

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団

2017年度（前期）指定公募

「市民の集い開催への助成」

完了報告書

テーマ

もの忘れがすすんでも安心して自分の家で暮らしたい

～家での看取りについても考えてみよう～

申請者：西田伸一

所属機関：医療法人社団梶社会 西田医院

提出年月日：平成29年10月11日

日 時：平成29年9月10日（日） 10：00～15：20

内 容：10：00 「わたしの介護体験」

徘徊で苦勞されている方、ご家族を家で看取られた方からのお話

11：00 少人数に分かれてみんなでお話ししましょう

13：00 専門職に質問しよう

13：40 寸劇

14：00 講演「認知症についてぜひ知ってほしいこと」

講師 東京慈恵会医科大学教授 繁田雅弘先生

場 所：調布市文化会館たづくり 大会議場

対 象 者：一般の方、医療・介護福祉従事者

参加人数：66名

**【会の趣旨】** 地域の認知症の方々のため、自分たちが認知症になった時のために市民として出来ることを考える機会として、今まで3回の認知症市民セミナーを開催してきました。今回、はじめて公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成をいただき、市民セミナーを開催しましたのでご報告いたします。

### 【内容について】

#### ○「わたしの介護体験」徘徊で苦勞されている方、ご家族を家で看取られた方からのお話

認知症のご家族を介護された方2名にご登壇頂き、インタビュー形式でお話を伺い、苦勞されたこと、ご自宅で見てよかったこと、参加者へのメッセージ等についてお聞きしました。ご家族を家で看取るとは、について参加者の皆様と考える大変良い機会となりました。

#### ○少人数に分かれてみんなでお話ししましょう

意見交換会「少人数に分かれてお話ししましょう」では、「わたしの介護体験」からの内容を受け、参加者に9人～11人のグループに分かれてもらい、専門職がファシリテーターとなって自由に発言してもらいました。話の内容については、ヘルプマーク・介護保険制度・ヤングケアラーの周知をしてほしい、市民セミナーを進化させてほしい、認知症予備軍の方のセミナーやグループ会を開催してほしい、デイサービスをジェンダーで分けたらどうか、ドクターのアドバイスが聞けてよかった、発達心理学や行動学を学びたい、などが挙がりました。

#### ○寸劇「いつまでも、家族と」

調布認知症支えあう輪の有志で寸劇「いつまでも、家族と」を行いました。認知症は少しずつ進行していきますが、家族や周りの人の力を借りて楽しく穏やかに毎日を過ごしていただくきっかけとなることです。アンケートでは、認知症が風邪みたいによくある病気と皆さんが受け止められるようになってほしいというご意見がありました。

○講演「認知症についてぜひ知ってほしいこと」 講師 東京慈恵会医科大学教授 繁田雅弘先生

東京慈恵会医科大学教授である繁田雅弘先生をお招きし、「認知症についてぜひ知ってほしいこと」と題して講演頂きました。認知症疾患の基本と認知症当事者の気持ちを重視した支援について、市民目線でわかりやすい講演でした。質問として、認知症の方は同じことを何回も聞いてくるが、本人の脳はどうなっているのか、初めは丁寧に返事を返すが、何度も質問を繰り返されるとイライラしてしまう。どうしたらいいのでしょうかという質問に対し、繁田先生より、同じ回答を30回する気持ちでいること、丁寧に言うことよりも同じトーンで何回も答える方がお互いのためになるというアドバイスをいただきました。

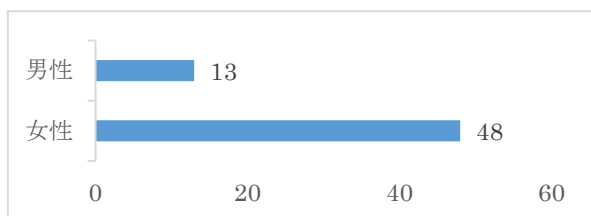
【考察】

認知症のこと、家で看取ること、などについて、日頃介護している方や当事者の方、専門職の方が集まって話し合う機会を定期的に設け、受け身の勉強会でなく参加者が主体となった市民セミナーを継続して開催し、介護しているご家族の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように活動をしていきたいと思えます。

