

令和6年度

認知症あんしん 生活実践塾

報告書

令和7年3月◆川崎市

水分・栄養・
運動・便通が
大事だよ



はじめに

昨年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、認知症施策は、認知症の人の声を起点とし、認知症の人の視点に立って、認知症の人や家族とともに推進に向けて取り組んでいくことが示されました。本市でも、川崎市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（「かわさきいきいき長寿プラン」）において、「認知症施策等の推進」を5本柱の一つとして、法の趣旨を踏まえた施策の展開を進めています。

さて、介護している御家族は、何らかの身体的な負担感や心理的な孤立感を有しており、特に認知症の方を介護している場合に、その傾向が強いと言われています。本市では、認知症介護者への支援の取組の一つとして、平成24年度から「認知症あんしん生活実践塾」（以下「実践塾」といいます。）を実施しています。

この実践塾は、一般社団法人日本自立支援介護・パワーリハ学会の竹内孝仁先生が提唱されている認知症ケア理論に基づいた研修で、本市で実施する前から既に幾つかの自治体で実施されていました。竹内先生には、「川崎市介護保険運営協議会」の会長をはじめ、本市の高齢者施策に多面にわたって御協力いただいていた御縁もあり、川崎市も是非実践塾を実施するよう勧めていただいたことがきっかけでした。

実践塾では、認知症の方の介護をしている御家族等に、毎月1回（合計6回）の研修に参加していただき、水分の摂取、低栄養の予防、体を動かす運動や散歩、便秘の予防の4つのケアにより体調を整えることや、タイプ別のケアについて学ぶとともに、自宅等での実践により、認知症の症状の軽減や、重度化の予防を目指します。併せて、介護の工夫や方法を講義や事例検討を通して学びます。本報告書でも一部事例を紹介していますが、研修を修了された多くの方の体験において改善効果が見られています。

また、実践塾は非常に濃密な研修であり、研修を修了された方を中心に自主グループを結成し、認知症の症状軽減について学ぶ講習会を開催している例があるなど、取組の効果が増々広がっていくことを期待しています。

認知症の方を介護されている御家族や介護サービス事業所の方など、多くの方にこの報告書を御一読いただき、是非日頃の認知症ケアに活かしていただければ幸いです。

最後となりましたが、実践塾の実施と報告書の作成に当たっては、竹内先生と小平めぐみ先生、坂田佳美先生、協長洋一先生に、全面的に御協力いただきましたことを、改めて感謝申し上げます。

令和7年3月

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室長 菅野 智宏

目次

1	塾の概要	P1
2	講師紹介	P3
3	第1回あんしん塾（講義）	P4
4	塾生の取り組み事例	
	Aコース.....	P26
	Bコース.....	P38
	Cコース.....	P47
5	あんしん塾の成果	P49
6	塾生アンケート結果	P52
7	まとめー2024年度あんしん塾の御報告	P58

1 塾の概要—認知症あんしん生活実践塾とは？

認知症の方を介護しているご家族の方が、毎月1回認知症の方の認知力を回復させる方法を学び、また宿題を通して実践し、認知症の症状を軽くしたり、発症の予防を目指します。

またご家庭での介護の工夫や方法を講義や事例検討を通して学びます。

認知力を回復させる方法とは？

①体調を整えるケア

水分の摂取、低栄養の予防、体を動かす運動や散歩、便秘の予防の4つのケアをすることにより体調を整えます。

②社会交流

役割や交流の場をつくります。

③タイプ別ケア

それでも回復しない時はタイプ別のケアについてアドバイスをいただき、実践していきます。

認知症の症状があって一番つらいのはご本人です。その方を介護するご家族も大変。認知症の症状に対処する方法を探るのではなく、症状が出ないように、また出た症状をなくすことを目指します。

《あんしん塾の手順》

○第1回目に「新しい非薬物療法」を聴いていただきました。

第2回目に向けて、「水分」「食事」「運動」「排泄」の記録と、初回終了時点の認知症の症状を「宿題シート」に記載いただき、提出をしていただきました。

○第2回目以降の塾では、宿題シートをもとに、**事例検討**を行いました。

自分の事例だけでなく、他の塾生の取り組みやその方への先生からのアドバイスも聞き、認知症の症状を改善させる方法について学びました。

○第6回の最終回では、実践した記録と最初の認知症の症状がどのように変わったか、塾生に報告していただきました。

介護者（塾生）と指導者で共有した認知症状の変化

（5件法：1変化なし 2一部改善 3中等度改善
4ほとんど改善 5消失）

あんしん塾のカリキュラム

	A 中部コース・講師		B 北部コース・講師		C 南部コース・講師	
場所	エポックなかはら 7階 第3会議室		福祉パルたま 研修室		東海道かわさき宿交流会館 第2集会室	
第1回	令和6年 6月18日（火）	竹内 小平	令和6年 7月4日（木）	竹内 坂田	令和6年 9月27日（金）	竹内 協長
第2回	令和6年 7月16日（火）	小平	令和6年 8月1日（木）	坂田	令和6年 10月25日（金）	協長
第3回	令和6年 8月20日（火）	小平	令和6年 9月5日（木）	坂田	令和6年 11月22日（金）	協長
第4回	令和6年 9月17日（火）	竹内 小平	令和6年 10月3日（木）	竹内 坂田	令和6年 12月20日（金）	竹内 協長
第5回	令和6年 10月15日（火）	小平	令和6年 11月7日（木）	坂田	令和7年 1月24日（金）	協長
第6回	令和6年 11月19日（火）	小平	令和6年 12月5日（木）	坂田	令和7年 2月26日（水）	協長

※各コース日程表：時間はいずれも13：30～16：00です。

参加者

第1回講義講座の参加27名

Aコース 16名（内最終回（第6回）までの参加者は12名）

Bコース 11名（内最終回（第6回）までの参加者は 9名）

Cコース 6名（内最終回（第6回）までの参加者は 2名）

2 講師紹介

日本自立支援介護・パワーリハ学会顧問 竹内 孝仁 氏

プロフィール

医学博士

日本医科大学リハビリテーション科教授を経て、2004年から現職。

日本自立支援介護・パワーリハ学会会長など

多数の委員等を歴任。

『認知症は水で治る！』『ボケの8割は、「水・便・メシ・運動」で治る』など多数。



国際医療福祉大学大学院 准教授 小平 めぐみ 氏

プロフィール

医療福祉学博士

2004年から特別養護老人ホームの現場で自立支援介護に取り組む。

2011年から現職。

日本自立支援介護・パワーリハ学会理事、自立支援介護講師

『介護の生理学』『最新介護福祉士養成講座4介護の基本Ⅱ』

『介護福祉士養成テキスト5 認知症の理解』『(いずれも共著) など。



国際医療福祉大学大学院 助教 坂田 佳美 氏

プロフィール

介護福祉・ケアマネジメント学博士

介護福祉士取得後、アメリカカリフォルニア州のシニアホームにて介護職員。

その後、大手介護会社の教育研修担当等を経て、2017年から現職。

日本自立支援介護・パワーリハ学会認定 自立支援介護講師。



(株) アズパートナーズ ホーム運営部 協長 洋一 氏

プロフィール

国際医療福祉大学大学院 医療福祉学修士

2009年から特別養護老人ホームにおいて自立支援介護に取り組み「おむつゼロ」施設として現場を牽引した。

2014年から有料老人ホームにおいて自立支援介護に取り組んでいる。

自立支援介護WEB研修講師・新潟県老施協主催

「介護力向上講習会」副講師。



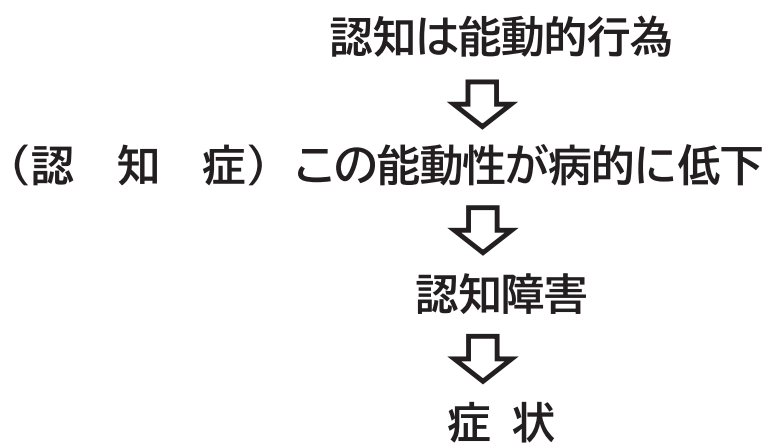
3 第1回あんしん塾（講義）

R6年6月18日（火）・7月4日（木）・9月27日（金）

竹内先生講義 資料



人は見ようとしなければ見えない



認知のための
能動的感覚

見える
見えている



見つめる
見分ける

聞こえる



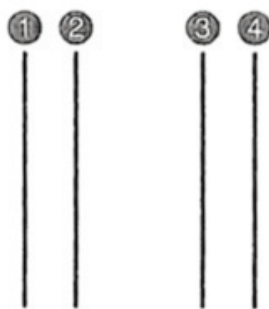
聴きとる
聴き分ける

触れている



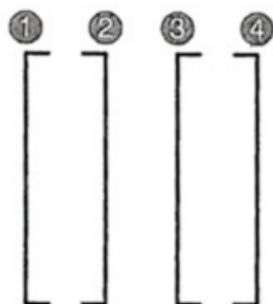
(手で)探る

図 1



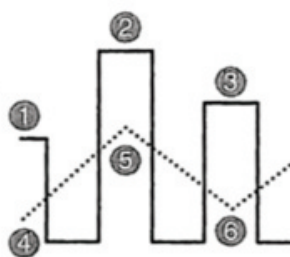
近い線どうしがまと
まって見える(近接の
要因)

図2

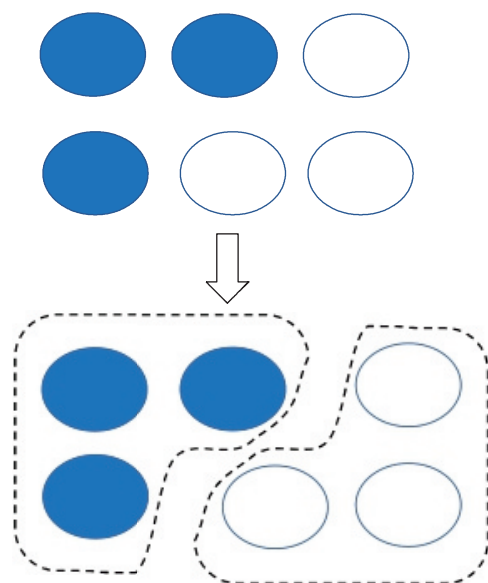


[]のように閉じて
見える線どうしがま
とまって見える(閉鎖
の要因)

図3



①②③は棒グラフの
ように見え、④⑤⑥
は折れ線グラフのよ
うに見える(連続の
要因)



まとまりとして見える、のではなく
(わざわざ)まとめてしまう

||

能動的行為!!

〈見本〉

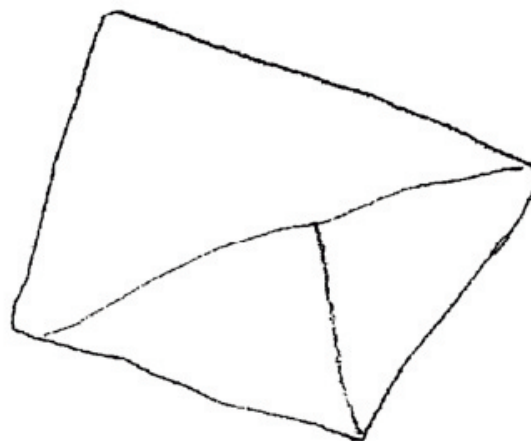
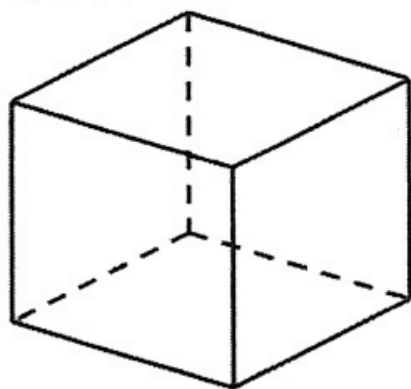
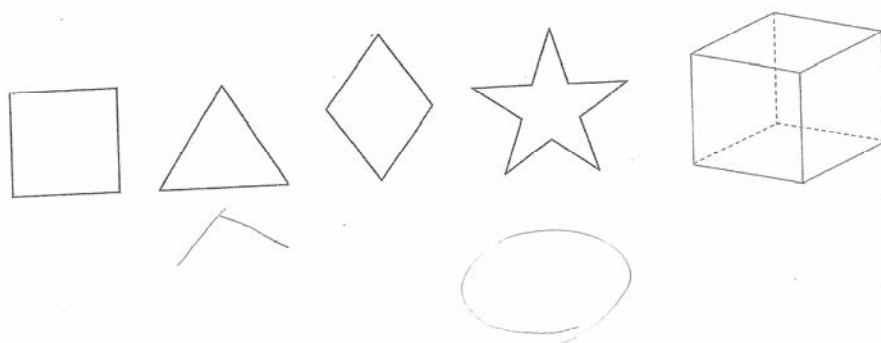
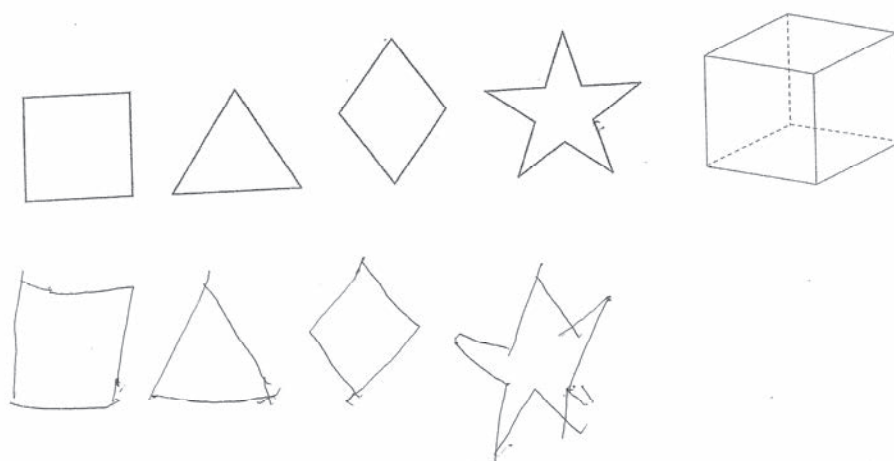


