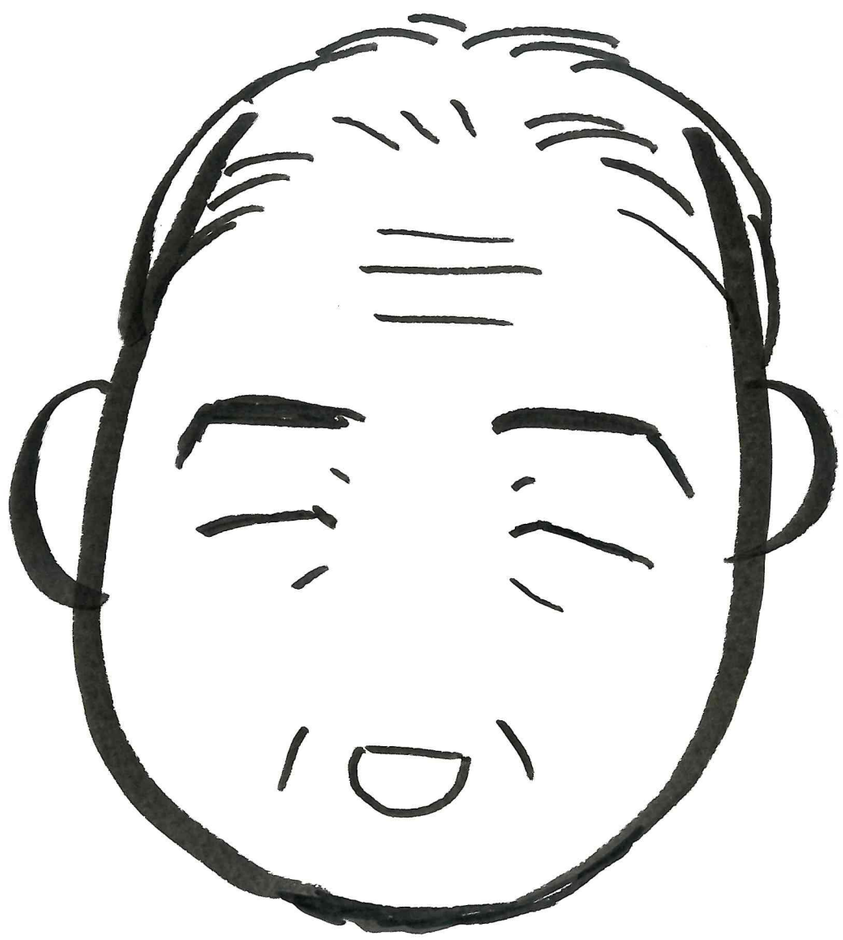
認知症について認知症の人から学ぼう！

① 実は医師も患者さんから学んでいます



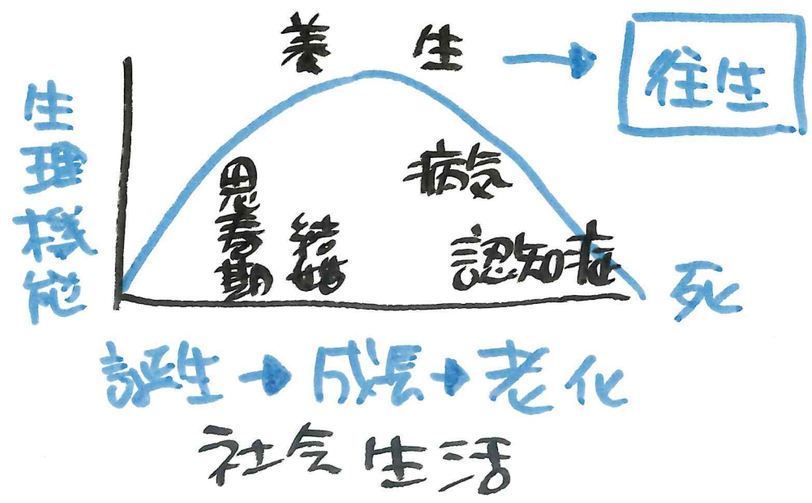
千場純 先生

2018.3.3　ベイサイドポケット　たちばないさぎ

自分が
学んだ事を
紹介します

医者は研修時代
患者さんから学びます

■ライフサイクル



いくつかの乗り越える壁

- 動脈硬化
- ロコモ
- メタボ

脳
の陳述的記憶