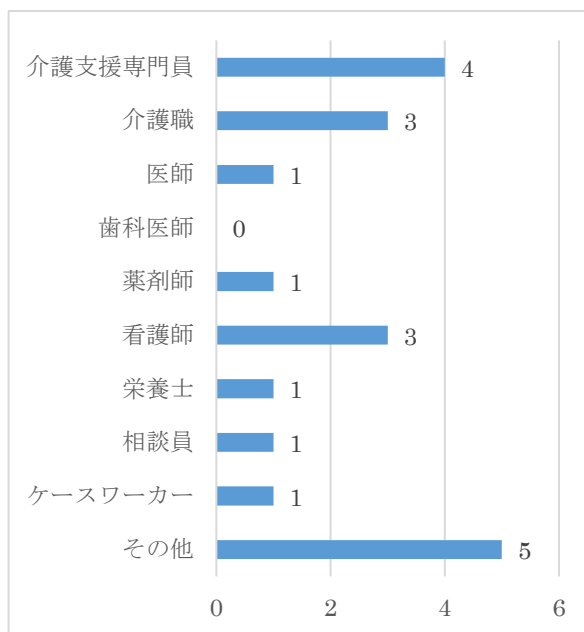
アンケート

① 性別、職種、年齢、お住まい（市区町村）を教えてください

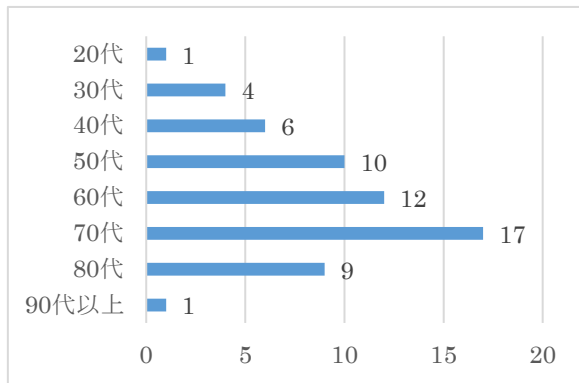
性別



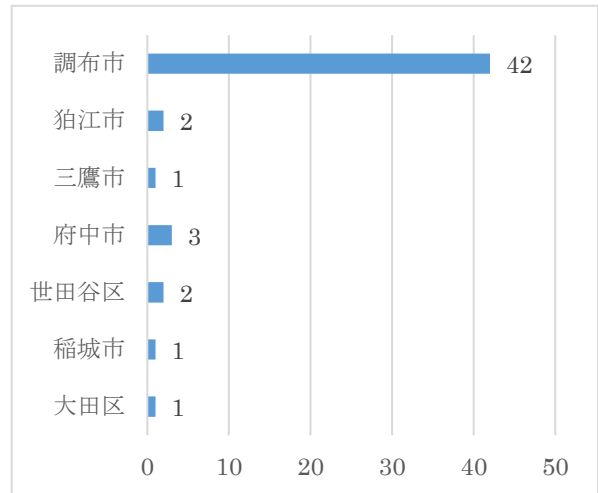
職種



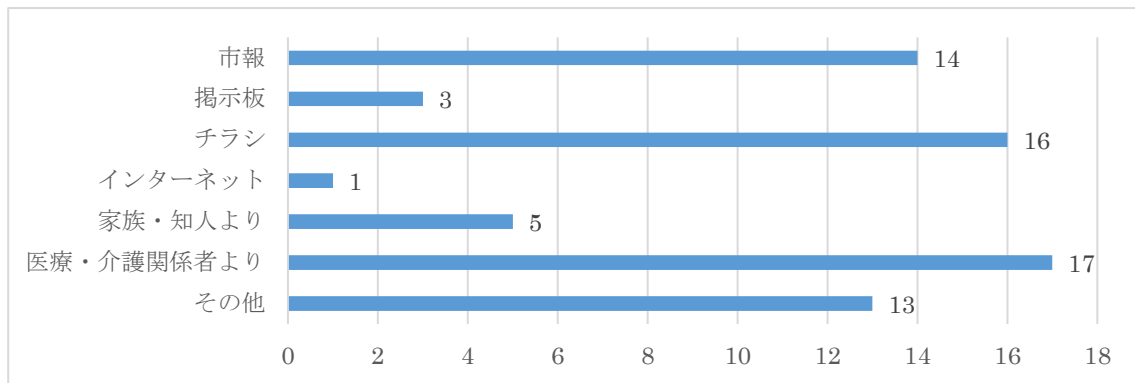
## 年齢



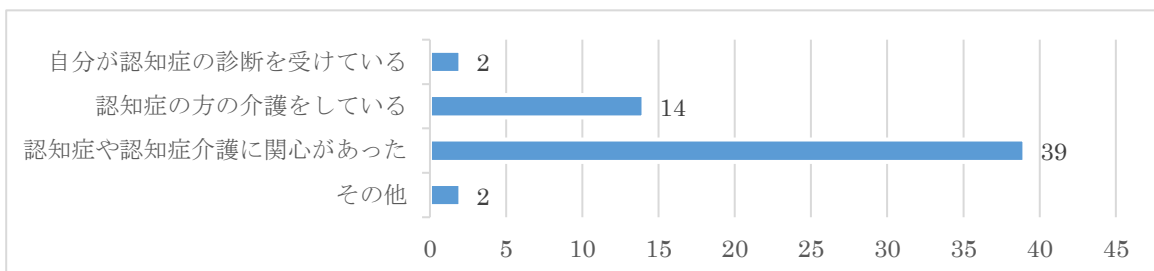
## お住まい



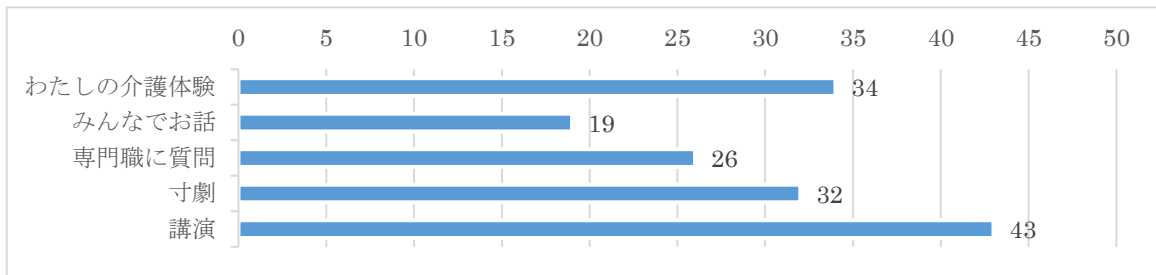
## ② この催しを何で知りましたか？



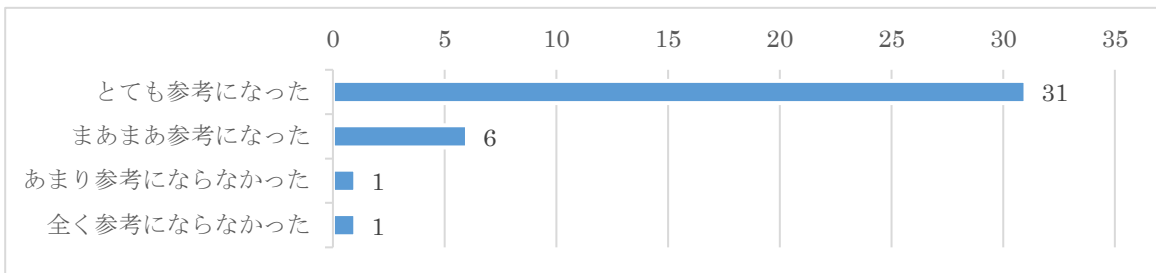
## ③ 参加された動機を教えてください。



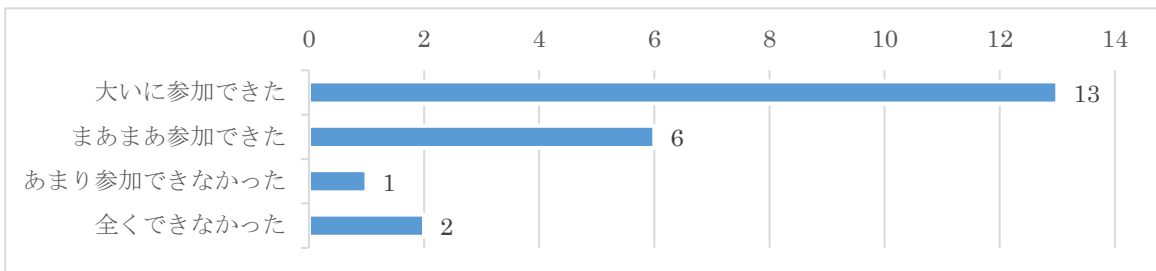
④ どのプログラムに参加されましたか



