



## TEAM ORANGE

認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、同じ地域に暮らす私たちは何ができるのでしょうか。認知症の人や家族を見守り、支える人々取材しました。

福祉相談支援課 / Tel.674-7171 ID 104569

# 認知症の人を 支える地域の輪

## チームオレンジとは？

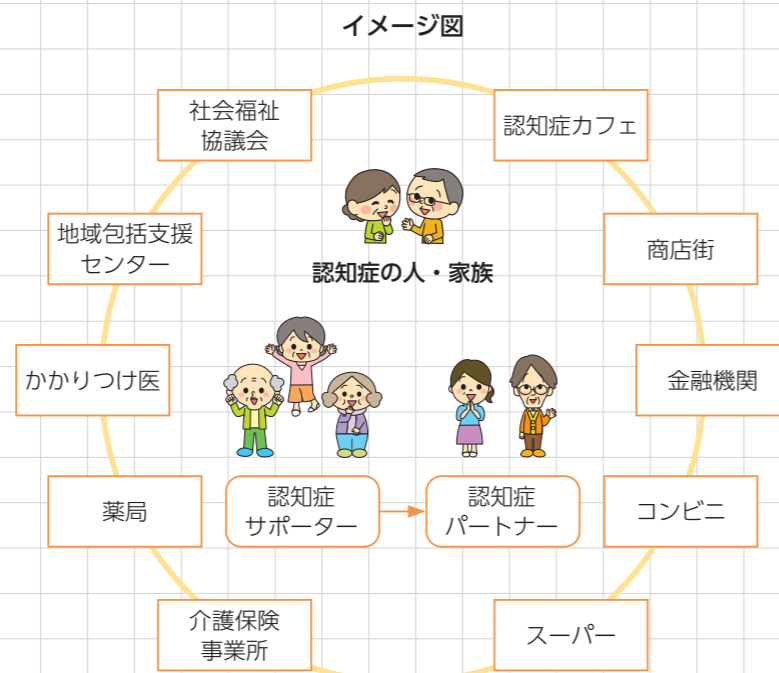
「チームオレンジ」とは、右の図のように、認知症の人や家族を中心に、みんなが「チームのように」ともに活動し、誰もが安心して自分らしい生活を送ることができる地域づくりのこと。

認知症サポーターやパートナーを始めとする地域住民、飲食店、銀行、医療機関、行政などが、認知症について「支援する人、される人」の関係をを超えて、取り組みを進めています。

認知症があっても、そうでなくても、同じ地域で共に生きる「共生社会」を目指し、今少しずつ広がっています。

※認知症サポーター：養成講座を受講した人

認知症パートナー：認知症サポーターの人で、パートナー養成講座を受講した人



## 認知症になっても暮らしやすい地域へ

認知症高齢者の数は令和7年には約700万人、65歳以上の5人に1人になると言われています。身近な人や自分を含め誰もがなりうる脳の病気です。認知症になっても安心して暮らせるよう、今多くの人が「チームオレンジ」となって活動しています。この「チーム」という言葉には、認知症の人がこれまで暮らしてきた地域の中で、安心して暮らし続けられるよう、お互いが支え合うことが不可欠だ、という想いが込められています。

認知症の人が何に困っているのか、これまでどおり生活するために何が障壁となっているのか、これらを取り除くことが私の仕事の一つです。目の前の課題をさまざまな人とクリアしていくことで、自然とネットワークが生まれます。そして認知症を理解する人が増え、過ごしやすい環境になっていけばいいと思います。

## 大切なのは「正しく理解する」こと

私たちが今できる大切なことは認知症を正しく理解することです。おすすめは認知症サポーター養成講座（15ページ）を受講すること。これまでに高槻市では約3万人が受講し、「チームオレンジ」がますます広がっています。より多くの人がチームの一員になってほしいです。