図 2 立体図模写課題

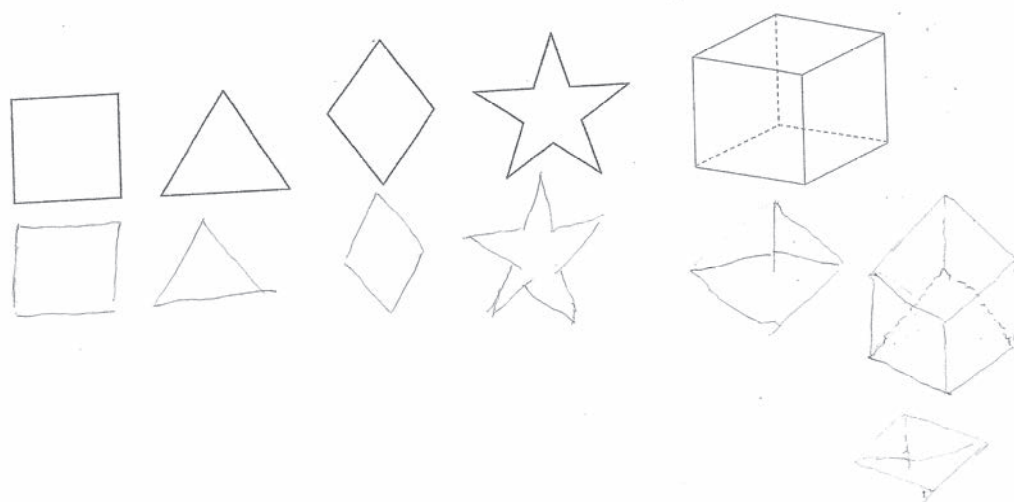
59歳 ♀ 要介護1 症状2



92歳 女 要介護1 症状3



95歳 女 要介護1 症状なし



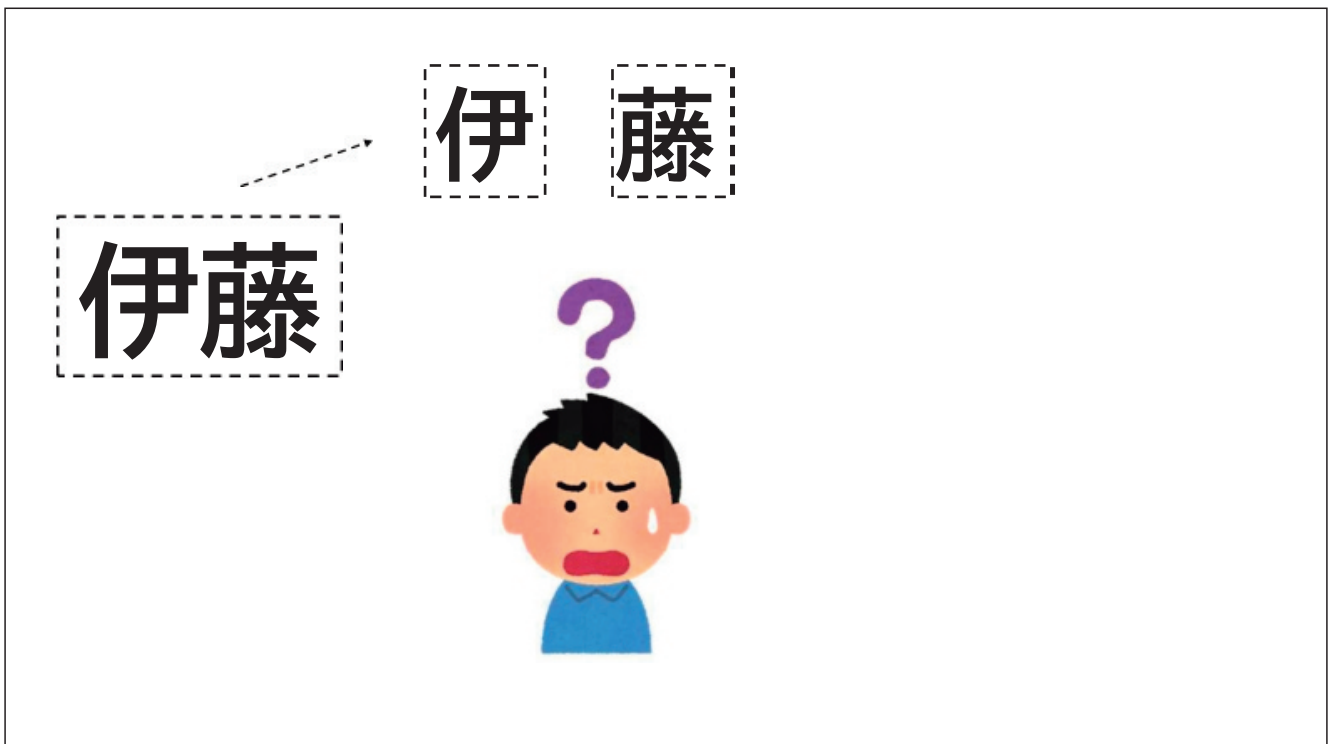
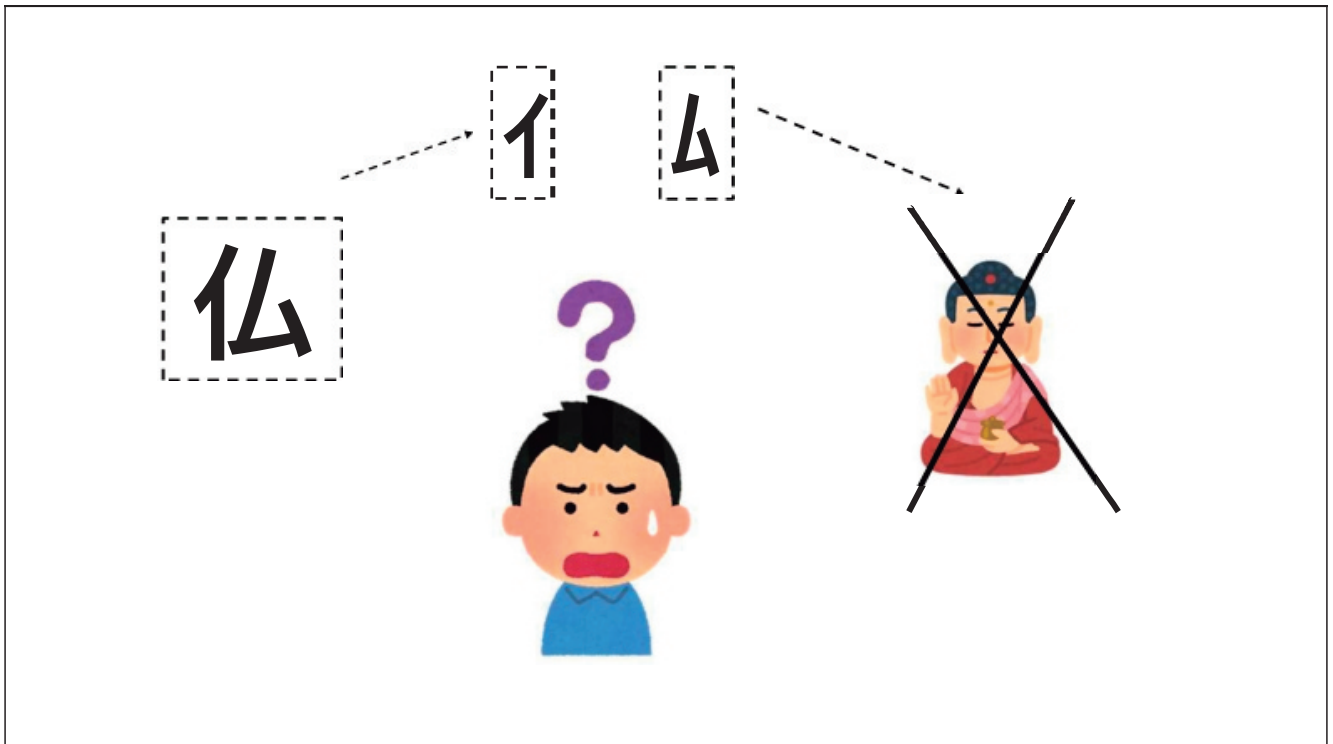
2.意味づける

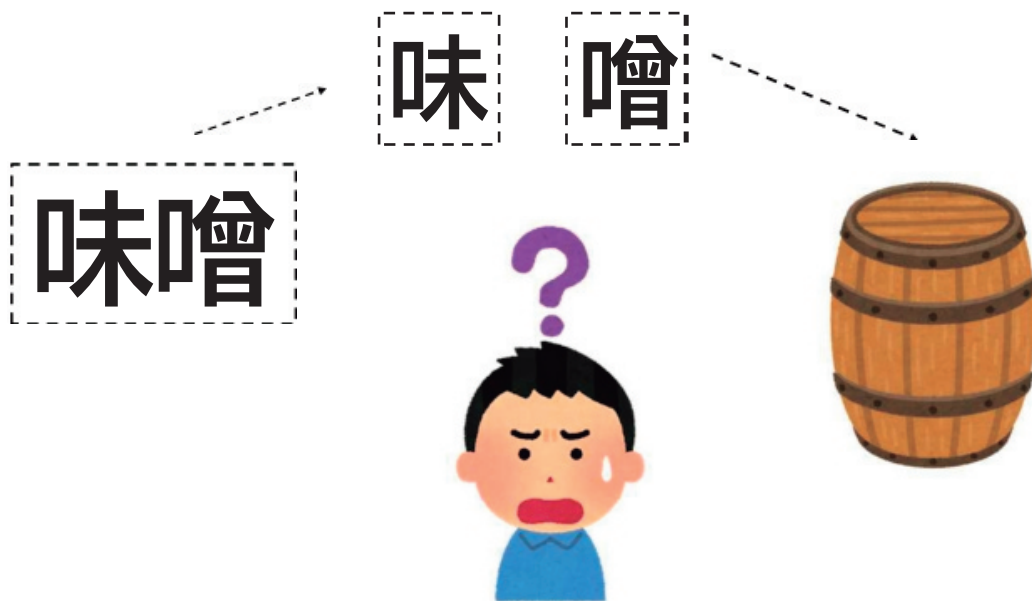
現実「意味」に満ちた世界
(イメージ)



個人差の根拠







具体的な手段

今まで発見した

認知症を治すもの

水分→脳・全身の活性化

栄養→活動エネルギー

運動→自発性

便通→気分

外出・散歩→気分↑

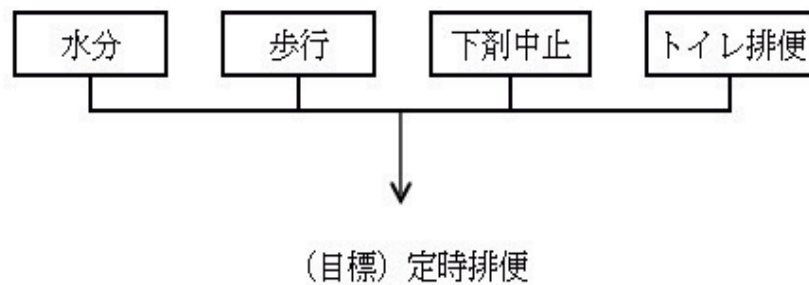
ショッピング→気分↑

対人交流↑会話の自発性

義歯調整

水分について

4つのケアと戦略

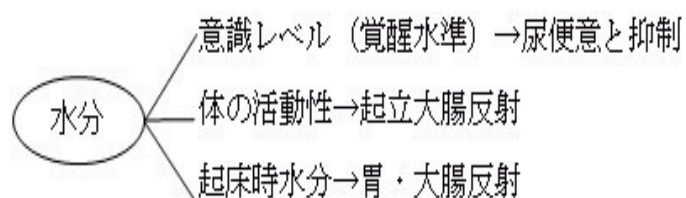


* きまった時間に排便するならおむつは不要

まず水分・・・高齢者ケアの基本

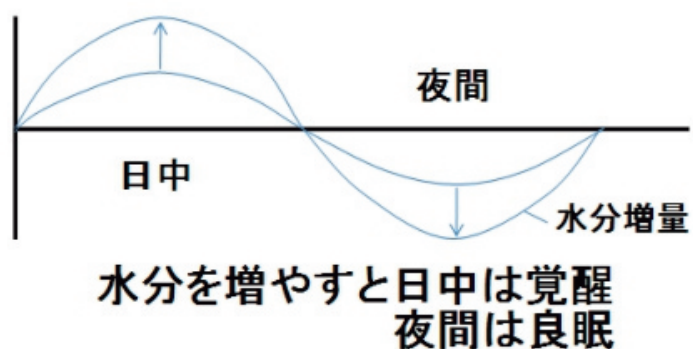
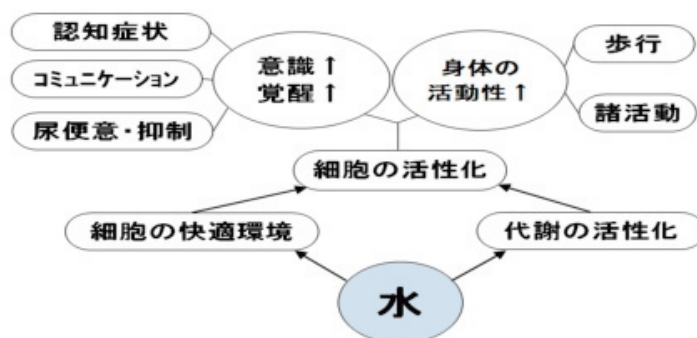
- 1日1500mlをめやす
- 定時排便(多くは朝食後)には「起床時水分補給」

【排便における水の3つの作用】



なぜ「水」は重要か(水分の効果)

図:水が脳細胞を活性化させ、身体と意識の両面を活性化させていく。



水の出入り

<出>		<入> (ml)	
尿	1500	飲水	1500
不感蒸泄*	700～1000	食事	700～1000
便	200～300	燃焼水	200～300

*呼吸(呼気)の水分を含む

義歯調整一咀しゃくと脳の活性化

[illegible]

改善	
平均	標準偏差
77.2%	5.0%

DBD13

	total	異常なし	あり	改善	(2段階改善)	不変	悪化
①日常的な物事に関心を示さない	33	10 30.3%	23 69.7%	22 95.7%	(11) 47.8%	1 4.3%	0 0.0%
②特別な事情がないのに夜中起きだす	32	12 37.5%	20 62.5%	14 70.0%	(6) 30.0%	5 25.0%	1 5.0%
③特別な根拠もないのに人に言いがかりをつける	32	20 62.5%	12 37.5%	8 66.7%	(2) 16.7%	3 25.0%	1 8.3%
④やたらに歩き回る	32	23 71.9%	9 28.1%	4 44.4%	(1) 11.1%	4 44.4%	1 11.1%
⑤同じ動作をいつまでも繰り返す	31	19 61.3%	12 38.7%	9 75.0%	(4) 33.3%	2 16.7%	1 8.3%
⑥同じ事を何度も何度も聞く	32	17 53.1%	15 46.9%	12 80.0%	(7) 46.7%	1 6.7%	2 13.3%

⑦よく物をなくしたり、置き場所を間違えたり、隠したりする	32	19 59.4%	13 40.6%	9 69.2%	(2) 15.4%	3 23.1%	1 7.7%
⑧昼間、寝てばかりいる	33	14 42.4%	19 57.6%	15 78.9%	(12) 63.2%	4 21.1%	0 0.0%
⑨口汚くののしる	32	22 68.8%	10 31.3%	5 50.0%	(2) 20.0%	5 50.0%	0 0.0%
⑩場違いあるいは季節に合わない不適切な服装をする	32	24 75.0%	8 25.0%	5 62.5%	(3) 37.5%	3 37.5%	0 0.0%
⑪世話されるのを拒否する	32	18 56.3%	14 43.8%	11 78.6%	(2) 14.3%	2 14.3%	1 7.1%
⑫物を貯め込む	32	22 68.8%	10 31.3%	4 40.0%	(2) 20.0%	5 50.0%	1 10.0%
⑬引き出しや筆筒の中身をみんな出してしまう	32	25 78.1%	7 21.9%	1 14.3%	(0) 0.0%	6 85.7%	0 0.0%