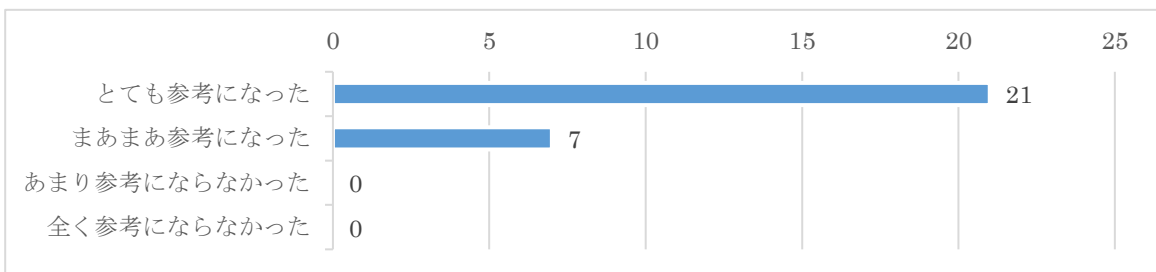
⑤ 「私の介護体験」について参考になりましたか？



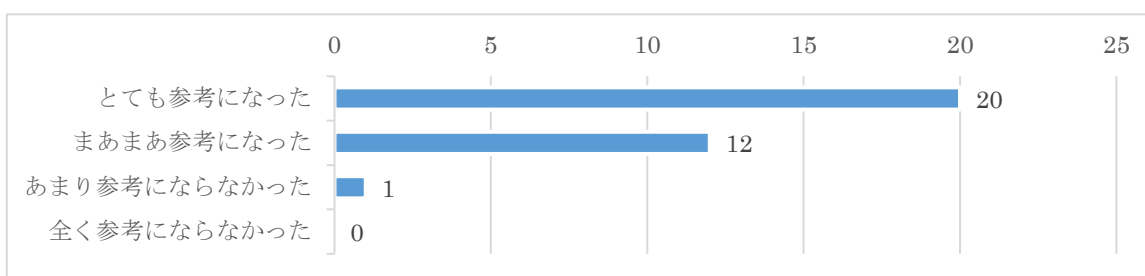
⑥ 「少人数でお話しましょう」では積極的に参加できましたか？



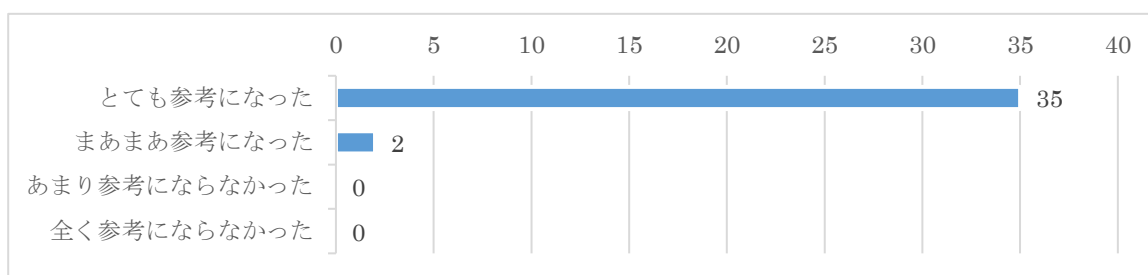
⑦ 「専門職に質問しよう」は参考になりましたか



### ⑧「寸劇」はいかがでしたか



### ⑨講演「認知症についてぜひ知ってほしいこと」はいかがでしたか



### ⑩市民セミナーのご意見・ご感想

- ・大変参考になりました。
- ・一日の会でしたので、終日参加される方が少ないように感じました。
- ・年齢も 86 才で現在は元気でやっているが、今後もこの様なセミナーの機会を設けてほしい。
- ・色々な形の介護があるということが学べたのでよかったです。
- ・色々な家族等がいて、大変よく話をさせてもらいました。苦しかった、辛かった、やばかった。もっと話しを聞きたいと思いました。
- ・自分の地域でこのようなセミナーがあることを有り難いと思った。
- ・誰にとっても避けられない症状のようなので、状況や当事者の種類に応じた適切なセミナーが重要と思う。
- ・ご家族のお話はなかなか聞く機会がないので貴重な時間でした。先生の講演も当事者目線という視点で聞くことで自分と同じという感覚で聞くことができました。
- ・認知症も個人差があり、色々なタイプがあることを知りました。
- ・色々な地域・国の政策で「最期まで住み慣れた地域で暮らす」とか、今日の寸劇で「いつまでも・・・」とありますが、私のようにやむをえず家族と離れ、遠く一人暮らしの親を支え介護する事もあり得るので、排除しないで遠方の介護も問題として取り上げてほしいです。呼び寄せ介護や遠距離介護だと、罪悪感を覚えてしまいます。
- ・お話ししましょうでは積極的に声掛けしてほしい。
- ・このような場があってとてもよいと思う。参考になった。
- ・昼休みが短すぎる。高齢者であれば1時間30分位必要です。