②手続き記憶

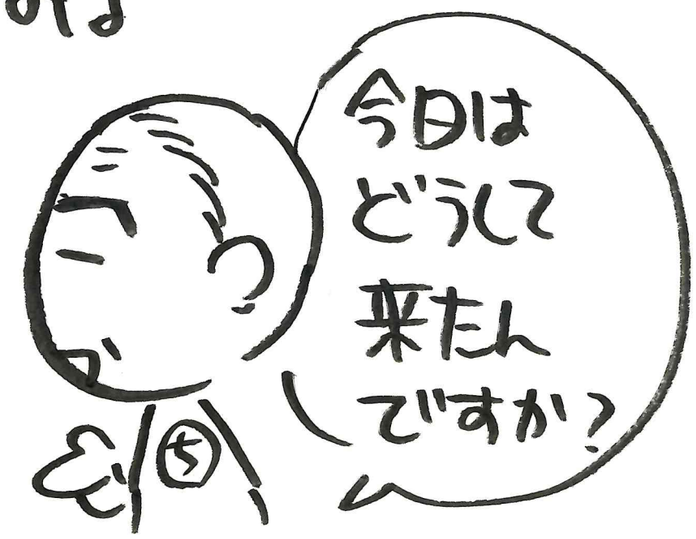
海馬にしまいわすれて
おける

人間の脳には
3つの動物が
住んでいる

- 爬虫類の脳（脳幹）
- 馬（哺乳類）
- ヒト（霊長類）

認知症とは？

認知症の人 相手に
いい…つんでみる

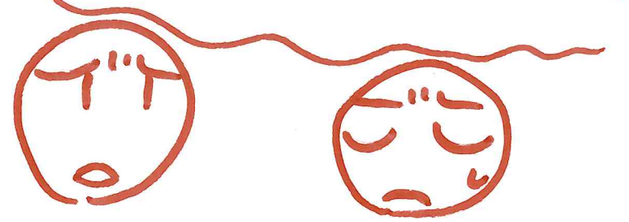


95才　8割の方が
② 認知症の患者さん

認知症の半分以上
- ① アルツハイマー型
- ② レビー小体型 20%
