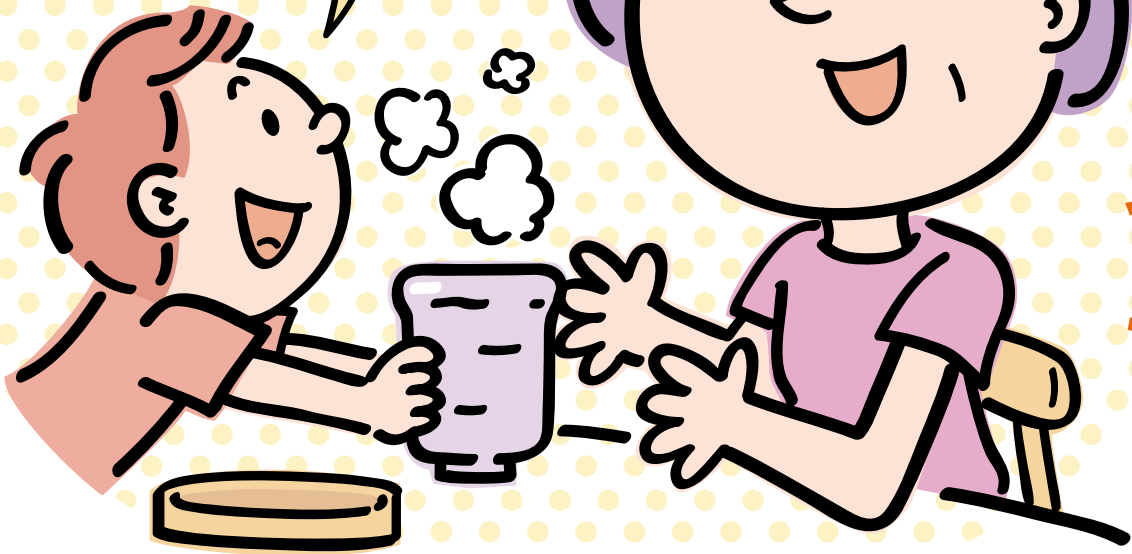
行動してみる



- 「まだ食べていない」という言葉には、「わたしはちゃんと食べたのかな?」という、ふあんな気持ちがあるのかもしれませんが。まずは落ちついてもらえる声かけをしましょう。
- 8・9ページにも書いてあるように、認知症になると「今のきおく」からわすれていきます。さっき食事をしてそのことをわすれてしまって、「まだ食べていない」と、言ってしまふことがあります。



おちゃをのんで
まってね!



ありがとう!!!



やった!

「さっき食べたでしょ」
と言って、食べたことを思い出して
もらおうとするんじゃなく、
お落ちついてもらおう。

おたがいにイライラ
しないことが大切だよ。



い
今まで、認知症のことをいっしょに考えてきました。
にんちしょう
では、一番大切なことは何でしょう…?
いちばんたいせつ
かんが
なん

たい せつ 大切なこと

にん ち しょう ひと き 認知症の人の気持ちを かんが 考えてみましょう。

「だれかにさいふをとられた」「家が分からない」…
これらは、どれも認知症の「のう」の病気からおこ
るしょうじょうです。

にんちしょう ひと ひと おも
認知症の人は、まわりの人をこもらせたいと思っ
ているわけではありません。ほんとう
「家が分からない」と思っているのに、「ちがうよ！」
とい
と言われたら？

