

1年前と比べて、こんな実感がありませんか？

家族だからこそ気づく、生活の中の「小さな変化」に目を向けることが大切です。

- ☒ 何度も同じことを聞くようになった(物覚えの変化)
- ☒ 大好きだった趣味やテレビに、急に興味をなくした(集中力の変化)
- ☒ 料理の味付けが変わったり、買い物の段取りが滞るようになった(段取りの変化)

ほかに気になることはありますか？

書き込み欄

一緒に/チェックをしてみよう！

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

東京都認知症ポータルサイト
とうきょう認知症ナビ



都

正しく知ろう、認知症のグラデーション

～家族が知っておきたい種類と段階～

加齢によるもの忘れ

一部を忘れる 記憶の帯はつながっている

記憶の帯

例えば

- 食事の献立が思い出せない
- 外出先で人と会ったことを忘れる
- ヒントがあれば思い出せる

認知症予備軍

全部を忘れる 記憶の帯が抜け落ちる

記憶の帯

例えば

- 食事をしたこと自体を忘れる
- 外出したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない

MCI
軽度認知障害

MCIの人のうち1年で約5～15%が認知症に移行すると考えられている一方、1年で約16～41%の人が健康な状態に戻れるともいわれ、早期発見・早期対応が重要です。

認知症

初期症状

中期症状

後期症状

もの忘れ
時間の見当識障害
実行機能障害

場所の見当識障害
失行

会話が困難
歩行能力や
食事動作の衰え

多くはここで検査

*出典：「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」(令和6年3月発行)

忘れっぽくなると、「認知症になったらどうしよう…」と、本人が一番不安なものです。いつまでも自分らしく生きるための「もの忘れ予防検診」を受けてみようと思いを。早期発見は、予防も治療も選択肢が増えていきます。

声掛け例

『最近物忘れが多くない？』ではなく、『もの忘れ予防検診で、脳のチェックもできるみたいだから、これから元気になってもらうために一緒に行ってみよう！』と誘ってみてください。

認知症の種類(主なもの)

認知症にはその原因などにより、いくつか種類があります。

- 高齢者の認知症はアルツハイマー型が約7割を占め、脳血管性やレビー小体型が続きます。一方、65歳未満で発症する「若年性認知症」では、高齢者に比べ脳血管性の割合が高くなる特徴があります。年齢や原因疾患で症状や対策が異なるため、早期の相談が大切です。
- アルツハイマー型 ■ アルコール性
- 脳血管性認知症 ■ 混合型
- レビー小体型認知症 ■ その他
- 前頭側頭葉型認知症

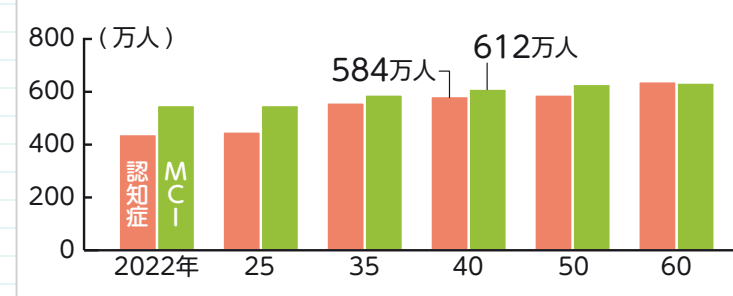
*出典：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成25年5月報告)

認知症と軽度認知障害(MCI)の高齢者の推計

国の最新推計によると、2040年には高齢者のおよそ7人に1人(約584万人)が認知症になるとされています。また、その前段階である軽度認知障害(MCI)の高齢者も約612万人にのぼると見込まれています。

2025年でも、両方を合わせると高齢者のおよそ3.5人に1人が該当する計算となり、認知症は誰にでも起こりうる身近な状態です。だからこそ、正しい知識を持ち、早期に気づいて予防や対策を始めることが重要です。

*出典：厚生労働省「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(令和6年5月公表)



*九州大などの研究チームの推計から。万人未満は切り捨て

認知症の方とより良い関係を築くために、誰でも身につけ実践できる

優しさを伝える
コミュニケーション・ケア技法
『ユマニチュード®』

「見る」

正面から・水平に・
近く・長く

「話す」

穏やかに・低めのトーン・
ゆっくりと・ポジティブな内容を

「優しさ」を伝えるための技術

「優しさ」を相手が理解できる形で表現するためには技術が必要です。ユマニチュードでは「4つの柱」と「5つのステップ」という技術があります。

この技術は決して難しいものではなく、だれでもが習得し実践できるものです。

「触れる」

広い面積・ゆっくり・
包み込むように・
決してつかまずに

「立つ」

できるだけ
立つ(動く)時間を
取り入れる

イラスト提供：日本ユマニチュード学会

ユマニチュードとは

フランス生まれのコミュニケーション・ケア技法です。相手に届けたいサポートを、うまく受け取ってもらうための具体的な技術と「なぜそれを行うのか」という考え方(哲学)からできています。技術と哲学を通じて「あなたのことを大切に思っています」という気持ちを、相手が理解できるように表現し、伝えることで、ケアを受ける人とケアをする人の間に良い関係を築きます。

日本では、家庭や地域、医療機関・介護施設、自治体、教育機関などへ広がり、認知症にとどまらず救急隊活動や自閉スペクトラム症など幅広い分野・年代層で活用されています。

日本ユマニチュード学会代表理事
国立病院機構東京医療センター総合内科医長

本田 美和子 先生

介護がうまくいかないとき、それは自分の「優しさ」の問題ではなく、「優しさを伝える方法」がうまくいってない可能性が高いです。相手に「届けたいケア」を受け取ってもらうための方法として「優しさを届ける技術」をぜひ試してみてください。



気になるときの相談窓口

一人で悩まず、お住まいの「地域包括支援センター(市内8カ所)」へご相談ください。専門の「認知症地域支援推進員」が常駐し、本人や家族の不安に寄り添いながら、医療・介護の専門機関へとつなぎます。住み慣れたこのまちで安心して暮らしているために、お気軽にお声掛けください。

市内8カ所の
地域包括支援センター
一覧・連絡先はこちら



市

もの忘れが気になったら…

まずは、日ごろ受診している「かかりつけ医」へ気軽にご相談ください。必要に応じて専門の医療機関などを紹介してもらえます。また、市では70歳以上の方を対象に「もの忘れ予防検診」を実施しています。体と同じように、脳も年に一度の健康診断を習慣にしましょう。

☐ 受診期間 令和9年1月31日(日) ※詳細は、6月15日号7面または☎へ ☎ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

動画で見る



YouTube

ユマニチュード講座

市民向け講座

認知症の理解とユマニチュードの哲学に基づいたケアを学べる講座です。

☎ 12月5日(土)午後2時～4時

☎ 田無行舎5階 ☎ 80人(先着) ☎ 日本ユマニチュード学会代表理事 本田美和子氏

※詳細は11月15日号に掲載します。

家族介護者向け講座

介護に必要な知識と具体的なケア技術の基本を学び、ワークショップ(練習)も行います。また、介護場面での参加者の実際の困りごとについて、一緒に考えます。両日参加で1セットとします。

☎ 令和9年2月6・20日(土)

①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

※両日参加必須 ☎ 田無第二行舎4階 ☎ 各回20人(先着) ☎ ユマニチュード認定インストラクター

※詳細は11月15日号に掲載します。