- ・私は嫁の立場で介護しているので、寸劇は心にぐっときました。うちは逆に私は本人のやりたい事を尊重してサポートするようにしていますが、実子達は「言っただろう」「こうしろ」と命令口調。私は本人にとって都合のいい人なのでお手伝いさん扱いです。仕方がないと思えたり思えなかったり。その立場の人を寸劇で見ただけでもちょっとほっとしました。ありがとうございました。認知症が、風邪みたいによくある病気と皆さんが受け止められるようになってほしいと思います。
- ・「専門職に質問しよう」で中核症状とPBSDの区別がついていない人の質問が出ていましたが、PBSDは個別ケアにより減らす事ができ、どうすればいいのかという勉強会やセミナーをもっと回数を増やしてほしい。繁田先生のセミナーも大変よかった。
- ・認知症の患者に対する家族の対応の仕方はどのようにするか（話し方や接し方）。具体的に教えてください。
- ・今回も関心のある方がいてよかったです。
- ・実際の家族の介護体験や地域でそれを支えている医師、連携についてもわかりやすくとても参考になりました。ますます増えていくであろう認知症、自分もいつかなるかもしれない認知症の理解を深めています。実際に何か手助けできるような具体的なセミナーの企画も興味あります。今後もそのような企画をよろしくお願いします。
- ・姑を看病し、実母を看取って夫を見送って考えてみると通算20年の日々でした。さて身軽になって自分のことを考えると家族は誰もいないし、一人残った心細さを日々感じている。

#### ⑩今後、「調布認知症支えあう輪」にどのような事を期待されるか教えてください

- ・介護の体験談に加え、介護者の制度や今後の介護のあり方について意見交換し、まとめ、市や国に意見書・要望書として提出し「よりよい介護」を計画していく。介護に関わる様々な立場の人とのワークショップ、意見交換会、それぞれの立場を分かち合いより多くの人によりよい介護現場で従事していけるようになることを目指す。
- ・もっと体験をした方、色々なバージョンがあると思います。第三者より本人の生の声が聞きたいと思いました。支える側もおかしくなっています。支える側の精神的なサポートを教えてください。
- ・ありがとうございます。なにもできないので御礼だけ申し上げます。
- ・上記に沿って、輪の皆さんがご活躍されるよう期待しています。
- ・これからもセミナーを開催してください。ありがとうございました。
- ・認知症について、高齢者の問題について、家族ケアラー・市役所・包括の方・専門職の方・地域の皆さんが集まって話し合うのが定期的であれば良いと思います。一昨年春こちらのセミナーに参加し、この語る場がとても興味深く、他の内容もためになり良かったのでまた来たいと思います。テーマで看取り・終末期の介護について聞いてみたいです。

# 第4回ちょうふ認知症市民セミナー

参加無料、申込み不要  
午前・午後のみ参加もOK!

## もの忘れがすすんで 安心して自分の家で暮らしたい ～家での看取りについても考えてみよう～

平成29年9月10日(日)

たづくり12階 大会議場 定員200名



午前の部 9:30 受付開始

10:00-11:00 「わたしの介護体験」

徘徊で苦勞されている方、ご家族を家で看取られた方からのお話

11:00-12:30

少人数に分かれてみんなでお話ししましょう

(昼休み 12:30~13:00)

午後の部

13:00-13:30 専門職に質問しよう

13:40-14:00 寸劇

14:00-15:20 講演

「認知症についてぜひ知ってほしいこと」

東京慈恵会医科大学教授 繁田雅弘先生



10:00~15:00

お茶飲みスペース(1201会議室)

骨の健康チェックなど測定コーナー(1202会議室)

※骨の健康チェックなどの機器は各々1台です。混雑状況によってはお断りさせていただくこともありますので、ご了承ください。

\* 介護事業所の案内や認知症関連資料の無料配布もあります

休憩時間には大会議場を開放致します、昼食をお持ちになればお召し上がり頂けます。

お問い合わせ 042-483-1350 (担当 庄司)