改善

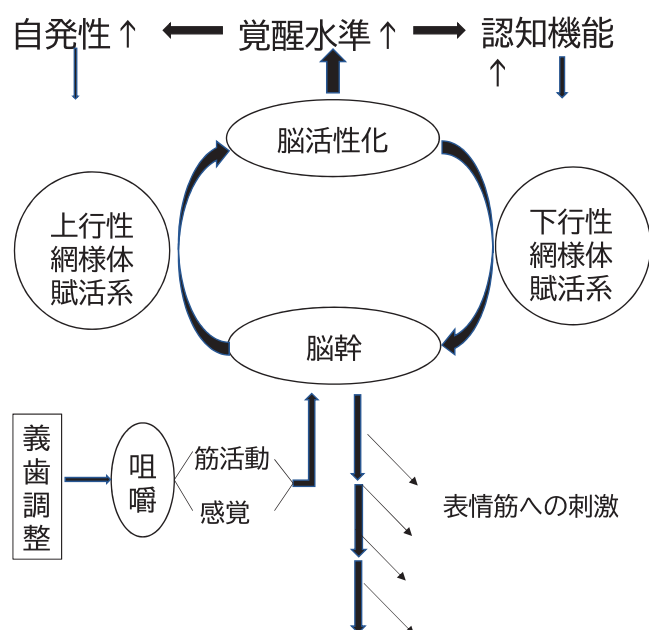
平均	標準偏差
63.5%	21.4%

VITALITY Index

	total	異常なし	あり	改善	(2段階改善)	不変	悪化
起床	37	12 32.4%	25 67.6%	21 84.0%	(5) 20.0%	4 16.0%	0 0.0%
食事	37	8 21.6%	29 78.4%	27 93.1%	(11) 37.9%	2 6.9%	0 0.0%

改善

平均	標準偏差
88.6%	6.4%



グループホーム

表5 すべての症状の結果まとめ

●認知症の方は10名

●症状総数は43

●そのうち

消失	39 (86.1%)	} 合計 95.4%
ほぼ消失	4 (9.3%)	
中等度改善	1 (2.3%)	
一部改善	0	
不変	1 (2.3%)	

【個別事例A氏】

■言動の異常の変化

- ①リビングと居室を繰り返し行き来する ➡ 消失
 - ②居室の荷物をまとめて持ってくる ➡ 消失
 - ③家族が荷物を取りに来る事になっている ➡ 消失
 - ④昼夜問わず「家に帰りたい」 ➡ 消失
 - ⑤家族の食事の心配をする ➡ 消失
 - ⑥夜中に起きて何度も「おはよう」
「まだ早い？」等と繰り返す ➡ 消失
 - ⑦支払いをしようとする ➡ 消失
 - ⑧繰り返し同じ訴えをする。
(電気を消す、エアコンの運転ランプ等) ➡ 消失
-

あんしん塾

あんしん塾成果

あんしん塾成果（2012-2017 26塾 201名）

主催者と家族で共有した症状の変化

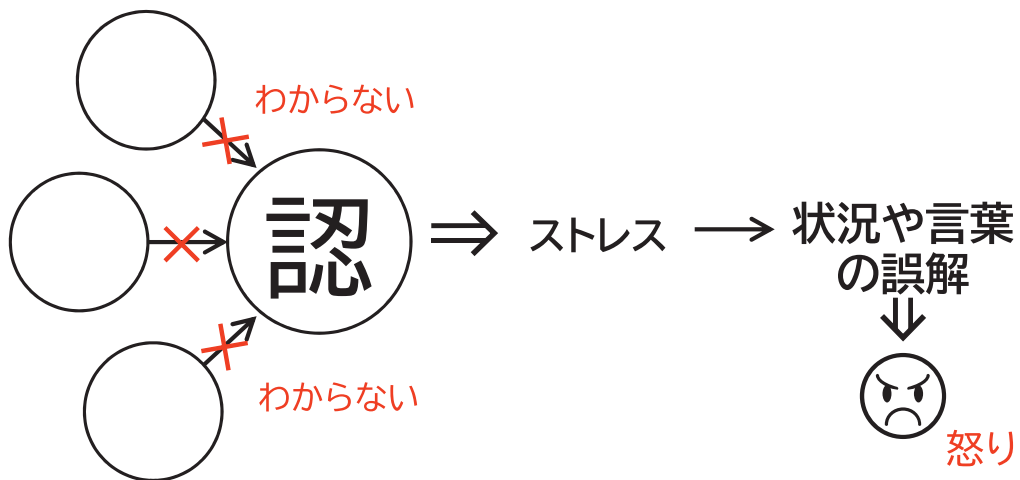
	症状 総数	消失	ほとんど	中等度	一部	変化なし
2012-2013 5塾	203	135	19	23	7	19
2014 8塾	203	124	16	17	17	29
2015 5塾	143	113	18	6	2	4
2016 6塾	175	118	36	9	5	7
2017 3塾	77	49	21	4	0	3
合計	801	539	110	59	31	62
割合(%)		67.3%	13.7%	7.4%	3.9%	7.7%
		81.0%				

あんしん塾2015年のみ成果（5塾 38名）

主催者と家族で共有した症状の変化

	症状 総数	消失	ほとんど	中等度	一部	変化なし
八戸	34	27	2	5	0	0
世田谷	14	10	0	1	0	3
二戸	27	22	2	0	2	1
小林	44	41	3	0	0	0
三島	23	12	11	0	0	0
合計	142	112	18	6	2	4
割合(%)		78.9%	12.7%	4.2%	1.4%	2.8%
		91.6%				

〔暴言のメカニズム〕



会話の理解のプロセス

(話し手) 公園の桜が咲いていたよ

コウエンノ | サクラガ | サイテイタヨ

まとめる
意味づけ

↓ ↓ ↓
公園の 桜が 咲いていたよ (意味記憶)

◎人の感覚記憶の保持能力は数十ミリ秒

◎記憶できる要素(語音)は最大で7つほど

N T J A H B A N K S L A

N H K T B S J A L A N A

4 塾生の取り組み事例 Aコース12名

Aコース ◆事例1

《事例の紹介》

本人	91歳 男性 要介護2 アルツハイマー型認知症・MCI（2018年3月診断）
介護者（塾生）	妻（同居）
生活状況	妻と2人暮らし。デイサービス（週3回）とデイケア（週1回半日）利用。月2回長女次女が外出などおこなう。人間ドックの付き添いは娘が担当。服薬4種類。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	皿、スプーン、包丁など台所の備品のみをとんでもないところに片付ける(本立、冷蔵庫)1日3回			私が片づけるせいか行方不明品も減っている。備品関係のある位置に置いている気がする。	2	マグカップを飲み終わった後洗わずに戸棚に片づける。毎回の症状	3	ダイニングキッチンでの未片付いていない品がない(妻が片付ける)ので今はモーニングカップの空になったのを洗わずに片付けてしまう。所定の場所にです。	2 ↓ 5	片付けることは変わらず棚・引き出しにしまう。新聞雑誌は所定位置に	2
②	靴、雑誌を下駄箱に入れる(月1回程度)			下駄箱にくつサンダルを入れる。時には手揚げもあるが	2	下駄箱には本人の靴をしまう	3	なくなりました	5	下駄箱はくつのみ	5
③	CDを聞いた後、ケースと中身をセットにして使ったところに戻せない(毎日)			CDはケースと中身がセットに出来ない。裸には絶対しない	1	CDはケースと中身はバラバラだがケースに入れて棚に戻す	2	使用したCDはケースにしまいがセット出来ない。棚には片づける	2	ケースには入れるが、中身が違っている	2
④	言葉についてですが語彙が少ない。受け答えがない			言葉について語彙が少ない。受け答えが無かったのが反応が良くなった	2	言葉は多少多くなる。本人から問いかけもある。私に対して感謝の言葉が増えた。これは嬉しいことです。	3	会話は増えている。娘達との反応も良い。普通の会話は成立している。言葉も長くなった。	3 ↓ 5	会話良好。言葉について日常的に会話あり主語の後さきに言葉がはいる。「ああそうね」「本当だね」おきへ行ってきましてが名前場所がわかっていました。	3 ↓ 4
⑤	他人との挨拶も動作だけである			挨拶に言葉が付属することがある	2			挨拶に言葉がつく。嬉しいこと	3	知った人に会うと表情がゆるい。相槌を打つ。知らない人だと顔がきつてもしくは無表情。	3
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1372ml		1550ml		1550ml		1600ml		1542ml	
	活動量(1日の平均)	床屋1時間デイサービス3日・デイケア体操半日		デイサービス3日・デイケア体操半日・床屋45分・買物1.5H×2(1週刊の活動量)		今回、山梨にぶどう狩りに4人でドライブ助手席で元気でした。		デイサービス3日・デイケア半日、月1回歯医者、床屋、買い物		デイサービス4回・月1回歯医者・床屋・買物・墓参り	
	排便状況	7回		9回		8回		8回		9回	
	実践したこと・工夫したこと	・デイサービス9:00~16:30水650ml~700ml・デイケア12:00~16:50水50ml×4回位		水は飲むようにしています。2人共。		甘い水が好きです。飲んでもらうためにジュースが多くなりますが心配		水は飲むようにしていますが便がゆるくなるのでゼリーにしようと思っています。		水は朝起床に沢山白湯をのみます	
	本人の様子・表情	表情はいつも通り。デイ出発の時、機嫌良く手をふる。語りが少ないので話しかけると反応する。6/26ケアマネとの面談の折、今日は反応が良い。居眠りもしないとほめられました。私がシート記入していると何しているのと側に来た。こんな動作久しぶりです。		日常生活は自由に動いています。単語ですが問いかけてくることもあり本人の意志の発言はないです。例えば何が食べたい、何かを見たいとか。でもありがとう。美味しいは言います。夜間の排尿が増え今までは1回が3回位です。困っている。		食事もうまいね美味しいと言います。昔から食べているものは喜びます。現在は明るいと思います。果物の美味しい季節になり食べすぎて下痢をしてしまいました。ので白湯を飲んでもらいましたが前回より飲み方が少くない。でも本人を見ていますと血のめぐりは良くない様に思います。		本人から発言はあまりありませんが良く話すようになりました。相槌を楽しみました。ストーリー物は難しいです。お水に関してはなんとも言えませんがデイサービスは良いと思います。		コンサート2回。モーツァルト大好き。1日は高校生の吹奏楽上手ではないねと偉そうに言う。食欲もあり外出時に歩行に杖を使い安定しています。穏やか1日を過ごしています。認知症の夫をまるごと受け入れていると娘たちが私をほめる。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

ご主人の表情がとても変わってきています。①③の症状は、改善してきていますが、物と物と関連付けができていない状況です。同様に⑤についても近所の人、知らない人、を自分に関連づけて対応ができるようになってきています。塾は終了ですが、1日水分摂取量1700ml目標継続、興味のあることにお出かけを継続してください。奥様のご主人に対する接し方は、塾生のお手本でした。



Aコース

◆事例2

《事例の紹介》

本人	88歳 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症（2022年12月診断）
介護者（塾生）	長女（別居）
生活状況	次女と2人暮らし。同居の次女は在宅勤務のため衣食住のケアや通院・買い物付き添っている。長女（塾生）は、週1回、食事、散歩、買い物他、電話や短時間訪問している。デイサービス半日（週1回）、1日（週1回）。服薬3種類。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	何を貰うのかのメモを無くす。[書いたっけ?という。(買い物に行くとき週3~4回)]			相変わらずメモをしようとするが、書いたこと自体やメモをどこに入れたかを忘れる。	1	毎回メモはするが、覚えていない。そのメモを探せない。何度も聞いて確認する。メモを見ながら買い物をする。	1	買い物のメモはしようとするが、自分で書いた鉛筆の文字の上に何度も重ねて書く。	1	買い物メモを書くが、目が悪いため自分でなかなか読めない。見つけられない。	1
②	料理の手順ができない。次に何をやるのか段取りができない。また「きゅうりを出して」というと、きゅうりが見つけれない等。野菜を切ることは手際よくできる(一緒に食事を作る時)。			簡単な昼食の準備はしようとする。パンに野菜等をのせたり飲み物を用意したりする。調理は難しい。	1	いつも食べているパン食の用意は出来るが、物(マヨネーズなど)が出しっ放しになったり何度も冷蔵庫の中を探したりする。	1	野菜を切ったり果物の皮をむいたりするオーダーは相変わらず器用にできる。コンロは使用せず、トースターとレンジのみ使用。洗ひ物はざっざと行う。	1	料理の段取りは難しいが、一つ一つ声をかけると作業は起用に出来る。食材は分かる。	1
③	買い物への関心が薄れ、表情がぼっとすることが多い。声をかけないとぼっとしている(毎日)			ややぼっとすることは減ってきているが、あまり変わらない	1	野菜などを選ぶ際に以前に比べて鮮度に気を配れなくなった。自分の衣服の買い物には興味を示すが出かけることがおっくう。	1	気温が下がり散歩などがしやすくなり活動には前向きになった。身内で会食する時など、以前に比べて会話が少ない。眺めていることが多い。	1	午後昼寝をすることが多くなった。疲れやすくなっている。	1
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	984mL		1064mL		1171mL		1214mL		1214mL	
	活動量(1日の平均)	42分		20分		20分		20分		20分	
	排便状況	2日に1回くらい(本人談)		2日に1回くらい(本人談)		2日に1回くらい(本人談)		2日に1回くらい(本人談)		2日に1回くらい(本人談)	
	実践したこと・工夫したこと	飲みやすい物を探る。本人と一緒に飲み「3回ゴクンと飲んで」と声かけ。散歩買い物時は、歩数計を着用し本人に意識付け		動けば飲み物を飲もうとするのでできるだけ買い物やその他体を動かすタイミングで一緒に飲み物を飲む。		生け花や習字など本人が興味を持って手先を使うことを多量した。水分補給は相変わらず自発的な摂取が難しいのでその都度声かけ。		自分でも水分摂取が少ないことは自覚しているが、自分から飲むという行動には結びつかず、声かけは相変わらず必須。気温が下がってきたので短時間でも外出を多く心がけるようにしたい。		温かい飲み物を好むが自分からは飲もうとしないので引き続き声かけをする。買い物や散歩には嫌がらず外出するので、視覚嗅覚が乙却得ては来ているが、活動量を増やす。	
	本人の様子・表情	「結構飲めるもんだね」と自覚し始めた。以前は「喉が渇かないし、飲まなくてもすむ」と言っていた。水分をとるようになり、汗をかくようになった。ぼうつとする表情がやや減った。		暑さのためか体を動かそうとしない。声をかけるだけでは自分から飲み物を飲もうとしないので、こまめに介助者と一緒に飲むようにした。不安やいらだちは減ってきているような感じ。		食後にうとうとすることが多い。動き始めるまでがおっくうがるが、外出すると水分摂取が増え、表情が良くなる。		数ヶ月前にあった自分の物忘れへの不安やいらだちはなくなってきた。その分覚えていなくても「あら、そうなの、そうだったっけ」とけろっとしている。穏やかで良いのだが、自分からの発話が少なくなっている。		自分からの発話が減り、家族で会食しても聞く一方が多い。ゆっく短く話しかけるようにする。不整脈で要精密検査になり経過観察中。排泄の失敗も時折あるが自分で洗濯して着替える。食事は少量であれこれ食べようとしないので、促して低栄養に気をつける。穏やかさは相変わらず。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