あいてのきもちになってかんが
えてみるのがたいせつ
大切です。

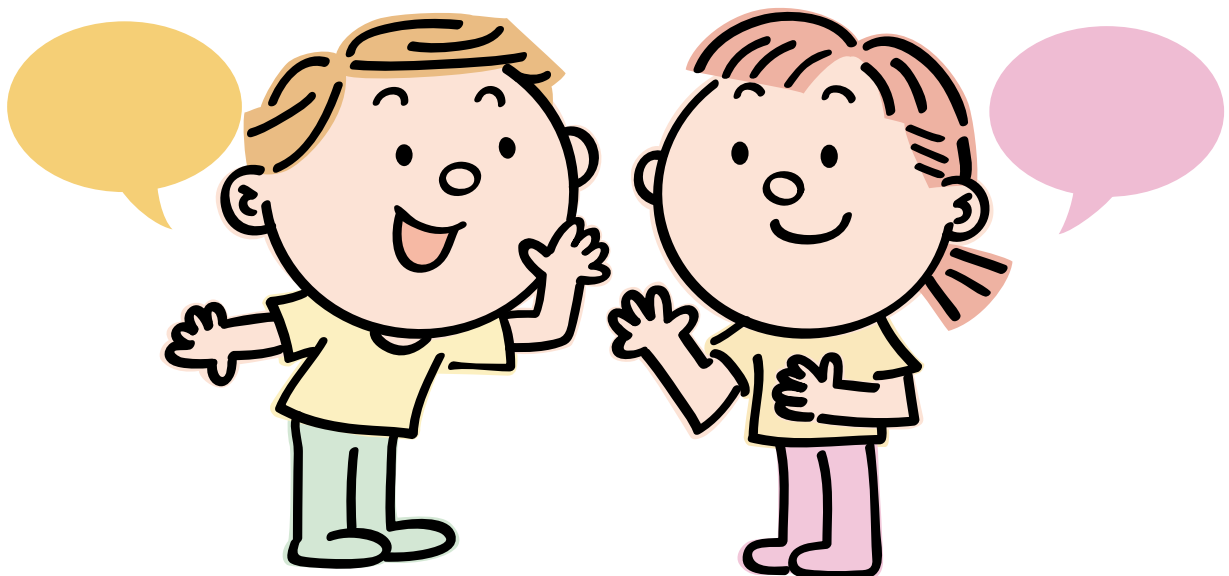




「いっしょに〇〇しよう！」 のひとこと。

みなさんは、こまっているともだちを見たら、どう
しますか？

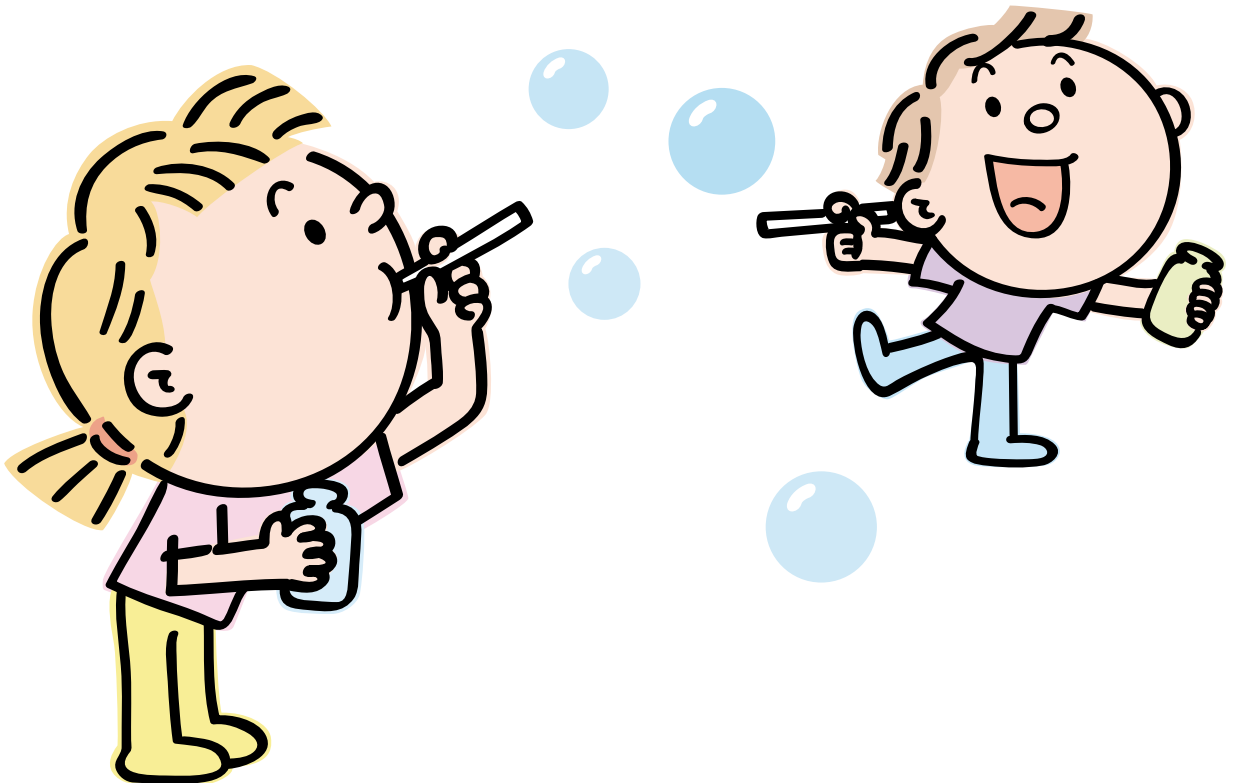
「どうしたの？」 まず、そう^{こえ}声をかけませんか？
認知症^{にんちしょう}の人^{ひと}とその家族^{かぞく}の人^{ひと}は、こまっていることが
たくさんあります。そんなとき、「どうしました？」
「いっしょにさいふをさがしましょうか？」と、やさ
しく^{こえ}声をかけてもらえると、心強^{こころつよ}く^{おも}思ったり、ホッ
としたりします。 (つづく)