- ③ 脳血管性 20%
- ④ 前頭側頭型

アンケート

偏見や
差別と表裏一体



- 学生（平均21才）
- 高齢者（平均73才）

「認知症で亡くなったら嫌だ」

64%　44%

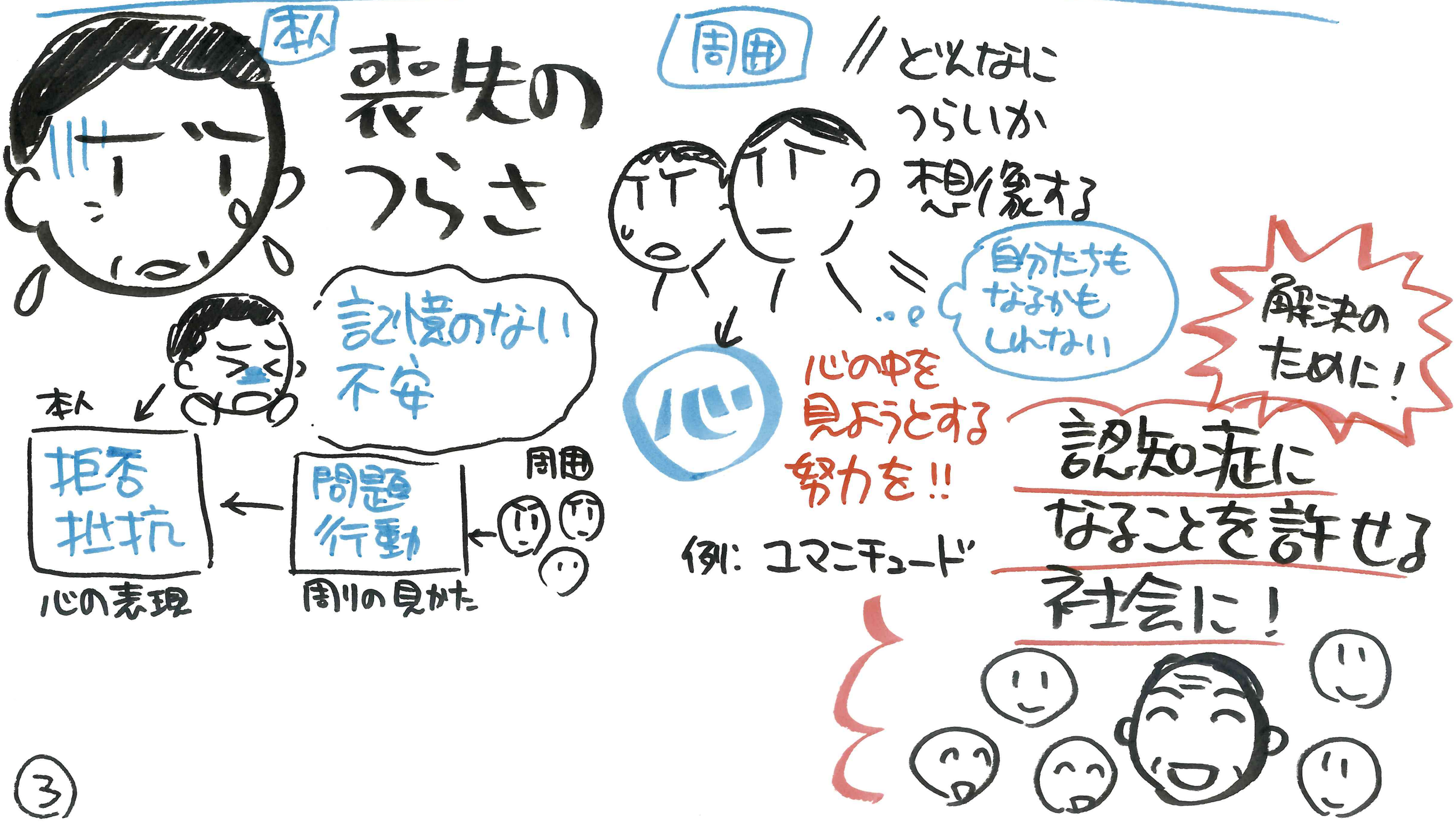
分からないことは嫌がる

予防できる？

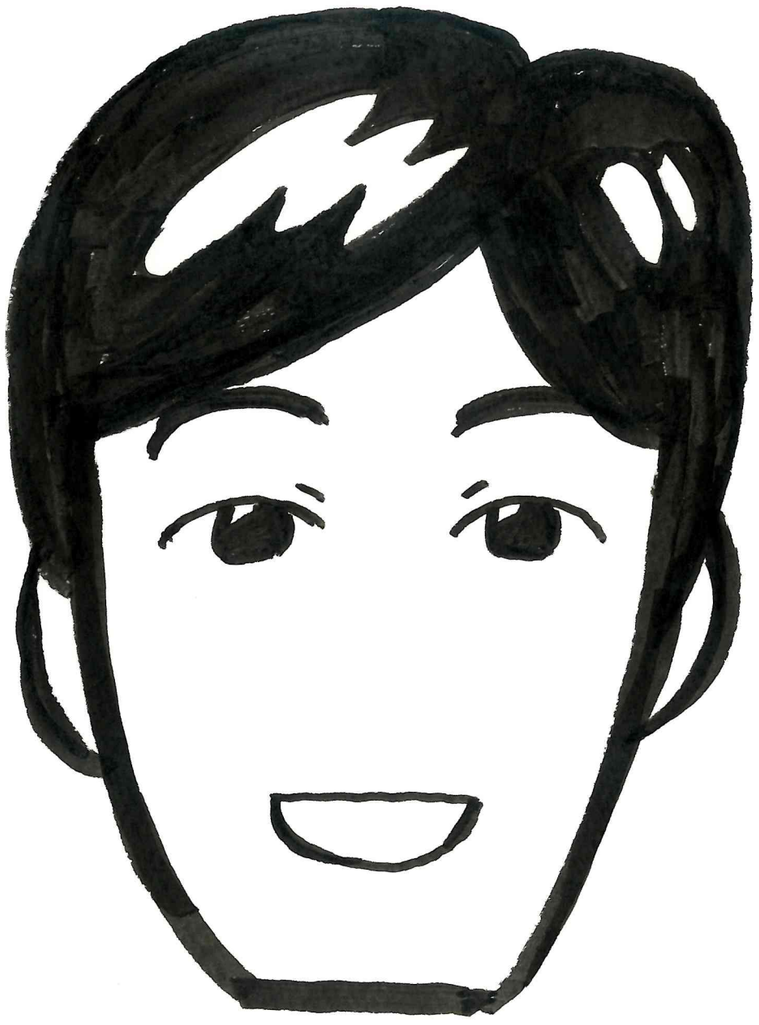
- 生活習慣を改める（体のトラブル）（タバコ 酒 歯周病）
- 自分でトレーニング（食事の記録とか）