認知症地域支援推進員  
辻田裕之さん

高槻北地域包括支援センターに勤務。認知症の人・家族からの相談や、行政や医療機関・事業者などとの連絡調整に携わる。介護福祉士、大阪府認知症介護指導者など





# INTERVIEW 1

## 新阿武山病院 森本一成さん

専門は臨床精神医学、臨床てんかん学、老年精神医学。副診療部長

認知症とはどんな病気なのか。専門医に、症状や周囲の人ができることを聞きました。

# 信頼できる人と安心できる環境に

認知症は、さまざまな要因によって脳機能が低下することで、今まで出来ていたことがうまく出来なくなり、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態のこと。65～70歳で約2%の人が認知症に、そこから5歳年を経るにつれて、倍ずつ認知症になる確率が上がっていくとされています。

代表的なのはアルツハイマー型と言われ、脳の中に異常なタンパク質が溜まり、正常な脳細胞が死んでいくもの。他にもレビー小体型、血管性などがあり、実は幅広いタイプがあります。具体的な症状の現れ方や進み方、その対策は原因となる病気によって異なる点もあります。不安になったときは早めに受診し、まずその病気がどのタイプなのかを見極めることが大事です。

### ヒントで思い出せるか

加齢によるもの忘れなのか、認知症なのか、はっきり区別しづらいことが多いのですが、ポイントは「ヒントで思い出せるかどうか」です。認知症に特徴的な記憶障がいがある場合、ヒントを出されても、ある時間帯のことが脳からすっぱり抜け落ちてしまっているため思い出せません。

他にも時間や場所が分からなくなる見当識障がいも認知症の症状（中核症状）で、大半の人が経験します。

一方で、うつや強い思い込み、時に暴力的になるな

ど、人によって現れたり現れなかったりする症状もあります。これらは行動・心理症状と言われ、その人が置かれている環境や、身近な人の接し方によって、不安や混乱が強くなって出てきます。安心できる環境か、信頼できる人と居られるか、声かけの仕方が適切か、などが非常に大事になってきます（右ページ）。

### 自分らしく暮らし続ける

認知症になったからといって、すぐに何も分からなくなる、できなくなる訳ではありません。苦手なこと、うまくいかないことは出てきますが、病気とうまく付き合いながら自分らしく暮らし続けている人はたくさんいます。

認知症は誰もが当事者になりうる病気です。寿命が伸びて、今後さらに多くの人々が認知症を経験すると考えられます。私たち一人一人が認知症と向き合い、まずは正しく理解することが大切です。



## 認知症の症状と周囲ができること

記憶障がいなどの中核症状がもととなり、本人の性格や周囲の人との関係などが影響して出現する症状を「行動・心理症状」と言います。ここでは4つの事例から、周囲の人ができるサポートをお伝えします。

### 症状

元気がなく引っ込み思案に



#### 自信を失い全てが面倒に

周囲が気付く前から本人は何かおかしいと気が付いています。家の整理や掃除ができなくなり、意欲や気力が減退したように見えます。

#### 将来の望みを失ってうつ状態に

能力の低下を強く自覚し、将来に望みをなくして、うつ状態になることも。

#### 周囲ができること

自信をなくす言葉は避け、尊厳を傷つけないこと。また、それとなく手助けして成功体験に結び付けるサポートも大切です。

### 症状

身の回りの動作に支障がでる

#### 排泄の失敗を例に

排泄の失敗は、本人にもショックなこと。原因は主に3つ。①トイレの場所が分からなくなる②服を脱ぐのに手間取る③尿意・便意を感じにくくなる



原因を理解し対応すること、また本人のプライドを傷つけないことが大切です。

#### 周囲ができること

①場所の見当識障がい原因。トイレの場所を分かりやすくする、明かりをつけドアを開けっ放ししておく②着脱しやすく着慣れている服を選ぶ③定期的にトイレに誘導する。

### 症状

妄想が強くなる

#### しまい忘れから物盗られ妄想に

大事なものをしまい忘れたこと（記憶障がい）から「そばで世話をしてくれる人が盗んだ」という妄想に発展する場合があります。人に頼らず、自立して生きたいという気持ちから、自分が忘れるはずがない、忘れたことが受け入れられないという思いの表れです。