息切れ、疲れやすさが出てきているとのことでした。食事少量とのことですので、体力低下が認められます。食事は活動するためのエネルギーとなります。食事量が減少することは食事に含まれる水分も摂取されていないこととなります。好きなもの、栄養価の高いものを進めていきましょう。6か月間の塾が終了します。症状の改善が認められませんが、表情は豊かになり、いら立ちが減っていることは成果です。



Aコース ◆事例3

《事例の紹介》

本人	81歳 女性 自立 認知症の診断なし
介護者（塾生）	夫（同居）
生活状況	夫婦の2人暮らし。80代で再婚。ラジオ体操、月数回活動参加（書道教室・刺繍教室主催）。あんしん塾には予防のため、奥様を対象として参加。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	認知症状なし(予防のため)										
②											
③											
④											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1600ml		1580ml		1620ml		1650ml		1557ml	
	活動量(1日の平均)	外出 平均50分		外出 平均50分		外出平均 60分		外出平均 120分		外出平均 50分	
	排便状況	平均1.7回		平均2回		平均2回		平均1.5回		ほぼ毎日	
	実践したこと・工夫したこと	毎朝、公園で開かれるラジオ対応に参加している。日に刺しゅうで花ふきを作っている		毎朝のラジオ体操・書道の練習・詩集を毎日実行		毎朝のラジオ体操に参加。月1回の書道教室に出席。月3回の刺繍教室主催等		毎朝のラジオ体操(雨天除く)書道練習4回(今週)		毎朝のラジオ体操週1回の刺繍教室主催等週1回の書道教室出席。	
	本人の様子・表情			快活		快活		快活		快活	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

認知症予防のためのご参加でした。

認知症は「周りの人が認知症にしまっている」のではないかと、周りの関わり方に対してのご助言いただきました。ありがとうございました。

「夫婦で認知症にならないぞ！！とふんばっているだけでなく、認知症は治らないぞと決めつけず、前向きに生きていく。」という言葉が印象的でした。ご夫婦で、これまでの取組を習慣して継続されてください。



Aコース ◆事例4

《事例の紹介》

本人	85歳 女性 要支援2 アルツハイマー型認知症（2022年5月診断）
介護者（塾生）	長女（別居）
生活状況	長男と同居。長女夫婦と孫3人と同居。コーラスやヨガ、畑をおこなっている。デイサービス半日（週2回）。長女（塾生）が週3～4回訪問し、書類や金銭管理をおこなう。薬剤2種類。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	作った食べ物を冷蔵庫にしまって、忘れてしまい腐っている(カビが生えている)週1回掃除をしてみつける			兄が冷蔵庫の中見てくれている様で以前より廃棄が減りました。	2			保存用にゆでた野菜(葉物、ししとう、など)が腐る事がまだあるが外に置いてある野菜で料理をよくする	2	野菜炒めをよく作る。沢山の野菜を入れている。味も悪くはないが茹でた野菜は腐っている。	3
②	同居の長男からお金をもらっているが「もらっていない」という。月1回(銀行への振り分けができなくなった)			かばんの中を見たら封筒にお金が入ったまま忘れており何万円が出てきた	1			同行してATMの入金をしてますがATMの操作がスムーズになった「もらっていない」ということはない。	2 ↓ 5		5
③				洗濯物を何日も干しては家干しを繰り返す							
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1093mℓ		800～1100mℓ		910mℓ		1170mℓ		878mℓ	
	活動量(1日の平均)	ヨガ・畑・歩10分				デイの日20分運動・散歩・ヨガ		デイの日20分運動・ヨガ・コーラスの行き帰り30分(コーラス時は自ラリクエストして謳っている。ヨガのポーズも皆と同じにできる)		デイ・ヨガ、墓参り	
	排便状況										
	実践したこと・工夫したこと	畑で作業中に500mℓは飲む様に声掛け		デイサービスでどれだけ飲んだか連絡帳に記入してもらってます。水をすすめる様をお願いしたのが400mℓ位です。		頂いたお手紙、担当者に渡した所、3時間の中で500mℓは難しいと言われたがなるべくすすめますと。言っておきました。		実家に行く前にTEL入ると昼を作る。洗濯をする等、人が来る用意をするのを見て事前TELして		寒くなり座っている時間が長く、動かなくなる。良くなっていた物忘れが悪化している。	
	本人の様子・表情	ゴミ出しが出来なかったがTELで「今日はゴミ出して」と言うと8割は出す事が出来た。宙を見ている事はあまり無くなった		時間・予定を覚えるのがとても苦手です。		前回、「兄のために散歩を」とご指示頂き夕食前に少しでも。兄には母の為に母には兄の為にそれぞれに言いましたが実行はできていないとの事。兄にたずねた所デイ・ヨガの日に運動してるからそれ以外(月・金・土・日)でと思っているが予定が合わないと言われました。		手仕事をお願いすると出来る様になってきた。以前は頼まれた事を忘れていた。メモすらみなかったのに、メモに書いておくやってくれる		イレギュラーに弱く、その事を期に自信を無くしたのかボーっとしている姿を見る事が多くなった。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

症状改善しています。横浜に絵を見に行かれる際、バスの乗車⇒駅⇒改札など電話の指示通りにおこなえたということは素晴らしいことです。その後「今日はどこいく?」という問いかけも能動的です。最終回は、水分摂取量は減少しましたが、活動的に過ごせたことが功を表したのでしょうか。ただ水分摂取は目標達成（1日1500mℓ以上）に向けて、それ以外に能動的に過ごせるように水分と活動の両方を計画的におこなっていきましょう。お墓参りもいいですね。春になりましたら畑作業を復活しましょう。



Aコース ◆事例5

《事例の紹介》

本人	53歳 男性 未申請 若年性認知症・アルツハイマー型認知症（2022年11月診断）
介護者（塾生）	夫
生活状況	夫と子供三人暮らし。会社を休業中（2024年4月より）。就労継続B型に通所（週5日）。スポーツジム（週5回）。妻は会社勤務。服薬2種類。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	考えることは、頭がモヤモヤするという。(毎日)			考えがまとまらな いとモヤモヤするが、 一旦考えることをス トップすることがで きるようになった。	2	会話の途中で単語 の文字順がもつれる こと(スプーンがプ スーンとか)がありま すが、何とか正しい 文字順で話そうと頑 張れるようになって きている。	2	モヤモヤするとは言 わない。	2 ?	気にならなくなった 様子	3
②	計算や書き取りができなくなっている。自覚はある。休養報告書の作成に大変手間がかかる。			計算にはチャレンジ していません。文字 は前月より筆圧が しっかりした文字が 書けましたが、漢字 はほとんど書けず。 業・崎など組み立て ができません。	2	報告書以外で文字 を書いてみたが、ほ ぼひらがなです。 「ち」は「ら」とまざり 「ほ」は横棒が何本 かわからない様子。	1	単語「ごはん」「まぜ る」という、やり取り はできる。		計算はできない。文 字はひらがなのみ。 書き取りを促すと意気 消沈。	1
③											
④											
取 組 内 容	水分摂取量(1日の平均)	1521.4mℓ		2142.8mℓ		2335.7mℓ		2100~2300mℓ		2138mℓ	
	活動量(1日の平均)	散歩 30分		散歩 30分		散歩 30分				散歩 30分~2時間	
	排便状況	7回		7回		7~8回				7~8回	
	実践したこと・工夫したこと	水分補給の声掛けを積極 的に行った。 朝の散歩15分は通勤時 間に当たるので、道を変 更して楽しんだ。		・電子レンジの使い方を 練習した。手順は覚え られるが時間の設定に 苦戦する。 ・2リットルポットを準備し て1日の目安とした。		出来るだけお願いごと や声掛けをしてみた。正 しい行動のためには細 かく具体的な指示が必要 だとわかった。		・言葉を発する機会が増 えるよう音読を行ってい ます ・文字を書くことについ ては文章を書こうとす る考えがまとまらず書 けなくなるので単語で メモを書くことを勧めて みました。		イベントが複数回あった ので刺激のある生活が できたと思う。家庭内 での工夫は特になし	
	本人の様子・表情	実践塾のことを理解し、 水分量や体調など、時々 忘れながらも報告しよ うと努力してくれている。 基本的におとなしいが 表情は明るめ。書き取り などの学習については 苦手意識が強く表情が 曇る。		健康的に過ごせている。 子供の活動の話になると とても嬉しそうにする。 あんなに塾をきっかけにス ポーツジムに行けるよ うになってから少し積極 性が出てきたように思 う。本人曰く、安定的にや れることがあるのは気が 楽なこと。B型就労活動 時も、もっとよくでき ないかな?とゲーム感覚 で考えることが増えて きた。		ゆっくり細かく伝える と子供に言い聞かせる ような雰囲気になり、 申し訳なさそうな情 けなそうな表情になる。 出来ないことも増えて きたと自分で理解して いるが、あきらめより 悲しみが優勢。落ち込 むと「疲れた」と言 って早く寝る。		知人はいないが会話 の機会を増やしたい と思いついて都内に 住んでいる弟に來て もらいました。約半 年ぶり。主人の持ち 物の整理を一緒に 行ってもらった。片 付けが終わるまで 週1回くらいのペース で来てもらって予 定。お互いに相談し ながら作業を進め ているようで良い 刺激になっている と思います。		外に出て家族以外と 話す様子を見ると、 とても楽しそう。イ ベント後はとても疲 れるようで睡眠時 間が増えるが外出 を嫌がることはない。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

最終回お会いできず残念でした。評価はそのまま記載させていただきました。水分や活動は毎日努力されていることがわかります。この先、障害を乗り越えた方、認知症を克服した方の意見を聞くことは、理論的枠組みを超えた示唆を得られると思います。ぜひ広島市の竹内さんにお会いできるようにコンタクト取ってみましょう。また来年度も塾はございます。ぜひ継続ご参加もご検討ください。



Aコース ◆事例6

《事例の紹介》

本人	79歳 男性 要介護1 アルツハイマー型認知症（2021年5月診断）
介護者（塾生）	妻（同居）
生活状況	妻と二人暮らし。長男・次男は、電車で1～2時間。洗濯物を干す、妻不在時コンビニ弁当を買いに行く。通所リハビリ（週2回）を自転車で通う。服薬2種類⇒最終服用なし

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	「財布が見つからない」と探していたのに持っている。「どこにあったの」と聞くと、わからない。という。1日中探し物をしている(2回/週)			週1回位だった。前回はみつかるまでに2、3日かかっていたが今回は探す見つかる	2	頻度は減っている。とりつかれたように探すことはなくなってきた。		財布は?の頻度は変わらないが見つかる時間が短くなった。定位置には戻さない	3	定位置には戻さないが自分で見つけるようになった	5
②	何事もすぐに忘れる。「●●まで出かけてくる。何時ごろ帰る」と伝えたと10分以内に3回は「何時ごろ帰る」と繰り返す。(妻が出かけるとき)			変わらないが夕方子供と孫が来たのを夫が、夜、妻が帰宅すると報告した。	1			忘れる速さは変わらない。何回も言っている?と聞く。⇒自覚してきている	1	前日に伝えたことを覚えている時あり。忘れるというより頭に刻まれず覚えられないので何回も聞く。確認する。(話すことになる?)	4
③	認知症になってから田舎の土地・墓にこだわる。					話題になることなし	4			5	
④						喫煙1日20本。咳、食事中むせることが多い					
⑤				こちらの項目は身体的なものになります。認知症とわけて考えていきましょう。		横になっていることが多い					
⑥	食事時間が長くなり食事量が減っている					時間・量ともに前月と変わらないが食欲がない訳ではない					
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1914mℓ		1796mℓ		2001mℓ		2063mℓ		1924mℓ	
	活動量(1日の平均)			自転車29分		歩く13分 自転車17分		歩く30分 自転車16分		歩く25分 自転車28.6分	
	排便状況			排便の有無を記憶していないので不正確であったようだと記入		有無を問うとあったと思う、ないの返事		有無の問いにあった無いの返事		便秘傾向は続いている	
	実践したこと・工夫したこと			・自分の昼食は自分で調達する ・掃除・洗濯洗いの家事は協力してもらった		歯科通院中・スープ味噌汁を作り、水分摂取を増やすようにした		夕食後苦しい(食べすぎた)というので散歩をすめた		便秘には水分摂取と歩くのが効果あると話した	
	本人の様子・表情			・歯科受診予約 介護者(妻)声を荒げないように努めたところ、落ち着いた表情が和らいだように思われる		穏やかに過ごしていることが多い。頼まないのに自主的に風呂を沸かしていた。運動機能会話等日常生活に支障なし		いくらか涼しくなったせいか自主的に動くようになった。相撲観戦時「コトザクラ」とかけ声。両国からの重いお土産も運んできた。		表情が明るく血色も良くなったとケアマネに言われた。来客にもにこやかに接していた。私が書いた予定表にスミとか自分の行動も記録するようになった。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