！なってもいいように準備をする！

よりよい未来を作るために個人や団体で準備を！



② 認知症になったら悪いのでしょうか？



平田知弘さん

当事者の声を聞き伝えなくては！

ちょっとココ
おかしいんじゃ
ないかな？

…と思うことを調べたり
するのも仕事

田川市の
スタバ
認知症の勉強会が
できる→若い人が集まる所→知る機会作り

認知症
番組出演者

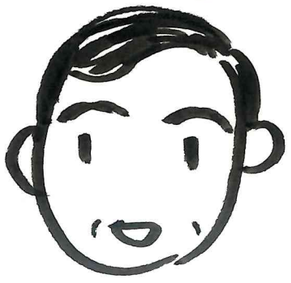
患者さん

出来ることを
うばわないで

できないことだけ
サポートして

認知症対策
オレンジプラン
国家戦略

NHKに来た手紙



そねがつさん「アルツハイマーになったら
悪いのでしょうか？！
〝病名だけで決めつけないで〟
偏見（病気そのもののつらさより
世の中の認識がつらい）

① 呆け老人
痴呆症 というイメージ ⇨ 認知症になったら終わりというイメージ

そねかつさんの
奥さん
本をよんで
調べた
絶望的な
イメージ

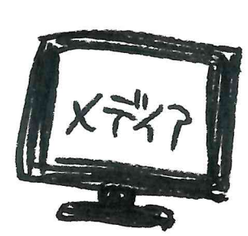
そうじゃない
情報が
欲しかった

大丈夫だよと
言って欲しかった

ジュンク堂池袋本店

普通の人が
普通に通る所に
ブックフェア展開

横須賀モアーズ
文教堂



手法：人々の
不安をあおる
そっちの面を強調する
のはよくないよなー…

そねかつさん
6年間引きこもり

原因の
〈内訳〉
低学歴 8%
難聴 9%
うつ病 4%
社会的孤立 2%
高血圧、肥満…

JRの列車事故

家族に監督義務が
あるかどうかは生活の
状況などを総合的に
判断すべきだ

私たち抜きに私たちのことを決めないで

障害者　声明文

3

明るく前向きに楽しみながら認知症と付き合っはます

近藤英男さん

65才

認知症
ど真ん中の
近藤です

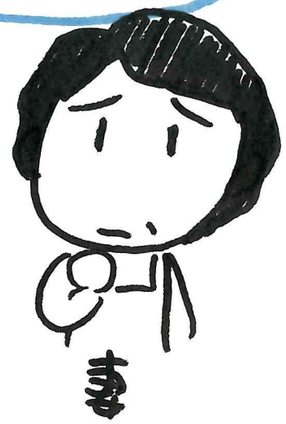
まさか
自分で認知症に
かかると思ってなかった

Q. 診断をうけたときの気持ち

10年ほど前から
家族が変化を
感じ始めた

- 取引先で注文をうけても後でわからなくなって
- 電話で確認することが多くなった

家で仕事のグチを
よく言うように
なりました

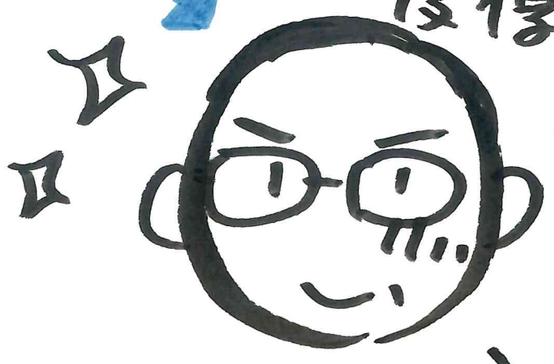


会社では営業職から
離れて様子をみることに
▼
注文品を届ける、倉庫の管理

57才のとき 若年性
アルツハイマー病とわかった

Q. 思い出せないとき
どんな気分?

メンタル
トレーニングで
一度復帰



追っかけても
つかまらないものは
仕方ない、無いでしょう!

