

はるのじかん

2025年春号～第5号～



認知症とは？



- 認知症の症状
- 認知症の原因となる病気
- 認知症の予防に
ついでに考え方
- 高知市での認知症の
取り組みについて



活動紹介

高知市春野地域包括支援
センターの活動を
ご紹介します。



令和7年度もよろしく
お願いします♪



高知市春野地域包括支援センター

電話番号：088-894-3322 / FAX：088-894-3323

認知症とは？



認知症は、さまざまな原因により脳に変化がおり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症の原因となる病気はたくさんあり、そこから引き起こされる「症状」は種類が多く、ひとつの病気の症状として捉えることは難しいのが現状です。認知症は「その人の人生の一部」と捉えたほうが良いのかもしれない。

1 認知症の症状について

認知機能障害



認知症の特徴的な症状に、認知機能障害があります。認知機能障害は、脳が障害を受けて起こる症状で、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、実行機能障害があります。初期の段階では症状として現れない場合もあります。

記憶障害

例えば…

- 夕食を食べたことを忘れることがある
- 最近の出来事を記憶しにくくなる

など



見当識障害

例えば…

- 年月や時刻、自分がどこにいるのかわかりにくくなる

など



理解・判断力の障害

例えば…

- 考えるスピードがゆっくりになる
- 同時に2つ以上のことを処理することが難しくなる

など



実行機能障害

例えば…

- 段取り良く料理ができなくなる

など





行動・心理症状(BPSD)

認知機能障害に伴う心理状況には、不安や焦燥感等があります。これらの不安や焦燥感等が解消されないと、行動・心理症状（BPSD）に繋がりやすくなります。行動・心理症状（BPSD）には、不安やうつ、幻覚・妄想、道に迷う・歩き回る、いらいらと興奮があります。

不安やうつ



幻覚・妄想



道に迷う・歩き回る



いらいらと興奮



これらの言動がみられる背景には、理由があります。本人の視点に立って、どうしてこの言動が生じただろうと、考えてみましょう。また、本人がポジティブな気持ちでいられる環境は、それじたいが行動・心理症状（BPSD）の予防になります。

【環境の工夫例】

- ・静かで落ち着く居場所をつくる
- ・日課や役割があり、自分の力を発揮できる場面がある
- ・日常的にほめられる、感謝される場面がある



あらわれかたは十人十色です。

本人の気持ちなどを読み取って、接してみましょう！

本人への対応の仕方が分からないと思ったときは、
地域包括支援センターなどへ相談しましょう。

高知市春野地域包括支援センター



088-894-3322



2 認知症の原因となる病気

神経変性疾患（脳の神経細胞そのものが変化していく病気）

アルツハイマー型認知症

認知症の中でももっとも多くを占めます。
初期から物忘れがみられ、新しいことが覚えられない、
家事を段取り良くできない等の症状がみられます。



レビー小体型認知症

見えるはずのないものが見える、手足が震える等の
パーキンソン症状、睡眠障害などの症状がみられます。



前頭側頭型認知症

性格が変わり、怒りっぽくなる、同じ行動を繰り返すようになる、
コミュニケーションがとりにくくなる等の症状がみられます。

----- その他の疾患 -----

血管性認知症

脳梗塞や脳出血等を起こしたことにより、発症する認知症です。
やる気がなくなる、感情がコントロールできなくなる等の症状があります。
生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することが大切です。

間接的に脳が障害される認知症

手術や治療をすることで、症状が改善するものもあります。
(例) 甲状腺機能障害、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、薬の影響など



認知症の進行やあらわれる症状は人によって大きく異なります。
今回紹介した以外にも認知症の原因となる病気は多くあります。

また、認知症と似た症状があらわれる疾患もあります。

治療によって改善できるものが少ないので、
早めに受診をしましょう。





認知症予防についての考え方

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。生活スタイルの改善により、認知症の発症リスクを減らしたり、認知症になっても進行をゆるやかにすることが期待できます。

♥脳の活性化を図って予防するなら…

●心地よい刺激と笑顔



●役割と日課をもつ



●家族や友人と交流をもつ



●ほめる・ほめられる



♥アルツハイマー型認知症を予防するなら…

●運動習慣をつける



●栄養バランスのとれた

食事をとる



♥血管性認知症を予防するなら…

●高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病への対策をする



お酒は
ほどほどに



禁煙しよう





高知市の認知症の取り組み

認知症になっても
住み慣れた地域で
暮らし続けられる
支援体制について紹介

認知症サポーター養成講座

地域・学校・企業等に認知症に関する理解や正しい知識を持った人を増やすことを目的としています。講座終了後は、認知症サポーター（認知症の人やその家族の応援者）となり、チームオレンジとして活動する方もいます。

春野町では...春野高校の学生等に行い、認知症サポーターは年々増加しています。

チームオレンジ

基本的には...①認知症サポーターがチーム員にいます。

②認知症の人チームの一員として参加します。

③認知症の人と家族を早期から継続して支援をしていきます。

市町村単位で作られており、認知症の本人や家族のニーズと支援者をつなぐ仕組みのことで。

活動としては、外出支援、見守り・声掛け、話し相手などが考えられます。



認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域住民などが気軽に集い、交流をします。認知症カフェで認知症の理解を深めたり、認知症の方や家族の悩みを共有しながら、専門職に相談することができる場所です。

春野町では...しばらく認知症カフェがありませんでしたが、四国調剤はるの薬局の薬剤師さんが中心となり、令和6年2月15日にサービス付き高齢者住宅はるのガーデン2階にてプレ開催をしました。4月からは定期的に行う予定です。みなさんのご参加をお待ちしております♪