主催：調布認知症支えあう輪

後援：調布介護者支援ネットワーク、調布市、調布市医師会、エーザイ(株)

助成：公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団



## ちょうふ認知症市民セミナー

主催：調布認知症支えあう輪

# 認知症について ぜひ知ってほしいこと

繁田雅弘

東京慈恵会医科大学付属病院  
精神神経科・メモリークリニック

## アルツハイマー病の症状

- 戸惑い
- 不安
- 自責感
- 焦燥感
- 被害感
- 簡単なことでも努力が要る
- 気分が沈む(重なる失敗)
- 悔しさ(発病・症状に対して)
- やる気が出ない
- 気分・感情の変動

・もの忘れ(語健忘、物の置き忘れ)や実行機能障害、見当識障害、失語、失行、失認などによって引き起こされる  
・加藤伸司、第5章 心理学からの対応 (認知症ケア基本テキスト BPSDの理解と対応 認知症ケア学会編) pp. 51-76, 2011.

## 今の時代は、自分で気付いて受診する時代です

1. うっかり忘れることが増えた
2. うっかり勘違いをすることが増えた
3. 言葉がすぐ出ないことが増えた
4. 予定が変わると戸惑うことが増えた
5. 短時間の作業でも頭が疲れやすくなった
6. 「どうしてこうなったのだろう」
7. 「これからどうなるのだろう」

## 血管性認知症

- ・体の症状
  - ・歩行障害、むせる、うまく喋れない
- ・血管を悪くする病気がある
  - ・高血圧、糖尿病、心臓病、肺・気管支の病気
- ・良い時と悪い時がある
- ・意欲の低下

## 画像検査で認知症は決められません

- ・画像検査は治る病気を見つけるため
- ・認知症は生活の変化から判断します
- ・血液検査

- ・CTまたはMRI(歩行や姿勢に異常があるとき)?
- ・スクリーニングテスト? 神経心理検査?
- ・MIBG心筋シンチグラフィー? ダットスキャン?
- ・自律神経検査? 嗅覚検査? 味覚検査?

注意:治療の効果判定の検査は時間がかかるため、  
あまり行われません

## そのほかにも、歩行に変化がでる病気

### 正常圧水頭症

### 慢性硬膜下血腫

### そのほか

## レビー小体病(型認知症)

- ・人や動物や虫が見える(幻視)
- ・パーキンソン症状(振え、関節のこわばり)
- ・ひどい寝ぼけ
- ・良い時と悪い時がある
- ・抑うつ

## 脳では2つ以上の認知症が起こっていることが多い

- ・アルツハイマー病
- ・レビー小体病
- ・ピック病
- ・血管性認知症、そのほか

## 診断は変わることがあります

Toledo JB et al. Clinical and multimodal biomarker correlates of ADNI neuropathological findings. Acta Neuropathol Commun. 2013 9; 1: 65.

Cairns NJ et al. Neuropathologic assessment of participants in two multi-center longitudinal observational studies: The Alzheimer Disease Neuroimaging Initiative (ADNI) and the Dominantly Inherited Alzheimer Network (DIAN). Neuropathology 35(4): 390-400, 2015

## アルツハイマー病(型認知症)

- ・認知症で一番多い
- ・進行には個人差がある. 薬とリハビリが本人に合っていれば、1~2年では進行したのが分からない程度
- ・もっと進行の遅い病気の可能性もある
  - 神経原繊維変化(優位)型認知症
  - 嗜銀顆粒性認知症
  - (アルツハイマー病と診断されていることが多い)
- ・まずは、自分らしく暮らすことを目標に

## MCI:軽度認知障害(認知症の疑い)

- ・認知症のどれかかもしれない
  - アルツハイマー病かもしれない
  - レビー小体型認知症かもしれない
  - ほかの認知症かも知れない
- ・うつ病やストレスかもしれない
- ・体の病気のせいかもしれない
- ・時間が経つと症状がなくなることもある(正常)