症状は改善しています。あと少しです。

①の定位置は奥様が決めたルールにご主人が適応していない状況です。1日中の探し物はなくなり見つけるようになったということは消失ですね。

①②の症状は、ご主人はご自身の体験を時間に位置づけができない状況でした。奥様のお言葉「頭に刻まれず…」という記録の通りです。

とはいえ、しっかりしてきています。予定表に済と記載でき、記録がとれるということは、十分認知できています。あと少しです。

相撲観戦に行かれた時のように、楽しい外出を計画していきましょう。



Aコース

◆事例7

《事例の紹介》

本人	85歳 女性 要介護2 アルツハイマー型認知症（2024年1月診断）
介護者（塾生）	長女（塾生）
生活状況	実母1人暮らし。別居の次女が介護を担っている。長女月3訪問し、掃除や家の用事をおこない、お昼を一緒にとる。デイサービス週3回、訪問介護週1回。服薬5種類。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	「病院に行くから迎えに行くね」、毎週(火)ヘルパーが来るとき、ケアマネが来るとき、数日前に伝えるが、当日出かけてしまっている(2~3回/週)	左記のような予定については、対策しているので、今はありません。ただ、家族が訪問すると伝えておいても、翌日には忘れてしまいます。		変化ないが、A3のスケジュール表に記入する、当日朝連絡する、などの工夫で防いでいる。	1	変化なし		変化なし 病院に行く予定をスケジュール表に記入してあったが、訪問するまで忘れていた。	1	コロナ罹患後10/13は、スケジュール表すら見なくなっていた。11/2訪問した際には、スケジュール表を見て予定を何度も確認していた。直前に連絡してこれから行くねという待ち続けている。	5
②	家にある食材を毎回のように購入する(トマト、キュウリ、ベーコンなど)。買ってきた弁当が手つかずのまま冷蔵庫に複数ある(週2~3回)	→こちらの頻度を教えてください。 (週2~3回)		変化なし。買い足し食料が豆腐・牛乳なども追加されている。	1	変化なし		相変わらず。買い物に行くたびにきゅうり・牛乳など同じ食材を買い足していると思われる。家族が訪問するたびに古い食材を処分しています。	1	相変わらず。買い物に行くたびにきゅうり(24本)・牛乳(4Q)・パン、甘いものを買う。	1
③	すぐに新たな服を買う。着ないまま、また服を買う(10日に1回くらい)	→こちらの頻度を教えてください。 (10日に1回くらい)		変化なし。クロセットの中やダンスの中に多くの服があるのだが、把握できていない。	1	変化なし (服を確認していないため不明)	1	また新しい服が数枚買ってあった。夏に買ったもの2枚のうち1枚のみ頻繁に使用し、もう1枚は存在を忘れていました。どうしたら今持っている服を活用してくれるか課題です。	1	変化なし (服を確認していないため不明)	1
④						2日前に家族が来たことを覚えていない。		昼間家族から電話があったことを夜には覚えていない。	1	コロナ罹患後10/13は、私の訪問を2時間後には忘れられていたが、11/2訪問した際には、数日前の妹の訪問をなんとなく憶えていた様子。	2
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1135mL		1286mL		1286mL		1257mL		1250mL	
	活動量(1日の平均)	デイサービスの日は送迎あるため、軽い体操のみ。デイがない日は、近所のスーパーに出かけている。		デイサービスの日は送迎あるため、軽い体操のみ。デイがない日は、近所のスーパーに出かけている。		デイサービスの日は送迎あるため、軽い体操のみ。デイがない日は、近所のスーパーに出かけている。		デイサービスの日は送迎あるため、軽い体操のみ。デイがない日は、近所のスーパーに出かけている。		デイサービスの日は送迎あるため、軽い体操のみ。デイがない日は、近所のスーパーに出かけている。	
	排便状況	7回(薬を飲んで)		7回(薬を飲んで)		7回(薬を飲んで)		7回(薬を飲んで)		7回(薬を飲んで)	
	実践したこと・工夫したこと	水を飲むように注意書きを書いて渡した。(文字にしてある方が何度も見るから) デイサービスには、水分摂取状況の現状の記録をお願いした(既に利用報告には概ね記入されていたが、改めてお願い)カレンダーに予定を記載した。		デイサービスに、水分摂取量を増やせるよう依頼してみたが、医療ケアを必要とする方もいるため、対応不可との回答。 水分摂取量の本人記入は言ってみるものの、難しい。		500mLのペットボトルを冷蔵庫に常備。 訪問したときは、常に目の前のコップにお茶を入れるようにしている。 9/2デイサービスに手紙を渡した(先日いただいた手紙に自分の手紙を追加)今後対応してくれる予定		デイサービスへの水摂取については「できる範囲でお願い」としたところ、結局依頼前の状態(650)に戻ってしまっただけ。あまり言うところ「グレーマー」のように思われそうなので、様子見ている。 「インタビューノート」というものを購入。これは、小さい頃から現在までの思い出をインタビューするという形式になっているので、親との会話につながりやすいと思いい、訪問のたびに少しずつ訊いてみようかと思います。		デイサービスの連絡帳にまた書いたが、「これ以上の水分は、お母様には無理です」ときっぱり断られてしまいました。 訪問時には、お茶を入れたりして水分摂取を促している。 前回書いた「インタビューノート」を広げつつ、子供の頃の話などを聞いています。	
	本人の様子・表情	元気で食欲もある。 忘れっぽい。 今説明したことを何度も何度も訊いてくる。		元気。暑さのため外出控えめ。前回声かけと注意書きをしたこともあり、水分は積極的に摂っている様子。(空のペットボトル)1週間前に病院に行ったことは記憶にないが、帰りにお昼を食べただけで憶えている。		忘れっぽさひどくなっている印象(昨日何したの?とヒントを出せばわかる)。家族が訪問したことなど憶えていない。 8/17に外出先で転倒した。膝に痛みがあるため、歩行が少々困難となっているが、何とか生活できています。 出来事はすぐ忘れるが、趣味の読書はできている。		やはり忘れっぽさが気になる。こちらで立て替えたお金をもとらったが、次の瞬間再びお金を数え始めた。(たった今お金を渡したことをすっかり忘れて)膝の痛みが続くため、運動量が少なくなっているかもしれない。10月の孫の誕生日は憶えていて、例年どおりお祝いをいただきました。 →記入後10/2コロナ感染		コロナ罹患後10/13に訪問した時は、著しく認知能力が落ちて、できていないことが多く心配したが、3週間後11/2に訪問した際には、かなり回復しており、会話しもつづけていた。 10/21には旧友との集まり(3ヶ月に一回程度開催)にも忘れずに待ち合わせ場所に行くことができる。	

＜症状の評価＞1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

コロナ感染後は一旦認知力低下されましたが、回復が早かったのは、能動的に動き、水分摂取を継続されていたことです。周りの支援がうまく行かずにご苦労されていましたが、コロナ罹患後に重篤化しなかったことは実践してきたケアがあったからです。家族そして事業所に言い続けることは、お辛いこともありますが、お母様のためです。これからも言い続けていきましょう。



Aコース ◆事例8

《事例の紹介》

本人	82歳 男性 要介護2 レビー小体型認知症水頭症（2021年3月）
介護者（塾生）	長女（別居）
生活状況	妻と2人暮らし。デイサービス（週2回）、訪問看護（週1回）。長女は週1～2回訪問し、差し入れ、家事援助、散歩の付き添いをおこなう。服薬4種類。糖尿病。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	立ち寄った飲食店で、印鑑、重要書類、携帯など置き忘れる。忘れたことに気がつくが、行った店は覚えていない(月1回程度)				1		1		1	外にでていない	5
②	トイレに行く途中で他のものに気を取られてしまい間に合わない(数日に1回程度)			トイレに連れていくが座る動作に移れない。間に合わない1日に数回	1		1		1	自力でトイレに行ける。座る行動に移せない時がある	2
③	小型の家電(カメラ・ひげそり・懐中電灯)をつついて、壊す				1		1		1		5
④											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	941mℓ		1115mℓ		1014mℓ		1074mℓ		1087(デイ時700～800mℓ)mℓ	
	活動量(1日の平均)	散歩12分		散歩12分		なし					
	排便状況	3回		4回		1回		4回		3回	
	実践したこと・工夫したこと	同居家族に水分摂取量を増やすように依頼した		暑さを避け夕方以降、散歩に同伴した		介護ベッド導入。1日のデイサービスを検討・水分声かけする。		1日型デイサービス利用開始。施設に水分補給を依頼。		デイサービスの連絡帳で水分補給と運動を依頼	
	本人の様子・表情	以前は目眩を訴えることがあったが現在は落ち着いている		散歩や室内での運動に対しては前向きに取り組んでいる。8/12～8/20コロナで入院。		8/24退院。足の筋力低下、トイレは自力で行けるが散歩は困難。退院直後は認知症状悪化していたが現在は落ち着いてきている		新しい施設に移りリハビリ開始。食事は問題なく運動も実施していると報告あり		週2回、1日デイを継続。個別リハは歩行訓練を中心にやっている。水分増を今後も働きかけた。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

コロナで入院された時期もありましたが、最終回で症状が改善してきています。退院されたから1日デイになり水分提供と歩行訓練を積極的に行っていただくように依頼をしたことが症状改善につながりました。デイの運動は平行棒内歩行ということですが、自宅では歩いていらっしやいます。デイで平行棒から脱却した歩行を今後お願いしていきましょう。デイを味方につけ、サービス事業所と自宅の両輪で実践していくように情報交換してきましょう。



Aコース ◆事例9

《事例の紹介》

本人	男性 84歳 要介護1 診断なし
介護者（塾生）	妻
生活状況	妻と2人暮らし。5年ほど前から「トイレに虫がいる」など幻覚がある。デイサービス半日（週1回）。服薬11種類、他点眼薬あり

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	夫が留守の際、眼鏡屋財布を探して、散らかす(自宅に帰ると物が散乱している状態)1日2回ぐらいある			めがね・財布・帽子やカバンも日に1〜2回広範囲にさがす	1	日に1〜2回は探し物をしています。眼鏡が近くにあっても探していたがなくなりました。	1 ↓ 2	財布や定期がきちんとカバンに入っていてメガネも探すことがほとんどなくなりました。	3	部屋を散らかして探すことはなくなりましたが時々メガネがないと言って探しています。	4
②	明日の予定を前日に確認していても当日には忘れている					いろいろの予定は忘れています	1	前日に予定表で確認しても当日は覚えていない。週2のデイサービスも忘れていた。	1	目がよく見えるのでカレンダーで明日の予定を確認している。デイサービスは拒否しています。	5
③	今日は何日か?日にちが1週間くらい前後している					カレンダーを見ながらちょっとアドバイスをするとわかるようです。	2	新聞を見たりして日にちはわかるようです。	3	新聞やカレンダー見て日にちは確認しているようです。	5
④											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	2182mℓ		2178mℓ		1740mℓ		1690mℓ		1845mℓ	
	活動量(1日の平均)	散歩34分・ウォーキング5〜7分		散歩54分・ウォーキング28分・ラジオ体操10分		散歩40分ウォーキング25分・ラジオ体操10分		散歩66分ウォーキング10分ラジオ体操10分		散歩68分ウォーキング17分ラジオ体操10分	
	排便状況	1日1回は済み7日間で11回		1日2回		1日2回		1日2回		7日で13回 1日2回(毎日2回)	
	実践したこと・工夫したこと	一緒に買い物に行く時は遠回りをするよう心がけた。 水分を今までより多めにとる様に声かけした。 外出時、本人が洋服の調整が上手くできず重ね着で大汗をかき、ぐったりした。		日中暑いので早朝5時〜6時にウォーキングをしています		外出が少なくなったので食後の片付けや洗濯物の取り入れは毎日しています。		運動不足のためデイサービスを週2にしました。マシントレーニングや体操をしてほしいので食後の片付けを日に2〜3回してくれそうです。下駄まできれいにしてくれて本人も満足のようです。		インフルやコロナのワクチン接種と風邪気味で外出が少なくなりました。	
	本人の様子・表情			散歩、ウォーキング、ラジオ体操は自分から進んでやっています。デイサービスは行きたくないと言って怒っています。		8月7日白内障の手術後よく見えるようになったと言って血圧測定の記録帳など字が大きく、はつつき書きしています。新聞を読むようになった。				トイレが近いので、がんこに水分の量が少なくなりました。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

①②③ともに症状が改善または消失しています。白内障の手術後から視覚からの情報が認知力を高めています。また奥様とご一緒に、水分摂取増量、運動もおこなってきていますので、さらに認知力を向上させました。デイに行きたくないというのも認知症の拒否ではなく、本に行きたくないのでしょうか。デイに行く意義が見つけられると変わるでしょう。デイをお休みする分、自宅で活動量を上げるようにお手伝いしていただきましょう。水分や運動はご夫婦で頑張りました。素晴らしいです。



Aコース ◆事例10

《事例の紹介》

本人	91歳 女性 要介護1 認知症の診断なし
介護者（塾生）	次女（塾生）
生活状況	ご主人と二人暮らし。デイサービス（週2回9。次女はデイ以外一緒に行動を共にしている。糖尿病、失語症。服薬5種類。模写の立方体を書けない。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	認知症なし 予防のため参加										
②											
③											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1364ml		1757ml		1842ml		1878ml		1778ml	
	活動量(1日の平均)	散歩9分		散歩11分		散歩8分・ ウォーキング460m		散歩18分 ウォーキング460m		散歩20分 ウォーキング460m	
	排便状況	6回		7回		7回		6回		6回	
	実践したこと・工夫したこと	水分量に積極的ではないので現状の可視化により説明		排尿の心配を除く為、塾で伝授頂いた通り、なるべく午前中に水分を取る様にしています		水分目標1800mlクリア 誘導会話…言葉が出ない時はどんな場所どんな人など誘導しながら言いたい事にたどり着く様にしています。 ・周りの事に関心を持つ様になりました。例えば携帯にランプがついていたなど		・水分目標1800ml保持 ・排便がなかった翌日量が増えたので安定 ・水分の摂取の時間の安定化		状況表を付ける事で1日のタイムスケジュールが確定してきたこと。同時に摂取量の確定	
	本人の様子・表情	数字を見せて水分不足を認識したため水分を意識する様になりました。		散歩は積極的ではなかったのですが声をかけると出掛ける様になりました。		講義後早速ケアマネに連絡を取りデイで散歩して頂くよう依頼した所すでにやって頂いている事が判明。3ヶ月毎のリハビリ計画の中にも平行歩行がありました。認識が相違している事が判明。ご指導頂いた通りケアマネに相談するまでの大切さ実感しました。		・自分から疑問点を言葉にする様になり質問が増えました。(例えば石川の災害等)辛い想いを共有		予定管理(ほんの一部)が出来る様になった。(例えば健康診断はもうすぐじゃないのと聞いてくる)	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

失語症でご心配されての御参加でしたが、お母様はこの6か月間で積極的な会話が増えました。また水分摂取や活動を積極的におこなっていただき、体調を整えることもできました。塾の皆さんのお手本にもなりました。ありがとうございました。塾は終了してしましますが、認知症予防としてケアは継続していきましょう。



Aコース ◆事例11

《事例の紹介》

本人	94歳 女性 要介護2 アルツハイマー型認知症
介護者（塾生）	義息子
生活状況	独居。娘夫婦と遠距であり、長男夫婦とは車で20分の別居。訪問介護（週4回）、デイサービス（週2回）。糖尿病。服薬不明。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	不明										
②											
③											
④											
⑤											
⑥											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1050mℓ		1100mℓ		1150mℓ		1207mℓ		1192mℓ	
	活動量(1日の平均)	散髪20分 ウォーキング500m		散歩20分							
	排便状況	4回		5回		7回					
	実践したこと・工夫したこと										
	本人の様子・表情	意欲的に散髪に出かける		抜けはあるが本人が中心で行う。状況に変化なし		2～3日前に転んだ。外傷はない。					

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

独居のお義母様の遠距離介護のため、症状をつかめず具体的なケアに落とし込めませんでした。そのような中、水分摂取量の把握も大変だったと思います。ずっと過ごしてきた地域での生活はなかなか切り離すことはできません。遠方からになります。お義母様の活動範囲や水分摂取量、食事摂取量など継続的に確認なさってください。