Q. 仕事をやめてから
気分がおちこんだり
しなかった?

妻に迷惑を
かけたかな

気がラクに
なった

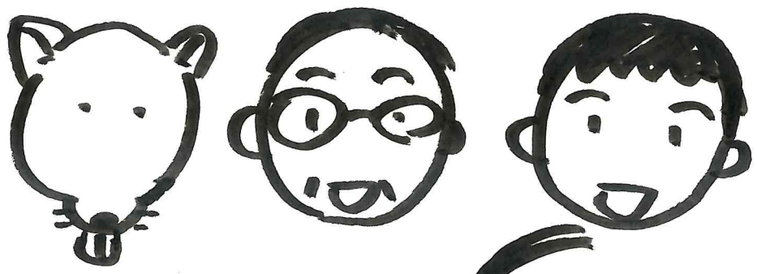
もっと
楽しもう!

①

普段 週4回のデイサービス

アニエルチ〈動物 年寄り子ども〉いっしょに！

マル ダー ルドレン



バンド活動

ヒデ2

近藤さんとってのギター＝友達

今とりくんでること

記憶力を上げるため
毎日10分タオルで
手のひらをスリスリしてる

スリ スリ

〈友達〉

いっしょに
マージャン
食事

近藤は認知症になってからの方が
ギャグが切れるようになった！

RUN伴（とも）

走って元気になりながら
友達になりましょう

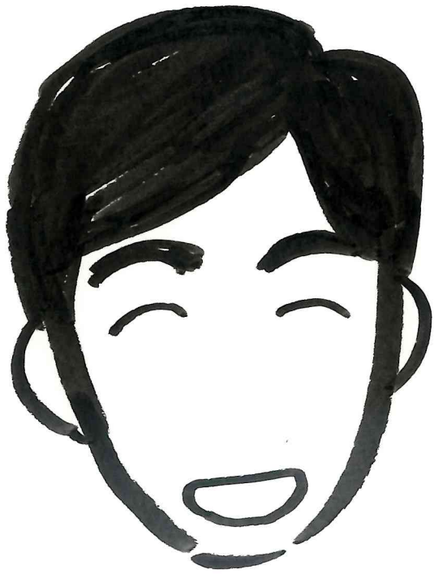
④ 認知症について認知症の人から学ぼう

スペシャルトーク

千場純 先生

近藤英男さん

近藤小夜子さん（妻）



平田知弘さん

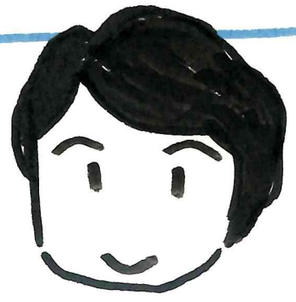
稲田秀樹さん

近藤さんからもっと
絞りとって
学ぼうと思います

診断を受けてどう伝える？

そんなに重く受け取らず
考えてたので、それを共有して
もらった

かくすような間柄でも
なかったので普通に
伝えた



友人

性格は
つよい、ケンカもつよい
ふだんはそういうの出さない

10代のころからの
7人の仲間たち

彼の周りにいると
幸せな気分になる
人一倍気を遣っていたのかも…

認知症の
デイサービスの人

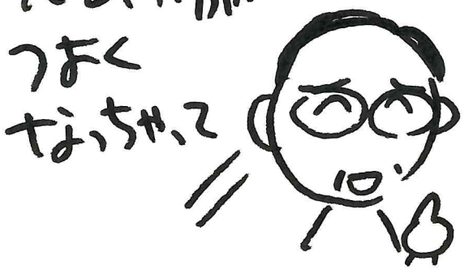
この先どうなるのかと
不安を抱えてる
寄り添いして人に
言えない心のかっとうの
支援ができるように
なれば！

ご友人

びっくりはしけど
だからって何が変わる
ワケじゃない。仕事じゃない
友達関係だし

みんなイロかしら
病気があるわけだし
近藤はろうんだった
(認知症)
だけ

認知症って
こんなもん
なんじゃないか



忘却力が
つよく
なっちゃって

何もかわってない
近藤は元気だし!