はるの“芽”カフェ

..... ❖ ❖

★日時：第2土曜日の13時30分から15時30分まで
※8月と1月はお休みです。

★場所：サービス付き高齢者住宅はるのガーデン2階
(高知市春野町西分695-1)

★参加費：100円

★駐車場：はるのガーデン北側

★その他：スリッパのご持参をお願いします。

★問い合わせ先：四国調剤はるの薬局 (088-805-2301)
高知市春野地域包括支援センター



しゃきしゃき百歳体操

認知機能を高めることを目的とし、地域で住民主体で行っています。
春野町では…公民館で行っている「いきいき百歳体操」と一緒に実施しているところが多いです。



認知症ケアパス

認知症の症状や進行状況などに応じた支援内容を明示しています。
詳しくは、高知市春野地域包括支援センターまで。

認知症ヘルプカード

行きたいところに安心して出かけ、やりたいことをスムーズに出来るために使うカードです。自分の望むことやわかってほしいこと、お願いしたいこと、連絡先などを書いておき、必要な時にカードを見せて相手に伝えましょう。
詳しくは、高知市春野地域包括支援センターまで。



認知症になっても安心して外出できる街を考える会

認知症になっても安心して行きたい場所へ外出できる街づくりと、行方不明者になっても早期に発見できるネットワークの構築を目指して協議しています。



ミーティングセンター

認知症の人と家族を一体的に支援します。
認知症の人と家族の思いやズレ、葛藤を調整し、関係の再構築に繋がります。
高知市内には、ミーティングセンターは1カ所あります。

本人ミーティング

認知症当事者同士の出会いや交流の場です。
同じような立場の方と支え合います。



春野町には…ミーティングセンター、本人ミーティングはありませんが、興味のある方は、高知市春野地域包括支援センターまでご連絡ください♪

令和6年10月～
令和7年2月

活動紹介

啓発活動

★各公民館をお借りして、様々なセミナー開催中！！
▶セミナー依頼は、春野包括まで！



例えば…尿漏れ予防体操、認知症についての基礎知識、
人生会議をしてみませんか？、
骨粗鬆症について（講師：永井病院・本田薬剤師）等

★医療と音楽の集い&福祉フェアにてセミナーを開催♪

NPO法人トラスト21が主催している「医療と音楽の集い&福祉フェア」に参加しました。来場者に向けて、山田センター長から「チームオレンジ」、宮上生活支援コーディネーターからは「春野町の社会資源」をテーマにセミナーを行いました。会場には福祉用具の展示や骨密度・血管年齢等の測定コーナーもあり、いつもはできない測定をすることもできました。



★認知症サポーター養成講座開催



10月1日はJAの新入職員、
11月14日・18日は春野高校の学生へ
向けて認知症の基礎知識、対応方法を
学んでいただきました。みなさんも
認知症について、学んでみませんか？

★生活習慣病セミナーを甲殿公民館で開催♪

甲殿公民館で地域住民へ向けて、糖尿病の啓発活動
を行いました。生活習慣病セミナーのチーム員(※)がセミナー
を開催しました。みなさんからのご依頼をお待ちしてます！

- 第1回…管理栄養士からのセミナー（糖尿病・減塩について）
- 第2回…薬剤師・理学療法士からのセミナー（3月開催予定）

※生活習慣病セミナーのチーム員（永井病院・すこやかな社・四国調剤はるの薬局・岡本平和薬局西分店）

地域活動

★体力測定会を実施（仁ノ・内ノ谷）

握力測定やバランスチェックを
行います。普段できない測定を
してみて、今の筋力、体力を
確かめてみませんか？



★春野地区防災訓練に参加

10月6日に永井病院・すこやかな社と
合同で開催された春野地区防災訓練に
参加しました。地域住民さんと臨場感
のある訓練を行うことができました。



★「はるの大好き！すずめ元氣会」でのネットワーク構築

春野町には「はるの大好き！すずめ元氣会」という第2層協議体があります。「はるの大好き！すずめ元氣会」では、春野町（現時点では主に東諸木・西諸木・甲殿）の地域の課題を検討し、活動をしています。春野地域包括支援センターも会に参加し、ネットワークを構築しています。



11月23日には会員である宮地自動車が感謝祭を開催するということもあり、すずめ元氣会は健康チェック、防災などの啓発ブースを設置し、地域の方やすずめ元氣会会員との交流を深めました。

★いきいき百歳体操会場への訪問

春野町にはいきいき百歳体操の会場が21カ所あります。
いきいき百歳体操を行うことで住民の介護予防活動の
推進に繋がるよう、定期的に訪問を行っています。



「他の会場でいきいき百歳体操をしたい」
「最近、参加者が少なくなっているの
でどうしよう」等いきいき百歳体操を継続
していく中での困り事や、苦労している
ことがあれば、春野地域包括支援センター
へご相談ください。

★その他

上記以外にも、地域交流として「多世代交流あそびば」
のイベントに参加したり、春野中学校の3年生へ向けて、
高齢分野の出前授業を行っています。

★みなさんへ

令和5年4月に高知市から永島島に地域包括
支援センターが委託になってから、約2年が
経過しました。令和7年4月からは3年目となり
ます。これからも皆さんの相談窓口となり、
支援を行ってまいりますので、引き続きよろしく
お願いします。

また、私たちは、皆さんが安心して春野町で
生活が送られるように、皆さんが主体となった
地域づくりを支援していきたいと思っています。
「こんな地域にしたい！こんな活動をしたい！」
など、たくさんの意見や希望をお待ちしており
ます！



088-894-3322