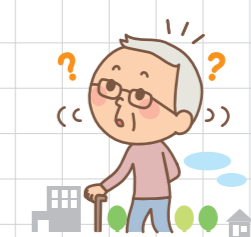


#### 周囲ができること

訴えを傾聴する、一緒に探すなどしてみましょう。失くし物が見つかるとうれしくすることが多いです。疑われている介護者が疲弊しないよう、心理的な支援が大切です。

### 症状

行動がちぐはぐになる



自分のこと、周囲で起こっていることが正しく把握できなくなると、行動がちぐはぐになり、日常生活に支障が出てきます。例えば「ひとり歩き」は原因を考慮して対応すると有効です。

#### 周囲ができること

いつもの場所に行く時でも送り迎えをしたり、昼寝などで時間の意識をはっきりさせる。また家族だけでなく地域の見守りや、介護サービスの利用も重要です。

参考文献：認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」

## CHECK

認知症講演会  
認知症を知る

ID 076965 申込順50人

日時 9/27(水) 14:00～16:00

場所 総合センター14階会議室 料金 無料

問合 福祉相談支援課/TEL674-7171

申込 9/4(月)～22(金)に HP 窓 C で

森本医師が、認知症に関する最新情報をお伝えします。ぜひご参加ください。



# FORよりWITH

パートナーという言葉に私は惹かれました。サポーター制度は全国的な取り組みですが、パートナー制度は高槻オリジナル。助ける、助けられるという関係ではなく、対等な立場で一緒に取り組んでいく。「FOR」ではなく「WITH」の気持ちが込められています。人間、誰しもうまかたがあって、できること、できないことがあります。お互いがそれを補いながら、暮らしやすい社会にしていくことが求められています。

## ぜひ皆さん受講して

パートナーの講座は、年代も背景も異なる人が多く、刺激を受けました。座学だけでなくワークショップなど実践的な授業もあり、自分の役割や今後の活動を学ぶことで、認知症に関する理解が深まりました。受講後は私自身にも変化があり、例えば日常生活で認知症に対する周囲の人の誤解や偏見に気付いたり、私自身も高齢の方との接し方が変わったり。皆に受講してほしい講座です。



## 認知症パートナー 小林順子さん

令和4年10月にパートナーに。認知症の人と接するとき、うまく対応できず、会話が自分のペースになってしまい、知識や経験の足りなさを感じていたところ、講座を知って受講

# INTERVIEW

## 認知症パートナー 赤間せい子さん

令和3年7月にパートナー養成講座を受講。学んだ知識やスキルを別の誰かに伝え、認知症理解の輪を広げる取り組みを行っている

パートナーの役割の一つは、認知症の人と、そうでない人をつなぐこと。人と人、人と社会の橋渡しをするために、認知症について正しい知識を身に付け、それを誰かに伝えています。最近ではサポーター養成講座で講師としてお手伝いしたり、日本語教師として外国の方に言語と合わせて認知症のことを教えたりしています。

約9年前に父が認知症になった当時は、よく症状について理解しておらず、父にきつく言ってしまった経験があります。今になって勉強して気付くこと、反省することも多いです。

### 街なかで見かけたら

認知症について学ぶと、日頃街なかで、認知症を疑われる人、困っている人に気付くことが多くなります。そんなときは、温かく見守り、時に心配ならひと声掛けるなど、さりげない気遣いをしてください。多くの人が認知症を学び、理解することが大切なのだと感じています。