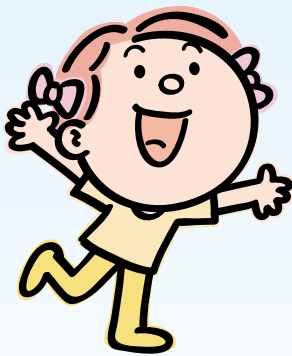


たい せつ 大切なこと (つづき)

だれでもこまっている時^{とき}には、自分^{じぶん}といっしょに
かんが いたす ひと おも
考えて助けてくれる人がいると、うれしく思います。
あて おも き
あい手を思いやる、あたたかい気持ちをもつことは、
たいせつ
とても大切なことです。
わたしち一人^{ひとり}ひとりが気^きをつけることで、
にんちしょう ひと かぞく
認知症の人やその家族だけでなく、
みんながくらしやすいまちをつくることができます。

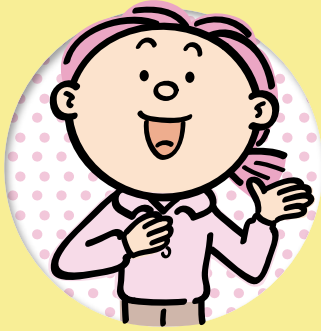
みんなで、すてきな ぶん きょう く 文京区をつくりましょう!





こ う が く ね ん ひ と 高学年の人へ

- ^{にんちしょう}認知症になると「^{いま}今、^{じぶん}自分がどこに
いるのか？ ^{きょう}今日は何日なのか？
^{なんようび}何曜日なのか？」が分からないこと
があります。これは、「^{けんとう}見当しき
しょうがい」といいます。このしよ
うじょうが^で出るために、^{じぶん}自分の家^{いえ}が
^わ分からなくなる^{ひと}人もいます。
- ^{にんちしょう}認知症の人の中には、^{ほん}ブログや本^{ほん}で
^{じぶん}自分の^き気もちや^{おも}思いを^だ出している^{ひと}人
がいます。どんな^{ほん}ブログや本がある
のか、^{しら}調べてみましょう。



じぶん す ちいき
自分が住んでいる地域の
そうだんまど□をしらべてみよう！

にん ち しょう ぐち
認知症のそうだんまど□

こうれいしゃ
高齢者あんしん相談センター（ ）

でんわ
電話（ ）

にん ち しょう
認知症のことがわかるホームページ

「おばあちゃん、どうしたの？」

こうえきしゃだんほうじん にんちしょう ひと かぞく かい
(公益社団法人 認知症の人と家族の会)

<http://www.alzheimer.or.jp/kodomo/index.html>



このパンフレットは、大阪市が作成したリーフレットをもとに承諾を得て、文京区が制作しました。