診断を受けてから
考え方を
どうも切り替えてく?!

つまんない
ことで
落ち込んでても
しょうがない。面白い方へ
もっていこう!

これからが
勝負!

「私はあなたを見てます」
というメッセージを言葉だけでなく
非言語コミュニケーション(目と目で
みつめ合うとか)で伝えよ!

△ Help よい
◎ アシスト
サポート

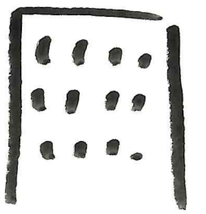
まず理解
ユマニチュード(20cm)の
距離

距離だけでなく
笑顔が最上の
コミュニケーション！

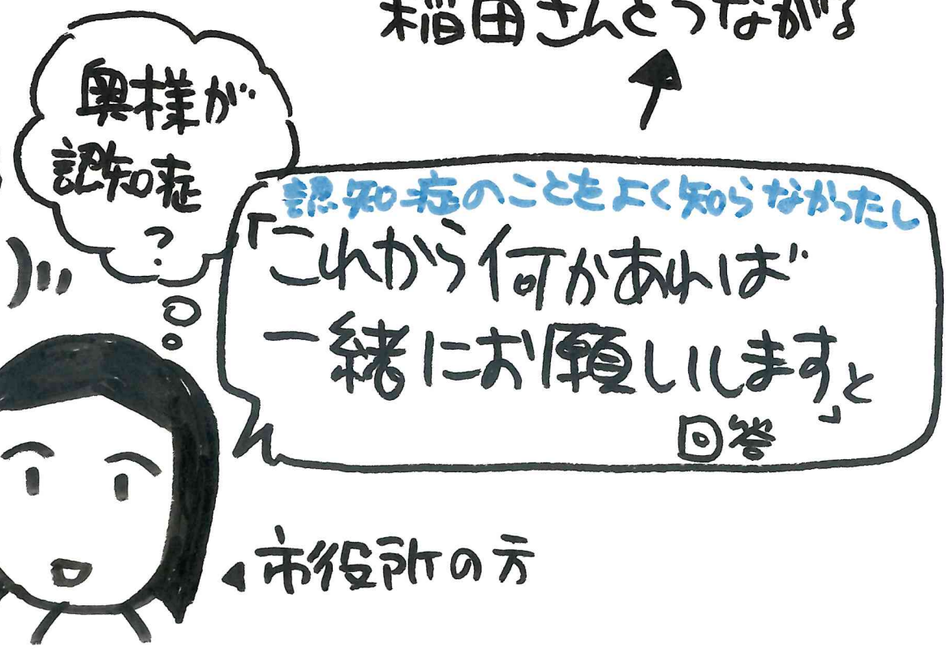
みんなに
笑ってもらえると
嬉しい！

市役所に
「お役に立てることは
ありませんか？」と
訪ねて行った

生き生きとした様子で



老人福祉
介護課へ



阿瀬先生とつながる
↑
RUN伴
↑
稲田さんとつながる

➡ そんな事を言ってくる人が
いなかったので、どう答えて
いいかわからなかった

③

役割が
小さくなってくけど
いくつも役立てる
ことはある

公園がランク
さびてる→のってない

砂場の砂が固まってる
→使ってない

掃除する

ワーキングデイサービス

介護 → 提供した

メンバーの仕事にした

役割のある地域に！

みんな イキイキ！

お役に立てること
ないですかね？
というアンテナを
立てる・持つ

いっしょに
やりましょう！

一人一人が
アイデアを出す

病気になる前の
ことも大事！

④

今の
役割は？

子どもたちと
楽しく遊ぶ！
自分も遊ぶのがスキ！

今 困って
いることは？

MLが近くて
大変！！

こちらも
日に
勉強してる

日々 進化するので
お7Dに入るときとても
忙しい。

ぬいだ物と
新しく着るものの
区別ができない

最期まで
見届ける

⑤ たちばないさぎ