### アルツハイマー病は予防できますか？

- ・原因はどこにありますか？
- ・その物質を脳に溜まらないようにできますか？
- ・予防はできないのですか？

本やテレビで予防法を見ました。  
効果はないのですか？

### 認知症疑いの人を3年間調査

- ・バランスよい食事と運動をする1000人  
→120人発病
  - ・どちらもしない1000人  
→150人発病
- 30人の発病を調査終了まで遅らせた

## ① “脳トレ”？ “運動”？

- 非習熟動作(慣れていない動作)
- 続けていることは、続けられる
- 信じた分だけ効果も上がる？
- 効果がなくても、お金や時間の無駄と思わないことをやる

## ② 人との交流(家族、友人、集会…)

## ③ 身体の病気を悪くしない

以前やっていたこと、やりたかったこと、ありませんか。真似事でもよいではありませんか・・・カラオケ、コーラス、読書、コンサートや歌舞伎、芝居、映画、絵画、書道、写真などの美術館・博物館、スポーツ観戦、神社・仏閣・史跡・建築など散策、山登り、ワンダーフォーゲル、日帰り温泉、旅行、食事会、お茶会、料理教室、お菓子作り、新聞・雑誌スクラップブック、ボランティア(落ち葉拾い、園児・児童の教育)、町内会行事・会議手伝い、家庭菜園、花壇・プランター手入れ、ペットの世話、テレビゲーム・スマートフォン・ゲーム、孫・ひ孫の遊び相手、台所仕事、掃除、洗濯、風呂掃除、押入れ片付け、日曜大工、カメラ、釣り(川、海)、和裁、洋裁、編み物、刺繍、クラフト、俳句、川柳、はがき絵、水彩、油彩、写経、版画、コラージュ、切り絵、貼り絵、華道、茶道、書道、楽器演奏、その他習い事、何にもないなら脳トレでもいいよ

かかりつけ医・ものわすれ相談医・サポート医

地域包括支援センター

認知症疾患医療センター

市役所(高齢者・介護窓口)

認知症の人と家族の会(本部・支部)

オレンジ・カフェ、当事者の会

もしあなたが認知症なら、  
どの段階から遅らせたいですか

①自分しか分からない段階

②家族や親しい人だけが気づく段階

③周りの人が誰でも気づく段階

④仕事や家事に失敗する段階 (FAST4)

⑤日常生活に失敗する段階 (FAST5)

⑥身辺自立に助けが必要な段階 (FAST6)

## 受診へのためらい①

- ・「認知症かもしれないが、考えたくない」
- ・「人から認知症だと言われたくない」
- ・「人から認知症だと思われたくない」
- ・「まともに話をしてもらえなくなる」
- ・「一人前の人間として接してくれなくなる」

## 受診へのためらい②

- ・「何か想像外の恐ろしいことを宣言されやましいか」
- ・「自分の複雑な気持ちを理解してもらえないのではないだろうか」
- ・「うまく現状を伝えることができるだろうか」
- ・「ちゃんと話を聴いてもらえるのだろうか」

## 家族へ、自分に隠れて相談しないで

- ・ 私に話してほしい
- ・ かかりつけの医から言われたら覚悟を決めようか
- ・ 孫や姪から言われたら、素直にしたがおうか
- ・ 「ボケ予防の薬をもらおう」とか「脳健診、脳ドック」  
って言われたら行きやすいのに
- ・ 家族は、家族会、地域包括支援センター、市役所  
窓口、認知症疾患医療センター(平川病院)医療相  
談室などへ

- ・ 「もの忘れは年のせいだと思いたかった」
- ・ 「もの忘れのことは考えないようにしている」
- ・ 「今は気分が落ち込んでつらい」
- ・ 「死にたくなる」
- ・ 「自分がなくなるようで恐ろしい」

## 何が原因で、ウロウロしてしまったんだろう

1. さがし物？（記憶障害）
2. 「家に帰る！」居心地が悪い（場所失見当）
3. 体調不良（便秘？）
4. 介護者との葛藤？（人間関係）
5. 行事や冠婚葬祭の準備？（状況因）
6. 環境？（工事の騒音など）
7. その他

- ・ メタ記憶：頭に浮かんだ事柄が、確かな記憶なのか、それとも曖昧な記憶なのか

## 向精神薬(抗精神病薬・抗不安薬)

- ・ 死亡率が上がります(個人差があります)
- ・ 副作用(出る人と出ない人)
  - よだれ、ふらつき、だるさ
  - もの忘れの悪化、理解力の低下
  - 表情の乏しさ、活気の喪失、抑うつ
- ・ 飲まざるを得ないこともある。できる限り少量、できるかぎり短期間。
- ・ ストレスが減れば、薬は必要なくなります