# 人と人をつなげる

## 認知症の人と接するときの心構え

身近な人、知っている人が「認知症かも」と思った場合、どんな言葉をかけ、どのような対応をとるべきでしょうか。ここでは心構えと対応のポイントをお伝えします。

### 前提として知っておくこと

#### 「本人」が最初に 症状に気付く

思い出せなくて失敗した、家事や仕事がうまくいかない、何となくおかしい。このような体験が重なり、初めに本人が不安を感じます。



#### 「何も分からない」 のではない

苦手なこと、うまくいかないことは出てきますが、分かること、できることもあり続けます。誰よりも心配で、苦しく、悲しいのは本人です。



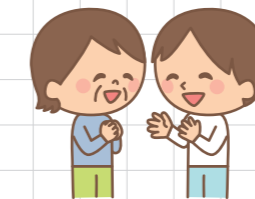
#### 「私は忘れていない！」 に隠された悲しみ

「私が認知症だなんて」というやり場のない怒りや悲しみ、不安から、自分の心を守るために、強く反発することがあります。隠された悲しみの表現です。



### さりげなく自然に

健康な人でも、認知症の人でも、心情はさまざまです。「認知症の人がいる」のではなく、その人が認知症という病気になっただけ。認知症による困りごとを補いながら、さりげなく、自然に、それが一番の支援です。



まずは見守ってください。また、声を掛けるときは、正面からおだやかに、やさしい口調で。急かさず、ゆっくり対応し、相手の言葉に耳を傾けてください。

### 対応の心得「3つの“ない”」

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能の低下があることを正しく理解すること。そして偏見を持たず、認知症は他人事ではなく、自分たちの問題でもあると認識し、支援する姿勢が大切です。

対応のポイントは上記の3つの“ない”。正しい理解に基づく、相手の気持ちに配慮した対応が必要になります。

参考文献：認知症サポーター養成講座標準教材「認知症を学び地域で支えよう」

## CHECK

### サポーター養成講座

ID 002466

認知症を正しく理解し、本人や家族の応援者になることを目指します。受講するとオレンジリングを進呈。市が開催する日程のほか、10人以上の受講者が集まれば希望の場所で開催も可。詳しくは福祉相談支援課へ。

### パートナー養成講座

ID 069377

本人や家族のサポート活動（ボランティア活動）を実際に行っていくための3回連続講座（10月に開催）。市オリジナルの養成講座で、これまでに39人が受講。さらにスキルアップして活躍している人もいます。





INTERVIEW **3**

喫茶店・店主  
**中野真弓さん**

元気なうちから認知症について気軽に仲間と話し合える場に。高槻で初めて事業者としてチームオレンジに登録した中野さん。一員になった想いとは。

**安心できる場を提供**

チームオレンジの一員になったのは、昨年の6月。2年前に亡くなった母が認知症を患っていたことがきっかけで、何か自分にできることはないかと考えていたところ、チームオレンジを知り賛同しました。新型コロナの中で外出の機会が減り体調を崩される方が多いと聞き、皆が安心して集まれる場が必要だと思っていたことも重なりました。

お店に来る皆さんとは、月1回ですが顔を合わせ、ますます元気体操や人生会議、ミニ講座などを行っています。今の参加者は昔から馴染みのある方が集まっていて、皆さんと談笑することが私自身の楽しみにもなっています。

気になることがあれば相談でき、ゆっくりとした時間の中で安心できる場を提供できるように心掛けています。誰もが地域の一員として共に生き、お互いを理解し合うことで、今よりもっと幸せになれるのではないのでしょうか。小さな活動が積み重なって、地域の皆さんの一助になればと思います。うちのお店以外にも、こういう場所が増えてほしいです。

**お互いに刺激**

認知症について、参加する皆さんとは身近な問題として話すことがあります。抱えているのは、自分もなるかもしれないという不安や悩み。でも怖がるだけじゃな

く、正しく理解するために行政や地域包括支援センターの方と勉強したり、皆で話し合ったり。新しい知識を得ることで安心できますし、頭も使って良い刺激ももらっています。

スマホ講座もその一つ。高齢者にも今やスマホは必需品で、皆さんの知りたい意欲も高いです。でも自分一人では難しい。そこで関西大学の先生や学生の皆さんに協力してもらい、スマホ講座をここで開いてもらっています。誰かに教わることで理解が深まるし、若い方とお話しする機会にもなっています。