Aコース ◆事例12

《事例の紹介》

本人	80歳 女性 要介護4 アルツハイマー型認知症（2017年9月診断） 進行性筋萎縮症（身障2級I種）
介護者（塾生）	夫
生活状況	妻と2人暮らし。デイサービス（週2回）、訪問看護（週1回）、訪問介護（週3回）、訪問医（月2～3回）、訪問マッサージ（週2回）服薬11種類。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (6月)	2回目(7月)		3回目(8月)		4回目(9月)		5回目(10月)		6回目(11月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	夫が「●●に行く」というと、「どこ行くの」と何度も繰り返す。(出かけるとき)			変わらず本人の予定等を伝えるが覚えていない「トイレに行こう」さつき行ってきたからいい。と行っていないのという。	1	変わりなし	1	変化なし	1	変化なし	1
②											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	850ml		1050ml		1055ml		1016ml		1036ml	
	活動量(1日の平均)	車椅子リハビリ体操等 20分		デイ2回 65分 リハビリ2回 60分		デイ2回 60分 リハビリ2回 60分		デイ2回 160分 リハビリ2回 60分		デイ2回 160分 リハビリ2回 60分	
	排便状況	14回		2回/日		2回/日				2回/日	
	実践したこと・工夫したこと			料理レシピを聞く・料理の味見をさせる		ポケモンドルルカラオケ		新聞パズルに取り組み		CD曲に合わせ歌詞カードで歌う	
	本人の様子・表情			・TV、すもう、オリンピック・雑誌切り抜き、細切・ぬり絵・パズル・昼寝		左記と同じ立位リハビリ方法・ケアマネ含め相談予定		どんぐりで根付づくりなど。ケアマネと相談「リハビリ支援拠点」に依頼して今後どう進めるか診断してもらいます(11月予定)意欲低下する時が見られる		Xmasなど手芸で作りかけのものを完成させる再チャレンジを勧めている。リハビリ支援拠点の担当者に診断をしてもらい現状維持のためリハビリを継続して体幹維持。足首とふくらはぎの柔軟性、筋力強化を図り、次の歩行へと進めていくことになりました。(現状維持から)	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

奥様を自宅で介護したいご主人の思いがありました。認知症のケアというよりも身体介護を中心としたアドバイスをさせていただきました。車いすから椅子への移動、立位、歩行への移行は、サービス事業所の協力が必要です。できるだけ立位の時間をつくり、数歩でも歩けるようぜひデイにつなげていただきたいと思います。水分摂取量はまだまだ少ないです。デイと協力してきましょう。



塾生の取り組み事例 Bコース9名

Bコース ◆事例1 3

《事例の紹介》

本人	82歳 女性 要支援1 アルツハイマー型認知症（令和元年8月診断）
介護者（塾生）	長男
生活状況	長男と同居。R6年7月に要支援1と判定され、同年8月より週1回デイサービス利用開始。買い物、調理、洗濯など出来ることはなるべく本人にしてもらっている。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	冷蔵庫内に在庫がある物を繰り返し買ってきてしまい、同じ食材が溜まってしま(納豆やお肉)。			変わらず。今回はピーマンとナス、シメジが溜まってしまった。	1	以前よりも多量ではないが、今回はシメジが溜まっていた。	2	冷蔵庫内を見て足りない食材をメモしてから買いに行くと定着。大量に溜まることは、ほぼなくなった。	4	ほぼなくなった(冷蔵庫の食材をチェックせずに、ふらっと買い物に行くと、まだ在庫のあるものを買ってしま)。	4
②	尿失禁した感覚がない(尿意がない)。パッドは自ら交換している。それでも漏れてズボンが濡らしてしまう(週に1〜2回、夕食中・後)。			週に1〜2回、ズボンまで濡らしていた。	1	尿パッド吸収容量を45ccから80ccの物に変えた。ズボンを濡らすことは少なくなったが、尿漏れは止まっていなかった。	2	尿パッド容量を超えて漏らすことはなくなった(尿パッドの交換は時々している様子)。	4	一日のうち、パッドの交換がほぼなくなったとのこと。	5
③	コンロの火をつけっぱなしでTVを見ながらソファで寝る。1〜2週間に1回。			2週間に1回程度	1	今回は、無し。	2	今回も、無し。	5	今回も、無し。	5
④	TVやクーラーがつっぱなしになっている(ほぼ毎回)。玄関の鍵も開けっぱなし(たまに)。			ほぼ毎日。玄関の鍵は1日数回。	1		1	玄関に鍵をかけずに外出することは、ほぼなくなった。しかし、TVやエアコンは、あいかわらず点けっぱなし。	2	外出の際の玄関の鍵の閉め忘れはなくなった。TVも消すようになった。エアコンは、点けっぱなし。	3
⑤	物忘れが激しい。数時間前に発言したことを忘れて、再び同じ話題を話すことを繰り返す(どこ行くの?〇〇はどうなった?など)。			数十分前の発言を忘れて、何度も同じ話をすることがあった(30分置き、多い時は10〜20分置き)。	1		1	くり返し同じ話をしていることを指摘すると、「自分がおかしくなっていること、わかる」と話す。	1	以前は必ずわからなくなっていた手続きが、出来るようになった(掃除機のゴミの捨て方など)。	2
⑥	自分でしまった物(Suicaなど)の場所を忘れ、探し回る。			月に1回。夜中にバッグに入れたりするが、朝になるとい。	1	「小銭」「カード」と書いたシールを引出しに指定して(貼って)から、探し回らなくなった。	3	お香典を用意してしまうが、そのことを忘れて、またお香典を用意することを繰り返していた。	3	今回は、無し。	5
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,025mℓ		814mℓ		1,355mℓ		1,200mℓ		1,270mℓ	
	活動量(1日の平均)	散歩(買い物)15分 買い物は2〜3日に1回		散歩(買い物)20分。デイサービスに1日だけ参加した。		散歩(買い物)10分弱。デイサービスに一日だけ参加。老人会の歌の会の練習に参加。区内の演芸大会で合唱に参加。		1日の平均:約40分。買い物他に、友人との散歩、地区運動会などがあつた。		1日の平均:20分程度	
	排便状況(週の回数)	不明		不明		不明		不明		不明	
	本人の様子・表情	普段から500mℓのペットボトルに粉末茶と水を入れて飲んでおり、(自分で作っている)「一日2本飲んでる」と話していた。		毎朝、前日水分量を本人に伝えるが、「ペットボトル2本飲んだ。」と曖昧な記憶で言い訳をすることが多い。注意を受けていると感じている様子。強制的に摂取させることが出来ないため、難しさを感じた。		ペットボトルよりスケルトンボトルは粉末茶を入れやすいため、本人は気に入った様子。本人、自ら「水分をとらなきゃ」と、意識し始めた。		肌寒くなったため、冷蔵庫のスケルトンボトルに入れた冷茶は飲まなくなり、水分摂取量が減ってしまった。		失禁が無くなったことを喜んでおり、さらに評価を受けることで、水分補給に努力する姿がみられた。本人自ら「毎朝、10時、昼、3時、夕食時に飲むんだ」と言って、水分補給が定着しつつある。本人いわく「夜中も飲んでる」とのこと。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

塾生（長男）が様々な工夫をされたことにより、ご本人も自ら水分を意識して摂取するようになったことで、尿失禁がなくなりました。尿失禁が改善されたことは、何よりもご本人の自信に繋がったと思います。とはいえ、水分摂取量がまだまだ不足しています。糖尿病もおありですので、1日1,800ccを目標に、午前中に1〜2杯一緒に飲むようにしてください。尿失禁が改善したように、認知症状も改善すると信じて、継続して行きましょう。



Bコース ◆事例14

《事例の紹介》

本人	76歳 男性 要介護1 レビー小体型認知症（令和5年8月診断）
介護者（塾生）	妻
生活状況	妻、長女と同居。パーキンソン病、レビー小体型認知症と診断。ドネペジルが処方されると副作用から認知症状が悪化。一時期は要介護3となったが、転院し処方変更により、現在は要介護1に。週2回デイサービス、週1回訪問リハビリ利用。通院は杖を使用しバスで通っている。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	幻視は春頃よく訴えていた。杖の先で本やソファの上をつついていた			パーキンソン病の悪化が原因か泌尿器科への通院				ようやく涼しくなり食欲も出てきているが体重はいっこうに増えていない。53～54kg。食事と水分摂取量の関係で1日あたり少ないが回数多くとっている。めまいなどはないが最近寝汗をかくて朝、下着を取り替える。幻視のことはこの頃言わないが見えていたらしい。体調不良の訴えはなくなっている。よく外出はできるようになった。人の事を上から目線で見て書き立てるのは人権侵害だと怒られる。		気候がおちつき食欲亢進したものの体重は横這い。食事回数多くして量を増やす。おやつ・パンや菓子、いも類多いと次第に体調も安定して幻視も少なくなったが見えるらしい。寒くなる昨年同様寝汗がひどく夜中着替える。何回も発汗は訴える。その為に脱水？唯一気になるのが発汗が聞き取りにくく聞き返すこと度々。食べると同時に水分補給。積極的にデイの日は帰宅後に。夜中トイレ時にも。	
②											
③											
④											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)					1,170ml		本人に任せてる為わかりません。デイでは大きなコップで飲む。		1,300ml	
	活動量(1日の平均)					多い時は午前1～2時間 午後は休み休み2～3時間		午前通院午後用事で出掛けることも。延べ4～5時間		一人でバスに乗り杖で歩行	
	排便状況(週の回数)	1日1～3回		1日1～3回		1日1～2回 多い時は3回		1日1～2回		1日1～2回	
	本人の様子・表情	暑さも共に倦怠感もひどくなったのかよく寝ている。就寝後1.5～2時間毎にトイレに通う。しだいに家事の手伝いはできなくなってきた。ふだんゴロゴロしていてもデイサービスの時ははききる。家の廊下の蒸し暑さと部屋の冷房の温度差が辛い。食欲がおちて体力不調。水分不足も言われて頑張っている。				しだいに認知症状もまるで違うことを強く主張されて困ることも時々ある		自分で薬の振り分けしている。先生に1日置きに飲む薬は？と聞く。実際にはそういう薬は全くだてない。余分に残っていると投与を拒否する(几帳面さからか?)		認知症状発言は最近ない。薬のカレンダーに振り分けもかなり早く一人でやれる。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

昨年から継続してのご参加でしたが、昨年に比べると、水分摂取量がやや減少していることが気になりました。しかし、要介護3から要介護1になられ、お一人でバスに乗って通院されているとのことでしたので、改善傾向にあることは素晴らしいことです。引き続き、栄養摂取量と水分摂取量の向上を目指し、水分摂取量は1,500ccを目標にしてください。栄養摂取量については、1度にたくさんの量を食べられないようでしたら、何回かに分けて食べていただくようにしましょう。



Bコース ◆事例15

《事例の紹介》

本人	79歳 女性 要支援2 認知症未診断
介護者（塾生）	次女
生活状況	関西で独居。夫は他界している。次女が1～2ヶ月に一度帰省し、病院受診の付き添い等を行っている。LINE、電話はほぼ毎日。近居の長女は月2回ほど訪問している。デイサービスを検討中だが、本人が渋っている。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)	3回目(9月)	4回目(10月)	5回目(11月)	6回目(12月)
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価
①	頭の混乱、心配事にとらわれる、気持ちの沈み、否定的に受け止める(たまたま長女と連絡がとれなかったことを、迷惑電話が来たからだと思い込む)		自然なやりとりが出来る 2		大分落ち着いたが、すぐ決らないと焦り困惑する 2	受診やデイで支援を受ける事、夢でみた事も何かと思い悩む。悩みはあるが他の話しはちゃんと出来る 2
②	人のせいにする(家族の誰かが本を持って行ったのではと言う)		CDが無くなっている持っていない? 買わないと 1 2			庭師さんと庭木の不調についてトラブルとなり強く言われて体が震えた。相手の気持ちへの配慮が難しいが翌日和解できた 3
③	場所認識違い(駅の改札出た所で、今から電車に乗ろうとしてるか、改札から出てきた所か、わからなくなった)		なかった 4	なかった 5	なかった 5	なかった 5
④	同じ物を買ってくる(冷凍の枝豆、魚など)		冷蔵庫がぎゅうぎゅうだった(色々な物、期限切れもあった) 1 2	冷蔵庫の中を確認できなかった -	冷蔵庫の中を確認できなかった -	期限切れあるが同じものばかり。購入は大丈夫 5
⑤	食欲不振		共に美味しく食事を食べられた 4	孤食だと少なめ 3	膀胱炎・排尿調節(排尿を我慢できず)や不眠疲れで? 食欲減退気味 2 3	季節のご飯作り食べている 5
⑥	受診時間関係ない話をして会話にならない、先生の話のの主観的になりがち		以前より良い 1 2	3回目と同じ 2	3回目と同じ 2	受診の機会がなかったが日常やりとりもよくなってきているので3にします 3
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,006ml	1,314ml	1,070ml	1,010～925ml	1,314ml
	活動量(1日の平均)					散歩交流が少しずつできるようになった
	排便状況(週の数)	ほぼ毎日				
	本人の様子・表情	元気が不安	涼しい時も回転性めまいやふらつき有、夏休み共に暮らしてみても食欲が増え心身表情元気が出てきた最終体重増あり	めまい、動けなくなり検査重ね特定できず、神経的可能性。薬服用少し抜けがち	水分沢山は不要と記録無い時期あり、水分不足が膀胱炎排尿調節障害あり、再認識後も水採れない事あるが表情反応しっかりしている	日付感覚と夫の知人がどんな方だったか記憶曖昧な様子もありましたが、近隣の方達と交流の機会と散歩・贈り物買う外出、〇〇市の恩師に会い行きたい等意欲的に。表情性格が別人と思わせた受講前より改善できた!お陰で体重少し改善し、増えた。

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

社会交流が増えたことで意欲的になられ、認知症状も消失していったケースでした。塾に参加される前は、表情や性格が別人のようになってしまっていたとのことでしたが、水分摂取量の増加と、近隣の方との交流や外出が増えたことにより、明るく前向きになって来られたのだと思います。残っている症状もありますが、徐々に消失して来ていますので、まずはしっかりと1,500ccの水分を摂取できるように、こまめにお電話などで促して行きましょう。また、今後も積極的に交流を増やし、認知症状をさらに改善していきましょう。