## 家族の心に交錯する想い

「しっかりして」「きっと、できるはず」



「もうダメ」「何を言っても分からない」

介護は決して一人でやってはいけません。

・ 認知症にならなかつたら、旅行や好きな事をするつもりだった。

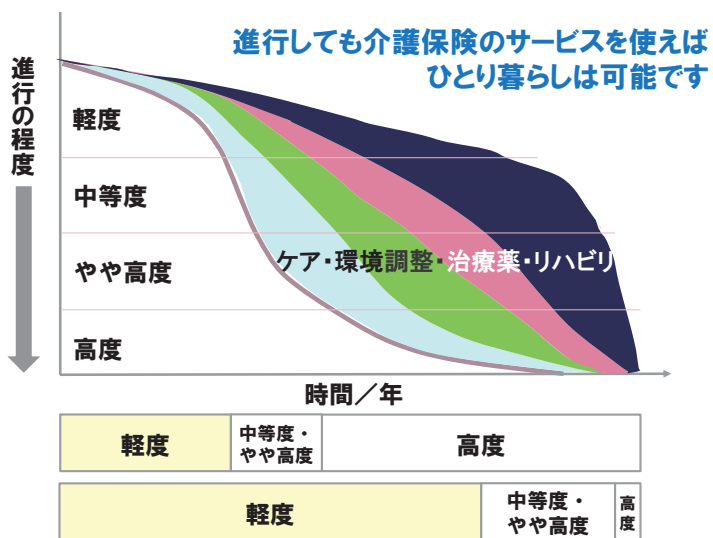
→旅行でも何でも、相手を見つけてやってください

・ 脳トレは、頑張れば家族が喜ぶので、頑張っています。

→できれば、自分のために、自分らしいことを見つけてください

・ 口だけ出して手伝ってくれないなら、黙って見ないふりしてくれる方がいい。

→家族が監視役にならないで



繁田雅弘@2014

## 第4回ちょうふ認知症市民セミナー アンケート

本日はセミナーにご参加くださりまして誠にありがとうございました。  
今後の参考にさせていただきたく、アンケートのご協力をお願いいたします。

### ①性別、職種、年齢、お住まい(市区町村)を教えてください

- ・性別 男性 女性
- ・職種 一般  
専門職 1. 介護支援専門員 2. 介護職 3. 医師 4. 歯科医師 5. 薬剤師  
6. 看護師 7. 相談員 8. その他 ( )
- ・年齢 10代 20代 30代 40代 50代 60代  
70代 80代 90代以上
- ・お住まい 調布市 狛江市 三鷹市 府中市 世田谷区  
その他 ( )

### ②この催しを何で知りましたか？

- 市報 掲示板 チラシ インターネット 家族・知人より
- 医療・介護関係者より その他 ( )

### ③参加された動機を教えてください

- 自分が認知症の診断を受けている 認知症の方の介護をしている
- 認知症や認知症介護に関心がある
- その他 ( )

### ④どのプログラムに参加されましたか

- 10:00～ わたしの介護体験
- 11:00～ 少人数に分かれてみんなでお話ししましょう 13:00～ 専門職に質問しよう
- 13:40～ 寸劇 14:00～ 講演「認知症についてぜひ知ってほしいこと」

### ⑤「私の介護体験」について 参考になりましたか

- とても参考になった まあまあ参考になった
- あまり参考にならなかった 全く参考にならなかった

### ⑥「少人数に分かれてみんなでお話ししましょう」では積極的に参加できましたか

- 大いに参加できた まあまあ参加できた
- あまり参加できなかった 全くできなかった

### ⑦「専門職に質問しよう」は参考になりましたか

- とても参考になった まあまあ参考になった
- あまり参考にならなかった 全く参考にならなかった

⑧「寸劇」はいかがでしたか

とても参考になった

あまり参考にならなかった

まあまあ参考になった

全く参考にならなかった

⑨講演「認知症についてぜひ知ってほしいこと」はいかがでしたか

とても参考になった

あまり参考にならなかった

まあまあ参考になった

全く参考にならなかった

⑩市民セミナーのご意見・ご感想

( )

⑪今後、「調布認知症支えあう輪」にどのような事を期待されるか教えてください。

( )

「調布認知症支えあう輪」では、今後も市民セミナーを開催したいと考えております。市民セミナーのご案内をお送りさせていただきますので、お差支のない範囲でご連絡先をお知らせください。

お名前 ( )

ご住所 ( 〒 )

TEL ( ) FAX ( )

メールアドレス ( )

ご協力ありがとうございました。

出口にアンケート回収箱がありますので、ご投函ください。

どうぞお気をつけてお帰りください。