①市の健康体操「ますます元気体操」を全員で。②住宅街の一角にある。③スマホの使い方を学生から教えてもらう参加者たち。皆興味津々に耳を傾ける。

**まち全体が認知症サポーターに**

認知症理解の輪が広がっています。従業員が認知症サポーターになって  
いる店舗や、認知症の人や家族が気軽に立ち寄れる場があります。



高槻オリジナルステッカー。従業員がサポーター養成講座を受講すると「認知症パートナー店」になります。

**参加者（認知症患者の家族）の声**

妻が認知症に。施設のこと、介護のことなど親切に相談に乗ってくれました（90代、男性）

皆さんに出会って世界が広がり、気持ちが軽くなりました（50代、女性）



▲気軽に立ち寄って話ができる場所

**事業者が手掛ける「集いの場」**



**あわい〜ダイアログスペース「対話の場」  
（京都信用金庫高槻支店）**

当金庫が大切にしている「お客様のゆたかなくらしの実現」のため、地域での認知症関連の取り組みとして集いの場を開催しています。ここは誰もが気軽に話し合い、認知症を身近に感じてもらう場。ぜひお越しください。（大津綾子さん、写真2列目右から3番目）  
※毎月第4金曜13:30から開催（要予約。参加希望の場合は下記の※の連絡先へ）



**認知症カフェ  
（イオン高槻店）**

地域の皆さんに喜んで来てほしい。そんな想いから始まった認知症カフェ。オープンなフードコートの一画で、ふらっと立ち寄る人も多いです。知りたいこと、気になること何でもお話しください。薬剤師もいるので薬の相談もできますよ。（大谷正志さん、写真右）  
※毎月15日10:00から開催

**CHECK**

**認知症カフェ**

認知症本人や家族、地域の人など、誰でも参加できるオープンな場所。認知症について学んだり、相談したりと、新しい人や情報に出会えます。「行きつけの場」にしてみませんか。

※詳しくは、福祉相談支援課または認知症地域支援推進員（高槻北地区包括支援センター／Tel.687-8010、五領・上牧地域包括支援センター／Tel.660-3608）へ

**認知症パートナー店登録事業所**

日本郵便(株)高槻北部会、アルフレッサ(株)高槻支店、関西サービス(株)高槻営業所、(株)平和堂アル・プラザ高槻、フレンドマート高槻美しが丘店・高槻川添店・高槻氷室店など



## 認知症と診断された今、 思いを手記に。

幻視や記憶障がいの症状から、レビー小体型認知症と診断を受けたAさん。「まさか自分が認知症になるなんて、と驚きと恐怖を感じた」と言います。それでも「一番の理解者が妻。彼女がそばにいてくれるから生きられる。認知症になった“おかげ”で自分にも、相手にも正直に、素直になれた。たくさんの人にも出会えて、今、幸せだ」と話します。

# 共に生きている 生かされている

自分一人だけで生きているのではない。いろんな人の中、  
人々と共に生かされているんだなあと思い知らされました。  
誰かの手助けで、誰かの力を借りて、誰かと共に生きている  
んだなあ。生かされているんだなあって感じになりました。  
片側の自分一人で生きて来たかのような、傲慢で思い上がった  
ような、虫いよがりのような生き方ではない。素直で正直な自分  
自身から、そう感じられるようになった自分を嬉しく思いました。  
「不幸」じゃなかった。ちよっとは「幸せ」になれたのかなあ  
と思えました。

Aさんが直筆した手記から抜粋

# 不幸じゃなかった ちよっとは幸せに なれたのかな

### 誰もが支え合い、安心して生きる 「チーム」高槻へ

今後も増加するとされる認知症。身近な人、もしくは自分になる場合もあります。そのとき、あなたは何を思い、どう行動しますか。「人は一人で生きていない、支え合いながら生きている」。ありふれた言葉かもしれませんが、いざというとき信頼できる誰かがいる、気持ちに寄り添ってくれる誰かがいるだけで救われます。認知症を「不幸」なものにしないために、私たち一人一人が認知症に自分事として向き合い、人を思いやる気持ちを持つことが大切なのではないでしょうか。誰もが安心して生きていける「チーム」高槻になっていきましょう。