Bコース ◆事例16

《事例の紹介》

本人	83歳 男性 非該当
介護者（塾生）	本人
生活状況	妻と2人暮らし。令和4年8月にMCI（軽度認知障害）と診断されたが、令和6年6月に正常と認定。 1日8,000歩を目標に外出。図書館、講座、体操教室、太極拳、料理教室、スポーツ観戦などに出かけている。 自宅では毎日英会話、読書、ナンプレなど。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)	3回目(9月)	4回目(10月)	5回目(11月)	6回目(12月)		
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①		①辛い認知症と意識する症状は現れてない。 ②今月歩いていて急に真つすぐに歩けない状況になったので熱中症と 思いしばらく休みコンビ ニでポカリスエットを購 入し点滴のつもりで半 分ほど飲みしばらく歩 けるようになったので帰宅 ③翌日脳梗塞の可能性 も考えられるのでMRI検 査をお願いし脳梗塞の心 配は無いと診断されひと まず安心したものの主治 医からは脳には年相応の 空間があるので気をつけ るように言われた。改め て常に脳に刺激を与える 重要性を痛感した ④家内からこの夏は外 出するのは1日置きにし たらとのアドバイスがあ り歩行数はダウン。 ⑤ベランダでの読書、図 書館での新聞の読み比 べ、部屋、風呂の掃除ナ ンプレクロスワードパズ ル、公文計算、英会話、 漢字の書取りが中心の 生活 ⑥暑くても図書館と買 物だけは行き最低3000 ～5000歩の歩数は確 保したい			この夏歩行中に急に 真つすぐ歩けない状 態になったのでこれ まで脳、心臓の血流 検査を行ってきました が、これまで治療 を要する所見あは見 当たらなかった。お そらく熱中症の症状 がでたのかもしれない ことでした。今後は 半年に1度脳、心臓 のMRIと心臓エコー 検査を行い経過観察 を行うことになった。 経過シートを記入し フォローしていると 日常生活がマンネリ 化していることを痛 感する。軽度認知症 と言われた時、別紙 のような項目を認知 対策として実施する ように心掛けたが、 いつの間にかマンネ リ化しているように 感じる。		6ヶ月間いろいろ認 知症についてご指 導頂き有難う御座 いました。第1回目 の講座では正直、水 が認知症の改善に効 果があるとは思えな いかもしれません。 皆さんの少しでも改 善に向かっているお 話を聞き水の効果が 確認できたことが最 大の収穫でした。水 を飲んでいれば体の 新陳代謝が良くなり 認知症になるリスク が軽減されると思え るようになりました。 今後も毎日1,800cc を目標にしていまし たい。本講座を無理 に受講をお願いして 良かったと思います。 6ヶ月間貴重なご指 導頂きまして有り難 うございました。	
②								
③								
④								
⑤								
⑥								
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,000mℓ	1,475mℓ	1,557mℓ	1,714mℓ	1,675mℓ		
	活動量(1日の平均)	10,292歩/1日	6,847歩/1日	9,188歩/1日	11,055歩/1日	10,240歩/1日		
	排便状況(週の回数)	ほぼ毎日	ほぼ毎日	ほぼ毎日	ほぼ毎日	ほぼ毎日		
	本人の様子・表情		今月歩いていて急に真つ すぐ歩けなくな熱中症と 思いポカリを購入。翌日 脳梗塞の可能性もある ので脳のMRI検査し脳 梗塞ではなかった。	先生に一過性虚血性発 作の可能性についてア ドバイスを頂きました ので現在病院で検査中 24時間心電図。心臓の 超音波検査等を行い結 果は10月7日を予約し ています。	活動量に比べ水分の補 給が少ないので1日2L を補給するように指示 されているが平均1714 mℓが限界でした。	これまで私が認知症テ ストを受けた機関 ①〇〇研究所 2024- 12に6回目の検診予定 2025-01より新たに物 づくりの講座が始まる 6ヶ月コース ②〇〇病院 2025-06 に検診予定		

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

毎回詳細な宿題をご提出いただき、ありがとうございました。「最期まで自分の足で歩き、自分の歯で食べ、自分の考えで行動する」というのは素晴らしい目標です。水分や活動性は人間の体にとって必要不可欠なものです。

毎日のように外出されておられ、活動量が非常に多いので、認知症を予防するためにも、1日1,800ccの水分摂取を目標に、今後も継続なさってください。



Bコース ◆事例17

《事例の紹介》

本人	73歳 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症
介護者（塾生）	長男の嫁
生活状況	次男と同居。隣家に住む長男夫婦、孫が週4日ほど訪問や外食をしている。2年程前から貴重品を紛失するようになり、1年程前から怒りっぽくなった。身の回りのことは自立している。週2回デイサービス利用。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)	3回目(9月)	4回目(10月)	5回目(11月)	6回目(12月)
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価
①	物忘れ。数分前の出来事・物のしまい場所。前日のイベント事など(孫の運動会、親戚の集まり等)。		少し悪化傾向?外出中は行き先や帰り道にも何をしていたのかわからなくなる。1日中貴重品など探し物をしている日が多い	小銭入れ、デイの連絡つファイル等しまい場所を忘れて数日間探し。みつかった後は無くしていた事を忘れている。	貴重品や日用品のしまい場所忘れ→悪化(次男談)飲みかけ放置。	貴重品のしまい場所忘れ変化なし。前日友人との外出も忘れていた。
②	思い込み。同居の次男に貴重品(小銭入れや印鑑)を盗られたと誤認識し、ほぼ毎日口頭や置手紙。長男へLINEで相談する。週2~3回、夜。		変化なし	週に1~2回夜になると次男に「盗ったでしょう」と言う。探し物中は私に「(次男が)持って行ったんだね」と言う。	1~2日に1回、次男に盗難疑う。思い込みが確信になってしまっている。使ったお金、失くしたものの全て。	前回から変化なし。不安になりしまい込み紛失してしまう。
③	場所の失見当識。自分がどこにいるかわからなくなる。自宅でも出先でも(ここどこだっけと言う。銀行やお墓参り、夏祭りなど、どこに向かっているのかわからない)		週に1回ほど自宅ではどこなんだろう?と次男にきく。(5/越5ヶ月)外出先では10分に1回場所と行き先をさく	自宅の場所の認識は○ではないのはわかるが住所がわからない。出掛け先の情報を忘れるので「今ここ?」。	自宅で「ここどこ?」は頻度減少。出先でも認識している様子。	自宅は認識可。出先では1分以内に何度も「ここどこ?」と言う。
④	急な激昂。特に同居の次男に対して。「元氣なのになぜ私が水分を記録しなければならぬのか?」「デイサービスにいかなくてはならないのか?」とすぐケンカになりやすい		急な激昂減った。前回からの「なぜ私が」という気持ちには増している様子。	同じものを何個も買ったり次男との約束事を忘れたり何かしようとしてわからなくなると急な激昂につながる。	紛失物や使ったお金を「盗んだ」と怒る(次男に)。	変化なし。次男と顔を合わせる回数が週に2~3回で夜間ため不安・気分の落ち込みから強くあたる。
⑤	気分の落ち込み。特に夜(21~22時)になると孤独を感じる。長男夫婦、次男ともにサポートしているが「味方がいない」「○○に帰りたい」と長男にLINE。週に2~3回。		昼間に楽しかったことを忘れてしまい、夜になると身体の疲れを感じて7月と同じ発言が多い。	夜になると「何も楽しいことが無い」と落ち込みやすい。「私は不幸」も。	気分の落ち込みは夜。「何も楽しくない」(昼になると忘れていた)。	減っている。週に1回ほど引越前からの友人に「何も楽しくない、○○に帰りたい」と連絡。実はもっと落ち込む日多いかも?
⑥	意欲の低下。コンサート、ショッピングに行きたがらなくなった。食べたいもの、会いたい人など「全然ない!」計画立ててたがらない。		次男にデイやカフェボランティアは楽しいけど、「なぜ私がやらなければならぬの」と聞く。7/28盆踊り8/12友人と長野へドライブ。	デイサービス、カフェボランティアについて「楽しい(人と話せるので)」と話すことがふえた。	コミュニティカフェでのボランティアやコンサート歌の会に月1回参加、ピクニック長男家族と月2~3回楽しそう。面倒くさいと断ることもある(次男談)。	長男、妻、孫が誘うと嬉しそうに外出。友人も。コミュニティカフェは不安そう。デイは「疲れるが楽しい」。
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,553ml	1,828ml	1,842ml	1,823ml	
	活動量(1日の平均)	スーパーの往復+散歩で計30分。気温高い日は筋トレ(スクワット・ダンベル)デイでは体操	変化なし。1~2週間に1回、カフェボランティア(カフェボランティアは8/19に初挑戦。70才前日の定年までは薬剤師として接客)	変化なし。神社の秋まつりに出掛けた	運動不足気味か?財布を紛失しスーパーに出掛けない(?)	変化なし。今後の課題!散歩コース考案、提案、マシーン等。
	排便状況(週の回数)	5回	5回	3回	5回	
	本人の様子・表情	物忘れが多く見られるので今回の挑戦も不安だったが生活に組み込まれると毎日水分摂取を記録してくれている	前回よりも友人との外出、ショッピング、コミュニティカフェのボランティアスタッフの挑戦などへの意欲高い。物忘れ、キョトンとした表情増した。	カフェボランティアへの意欲はあるが同行する家族との予定が合わず一度だけ参加。出掛けるのは楽しそう。	私や夫(長男)が誘うと必ず一緒に出掛けてくれる。体重減少。	私たち長男家族という時も「あの子(次男)がカードを持って行った。昔からそいう事をする子だった」とよく話す。「今ここどこ?」も頻繁。私が休みの日は2週に1~2回お茶に。夕飯は週に1回外食し、その際の食欲も減少しており心配です

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

ショッピングや旅行への意欲が出て来られたことはとても良い傾向だと思います。しかし、まだ残っている症状があります。水分は1,800cc以上摂取されているようですが、実際に飲まれている量とご本人の記録が異なっている可能性があります。数字に捉われず、症状が改善するまで水分量を増量して行きましょう。まずは2,000ccを目標に、特に午前のお声掛けや、外出時には一緒に飲むようにしましょう。



Bコース ◆事例18

《事例の紹介》

本人	79歳 男性 要介護2 アルツハイマー型認知症（令和元年11月診断）
介護者（塾生）	妻
生活状況	妻と2人暮らし。長男夫婦、次男夫婦とは別居。 55歳の時、緑内障により視野が狭くなり、75歳頃失明する。毎日トイレ掃除と床の掃き掃除をする。 週1回デイサービス利用。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)		3回目(9月)		4回目(10月)		5回目(11月)		6回目(12月)	
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	評価
①	家の中で方向がわからなくなり迷う。2Fのトイレは本人用だが、行く時、出た後に迷ってベランダに出てしまう。			迷わないように他の部屋は閉じて入れないようにしました	2	目が不自由なので迷っているようなら声をかけている	4	迷っているようなら声をかけている	4	自分でわかるまで声をかけない	4
②	こちらが説明したこと(今日はあんしん塾に行ってくる)には「はい」と返事をするがすぐ忘れる。「今日どこに行くの?」とか聞いてくる			同じ事を何度も繰り返す時など、どのように対応したら良いのか教えて欲しい。本人の意志を尊重して欲しい。どうしたいのか尋ねてもすぐ忘れるので「さっきはこうしたいと言ったのよ」と答えてもそうかな?で。自分は(私の)我慢することばかりでどうすれば良いのか皆さんに教えてほしいとの講座に参加しました。	1	またですか?と思うのですが聞かれたら再度応えている	1	会話として成り立つようになった	3	自分にとって大切なことは忘れないようです。	4
③	同じ事を何度も聞いてくる。日付、自宅の前の道路の方向「道路はどうだ?」。南北を東西だと思っている			うしたいと言ったのよ」と答えてもそうかな?で。自分は(私の)我慢することばかりでどうすれば良いのか皆さんに教えてほしいとの講座に参加しました。	1	頭の中で地図を描きたいのだけど出来ないようです	1	家の前の道路は納得自分でも思い込みだとかわかっていて	3	自分で思いこんでいるのか理解している	4
④	自分の兄姉のことを何度も話す。8人いたのに3人しか生存していないことなど。				2	新聞の記事などこちらから話しかけている	2	今は月末のショートステイのことが一番の関心ごとようです。	4	こちらの話題にかえるようにしている	4
⑤											
⑥											
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,300ml		1,200ml		1,400ml		1,350ml		1,000ml	
	活動量(1日の平均)	毎日トイレ掃除と床の拭き掃除をする60分。涼しい時散歩20分		トイレ掃除と床の拭き掃除30分		掃除30分と通院、散髪に出掛けました。		散歩に誘うようにしています。20分程度		掃除30分と天気のよい日散歩20分	
	排便状況(週の回数)	7回(毎日)		7回(多分毎日と思う)		7回(毎日)		7回(毎日あるようです)		多分毎日	
	本人の様子・表情	すぐ忘れるは変わらず。性格が穏やかなので助かっている。同じ質問を繰り返す		私に聞けば良いと思っているのか自分で覚えられない。"忘れるの"ではなく覚えていない"のだとか変な理屈を述べる		表情が穏やかなので脳外の先生も良いのではないかと褒められている		昼寝をあまりしなくなりました。		認知症ではなく盲人と老化のせいかなと思うようになりました。本人は穏やかです。	

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

塾生（妻）から、認知症ではなく盲人と老化のせいかなと思うようになりましたとコメントがありました。「認知する」ためには視覚や聴覚などは重要ですので、目が見えないことや耳が聞こえにくくなってきたことは、認知に影響すると思います。迷ってしまうことが認知症状かどうかははっきりしませんが、目が見えないからと外出を控えると、活動性が低下してしまい、認知症のリスクは高まります。水分は一緒に飲んでいただくなどして1,500ccを目指していただき、外に出ることを心掛けましょう。



Bコース ◆事例19

《事例の紹介》

本人	91歳 男性 要介護3 脳血管性認知症＋アルツハイマー型認知症か？（令和3年9月診断）
介護者（塾生）	長女
生活状況	妻、長女と同居。長男別居。長女は朝早くから仕事に出かけるため、日中は妻と2人。1日中ソファに座っているか布団に横たわって過ごす。小規模多機能を利用しているが、デイサービスには行きたがらず、3年入浴していない。月3回訪問診療。慢性心不全のため水分制限あり（800cc）。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)	3回目(9月)	4回目(10月)	5回目(11月)	6回目(12月)
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)
①	家に帰ると言う。外(家から3～4分の所)で保護されたことがある。数週間に1回。	以前に住んでいた家のことか、幼少の頃に住んでいた家のことかは分からない。				
②	実際と違うことを話す(「昨日銀座に行ってきた」「家に人がいた」など、何のことか分からない)。					
③	ほとんど食べない。水分もほとんどとらない(ゼリー1口、豆腐1口など)。				食べる様になった	
④	紙パンツを上手く引き上げることができずズボン、布団が濡れてしまう。					
⑤						
⑥						
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	400mℓ	520mℓ	600弱mℓ	540mℓ	530mℓ
	活動量(1日の平均)	外に出ない	外に出ない。2週間に1回くらいは門の所(10m程)まで出る	外に出ない	外に出ない	外に出ない
	排便状況(週の回数)	不明	不明	不明	不明	不明
	本人の様子・表情	水分も数口飲むとおわり。暑くなると食べなくなった。	とろみ粉末入れると飲みやすいようだった。	少し食べるようになった。	家族の顔を忘れることが以前と比べるとかなり減っている。よく着替えている。	かなり食べるようになった。座ったままよく寝ている。

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

食べられるようになって来て安心しました。ぜひこのタイミングで、水分や外出を増やせると良いと思います。今後、外食やお墓参りなど、外出する機会を作っていただき、(塾生の) 弟さんにもご協力いただきましょう。水分は800ccを、活動量はご自宅の敷地の外へ出ることを目標にしましょう。ぜひ来年度も継続してご参加ください。



Bコース ◆事例20

《事例の紹介》

本人	84歳 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症？
介護者（塾生）	長女
生活状況	夫、長女と同居。長女は朝早くから仕事に出かけるため、日中は夫と2人。週に1～2回買い物に出かけ、周りの人に聞きながら帰宅されることもある。月1回水彩画のお稽古に通っている（長男が送迎）。週に1～2回小規模多機能のデイサービスを短時間利用。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)	3回目(9月)	4回目(10月)	5回目(11月)	6回目(12月)
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価
①	夫の顔がわからないことがある(「おばあさんがいる」と言ったり、自分の弟と間違える)		1	2	2	2
②	息子の顔がわからないことがある		2	2	2	2
③	冷蔵庫のドアあけっぱなし		1	1	1	2
④	これ何?と聞く(「歯ブラシってどれ?」「醤油ってどれ?」などあらゆる物)		1	1	1	2
⑤						
⑥						
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,100mℓ	1,300mℓ	1,580mℓ	1,160mℓ	1,260mℓ
	活動量(1日の平均)	45分くらい (数日に1度買物)	買物は週1～2回	買物週1～2回 デイに週1回	買物は週1～2回	買物週1～2回 デイに週1回
	排便状況(週の回数)	不明	不明	不明	不明	不明
	本人の様子・表情	以前より元気そう。庭仕事も復活。	何度か料理(野菜などを煮たもの)をつくってくれた(しかもおいしい)。ここ何ヶ月かは料理をしていなかった。	外出3日連続行ったときもあった。帰宅に時間がかかった(まわりの人に聞いて帰宅)	楽しそうにみえる日が増えた。	1人で美容院。無事帰宅。

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

お一人で買い物や美容院へ行って帰って来られるのは素晴らしいことですが、帰って来られなくなることがあるのは、認知力が落ちているためです。11月に脱水症状になられたこともありましたので、極端に飲んだり飲まれなかったりするのではなく、毎日安定的に摂取できるよう、ペットボトルや飲み物、お声掛けなどを工夫しましょう。



Bコース ◆事例2 1

《事例の紹介》

本人	82歳 女性 要介護1 脳血管性認知症（令和6年11月診断）
介護者（塾生）	夫
生活状況	夫と2人暮らし。娘が近居。 令和6年6月にMCIと診断され、同年11月に脳血管性認知症と診断。薬は断り服用していない。本人は家事（炊事、洗濯、掃除）をするように努めている。 週2回デイサービス利用（令和6年7月より）

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (7月)	2回目(8月)	3回目(9月)	4回目(10月)	5回目(11月)	6回目(12月)
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価
①	不平不満・愚痴・小言が多い(夫が水道・電気つけっぱなしにすることに対して)		変化なし 1	少なくなった。口調もおだやかになった 2	朝、小言が多いが口調が穏やかになった 2	気持ちが落ちついてきて笑顔で話すことがある 3
②	昼間はよくソファで居眠りをしている。電話やチャイムが鳴っても出なくなった。		デイサービスに行くようになって昼寝は少なくなった 2	テレビを見ながらの居眠りは少なくなった 2	テレビを見ながらの居眠りはよくしている 2	テレビを見ながらの居眠りは少なくなった 3
③	今、少し前の事は忘れる事が多い(明日、友達と会うと言うと、またすぐ聞いてくる)。昔話はよくする(昔、1時間後に帰って来ると言ったのに3時間後に帰って来た)		直前直後の話を忘れたり意味不明の話を時よりする 2	直前・直後に忘れたことをよく聞いてくる 2	直接、前日のことを忘れ、よく聞いてくる 2	直前に話したことを忘れて話が合わない事がよくある 2
④	20時就寝4時起床 洗濯・掃除		変化なし 1	ふらつきながらも頑張っている 1	かわらないがふらつきと立っているのがつらいと言う 2	日々の生活のことであり認知症の症状ではないと判断
⑤	朝食・夕食(食料配当される)つくる		変化なし 1	脳トレにもなっているようである 1	食材から料理の仕方の読み取りに時間がかかるようになった 2	
⑥	買物と通院は一人でいく。人とのふれあいをさける		買物、散歩が少なくなる(妹や子との話ができた) 3	デイサービスで人とのふれあいを少しずつしている 2	買物に通院で道に迷ったことが2度あった 2	
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,478mℓ	1,489mℓ	1,514mℓ	1,571mℓ	1,557mℓ
	活動量(1日の平均)	徒歩16分間	家の中を動くだけの日が多くなったが用事をつつて外出するようにした。	散歩はしなくなったが通院・デイサービス買物で平均2000歩約800m	買物と病院、デイサービスで外出した。散歩しなくなった。	通院につきそったが散歩はしなくなった
	排便状況(週の回数)	毎日午前中	ほとんど毎朝、排便あり	1日おきに排便あり	毎日ではないが排便あり	毎日ではないが排便あり
	本人の様子・表情	不平・不満・小言が多い。ふらつき胸苦しさがある。直前直後の忘れがある	3月・4月にあった暴言と、物を投げる事はなくなった。「死にたい」「疲れた」と愚痴る。怒りと笑顔が交互にくる。	3月・4月に突然ヒステリックに怒鳴ることがあった。このところ気持ちが安定しているようでヒステリックの言動は少なくなった。	朝はいっときなぜか小言が多いが穏やかな口調になった。前日の出来事をよく忘れていたようで確かめるように聞いてくる。	脳血管性認知症と診断された。記憶と歩行に問題が残っているが水分の補給には努めている。精神的に安定してきた。

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

認知症と思われる症状は③のみです。誰でも加齢に伴って記憶力が悪くなったり、動くのが億劫になったりしますので、老化と捉え、余り気にし過ぎないようにしましょう。一方で、この状況を放置すると認知症状に発展する可能性がありますので、意識して外出を心掛けてください。歩行が不安定なようでしたら、福祉用具を借りることもできますので、ケアマネジャーに相談してみましょう。



塾生の取り組み事例 Cコース2名

Cコース ◆事例2 2

《事例の紹介》

本人	83歳 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症（令和3年診断）
介護者（塾生）	デイサービススタッフ
生活状況	夫婦で二人暮らし。令和3年頃、体調不良で病院をしたところ、話がちぐはぐだったため、認知症を指摘された。 週3回、デイサービスを利用して生活をしている。 利用中、スタッフに「主人が浮気をして女性を連れ込んでいるから、すぐ帰る」等と訴えるようになった。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (9月)	2回目(10月)	3回目(11月)	4回目(12月)	5回目(1月)	6回目(2月)
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価	初回からの変化 (程度、頻度、表情等) 評価
①	妄想がある。昼ごはんの後、心配そうな顔で「お父さんが浮気をして女を家に連れ込んでいるから、すぐ帰るわ。」とスタッフに訴える。	毎日ある。スタッフが「見えますね」と言うと「お願いね」といい、1度でおさまる。	5	毎日ある。スタッフが「見えますね」と言うと「お願いね」といい、1度でおさまる。	3	2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化した。
②	入浴時の着替え時に上着を裏表反対に着ようとする。袖口がわからなくなる。	週1回程度、スタッフが「このほうがいいね」と声をかけると「そうね。」と誤りに気づき正しく着る。	5	週1回程度、スタッフが「このほうがいいね」と声をかけると「そうね。」と誤りに気づき正しく着る。	1	2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化した。
③	会話時、言葉がすぐ出てこない。挨拶の返答はスムーズにできるが、自分のことを話そうとすると「ウツ・ウツ」と5秒ほど話しはじめに詰まる。	毎日ある。今年10月から目立つようになった。	1	毎日ある。今年10月から目立つようになった。	1	2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化した。
④	トイレを頻回に行く。デイ利用時に30分に1回の頻度でトイレに行く。	自宅でも同じ様子でトイレを使用している。	1	自宅でも同じ様子でトイレを使用している。	1	2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化した。
⑤						
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1335mℓ	1,000mℓ	985mℓ	入院中	1,000mℓ
	活動量(1日の平均)	120m/日	120m/日	1,680/日	入院中	
	排便状況(週の回数)	自然排便あり	自然排便あり	自然排便あり	入院中	
	本人の様子・表情	温厚・笑顔がよい。	ご主人に会いとてご主人を愛されていることを知りました。	デイでは16時に水分を増した。歩く距離少し延ばした。トイレ頻回は話をしていて嫌なことから逃げたい気持ちがあった様子も考えられた。	腰椎圧迫骨折、憩室炎で入院	退院後、利用再開した。自力歩行困難、食事にも介助を要する状態となった。利用時、食事と入浴以外は、ベッドで休む1日となっている。

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

開始後、2か月で2つの症状が消失し幸先よいスタートでしたが、途中、入院となってしまい継続参加することができなくなり残念でした。
デイサービス利用時の関わりだけでなく、ご家族、ケアマネジャーへの働きかけを積極的に行った成果でした。



Cコース ◆事例23

《事例の紹介》

本人	76歳 女性 未認定 高血圧症・糖尿病・高脂血症・認知症診断なし
介護者（塾生）	夫
生活状況	夫と二人暮らし。 姉妹と死別、コロナ禍をきっかけにもの忘れが出現。夫に同じ質問をするようになった。ひとりで外出するのが億劫になってきた。

《認知症状と水分・運動・排便の状況の変化》

NO	初回講義時点の症状 (9月)	2回目(10月)	3回目(11月)	4回目(12月)	5回目(1月)	6回目(2月)
		初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)	初回からの変化 (程度、頻度、表情等)
①	夫に同じことを何度も聞く。夫が出かけの支度をしていると「どこへ行くの?」と繰り返し尋ねる。	毎日ある。5分毎に2~3度聞く。それ以上はなし。				
②	買物、散歩に行くように伝えると「だるい、だるい」と断る。	毎日ある。		2度に一回は一緒に行く。	寒くなったので行かない。	千葉九十九里浜・川崎大師・金沢八景など外出
③						
④						
⑤						
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,000mℓ	1,000mℓ	800~1,000mℓ	800~1,200mℓ	1,000~1,300mℓ
	活動量(1日の平均)	約174分/日	サッカー観戦	サッカー観戦・公園散歩	買物・外食	千葉九十九里浜・川崎大師・金沢八景など外出
	排便状況(週の回数)	3回/週	記入漏れ	記入漏れ・3回/週程度	記入漏れ・3回/週程度	記入漏れ・3回/週程度
	本人の様子・表情	疲かれ気味だが、何とか食事などは用意してる。少し、怒りやすくなった。	食事は作っている。	食事は、作る内容を示唆すると作る。	昨日、食事を作ったことを覚えていない。	説明したことが理解できないことがある。

<症状の評価>1:変化なし 2:一部改善 3:中等度改善 4:ほとんど改善 5:消失

《講師からのコメント》

認知症の症状ではないと思われますが、このままでは認知症に進行してしまう恐れがあります。塾生が頑張って意識し、外へ連れ出し続けたことが印象的でした。今後もサッカー観戦や日帰り旅行を継続しましょう。また、引き続き、オレンジカフェ等の社会交流の場へ参加して下さい。是非、次年度の参加をお待ちしております。



5 あんしん塾の成果 Aコース

家族で治そう認知症（統一評価表）

<A中部コース R6年6月～R6年11月>

事例検討初回 16名

連続参加 12名

番号	症状	数	消失	改善			変化なし	備考
				ほとんど	中等度	一部		
1	皿、スプーン、包丁など台所の備品のみをとんでもないところに片付ける(本立、冷蔵庫)1日3回	1				1		
1	鞆、雑誌を下駄箱に入れる(月1回程度)	1	1					
1	CDを聞いた後、ケースと中身をセットにして使ったところに戻せない(毎日)	1				1		
1	言葉についてですが語彙が少ない。受け答えがない	1		1				
1	他人との挨拶も動作だけである	1			1			
2	何を買うのかのメモを無くす。「書いたっけ?」という。(買い物に行くとき 週3～4回)	1					1	
2	料理の手順ができない。次に何をやるのか段取りができない。また「きゅうりを出して」というと、きゅうりが見つけれない等。野菜を切ることは手際よくできる(一緒に食事を作る時)。	1					1	
2	買い物への関心が薄れ、表情がぼっとすることが多い。声をかけないとぼっとしている(毎日)	1					1	
3	認知症状なし(予防のため)							
4	作った食べ物を冷蔵庫にしまって、忘れてしまい腐っている(カビが生えている)週1回掃除をしてみつける	1			1			
4	同居の長男からお金をもらっているが「もらっていない」という。月1回(銀行への振り分けができなくなった)	1	1					
5	考えることは、頭がモヤモヤするという。(毎日)	1			1			
5	計算や書き取りができなくなっている。自覚はある。休養報告書の作成に大変手間がかかる。	1					1	
6	「財布が見つからない」と探していたのに持っている。「どこにあったの」と聞くと、わからない。という。1日中探し物をしている(2回/週)	1	1					
6	何事もすぐに忘れる。「●●まで出かけてくる。何時ごろ帰る」と伝えると10分以内に3回は「何時ごろ帰る」と繰り返す。(妻が出かけるとき)	1		1				
6	認知症になってから故郷の田舎の土地・墓にこだわる。	1	1					
7	「病院に行くから迎えに行くね」、毎週(火)ヘルパーが来るとき、ケアマネが来るとき、数日前に伝えるが、当日出かけてしまっている(2～3回/週)	1	1					コロナ感染10/2～10/8自宅療養
7	家にある食材を毎回のように入庫する(トマト、キュウリ、ベーコンなど)。買って来た弁当が手つかずのまま冷蔵庫に複数ある(週2～3回)	1					1	コロナ感染10/2～10/8自宅療養
7	すぐに新たな服を買う。着ないまま、また服を買う(10日に1回くらい)	1					1	コロナ感染10/2～10/8自宅療養
8	立ち寄った飲食店で、印鑑、重要書類、携帯など置き忘れる。忘れたことに気がつくが、行った店は覚えていない(月1回程度)	1	1					コロナ感染にて入院8/12～8/24
8	トイレに行く途中で他のものに気を取られてしまい間に合わない(数日に1回程度)	1				1		コロナ感染にて入院8/12～8/24
8	小型の家電(カメラ・ひげそり・懐中電灯)をつついて、壊す	1	1					コロナ感染にて入院8/12～8/24
9	夫が留守の際、眼鏡屋財布を探して、散らかす(自宅に帰ると物が散乱している状態)1日2回ぐらいある	1		1				8月7日白内障の手術
9	明日の予定を前日に確認していても当日には忘れている	1	1					8月7日白内障の手術
9	今日は何日か?日にちが1週間くらい前後している	1	1					8月7日白内障の手術
10	認知症状なし(予防のため)							
11	不明							遠距離介護のため、最終回まで症状把握できず。
12	夫が「●●に行く」というと、「どこ行くの」と何度も繰り返す。(出かけるとき)	1					1	
症状合計		25	9	3	3	3	7	

36.00%	12.00%	12.00%	12.00%	28.00%
48.00%		52.00%		

Bコース

家族で治そう認知症（統一評価表）

<B北部コース R6年7月～R6年12月>

事例検討初回 10名

連続参加 9名

番号	症状	数	消失	改善			変化なし	備考
				ほとんど	中等度	一部		
13	冷蔵庫内に在庫がある物を繰り返し買ってしまい、同じ食材が溜まってしまふ(納豆やお肉)。	1		1				
13	尿失禁した感覚がない(尿意がない)。パッドは自ら交換している。それでも漏れてズボンが濡らしてしまう(週に1～2回、夕食中・後)	1	1					
13	コンロの火をつけっぱなしでTVを見ながらソファで寝る。1～2週間に1回。	1	1					
13	TVやクーラーがつけっぱなしになっている(ほぼ毎回)。玄関の鍵も開けっぱなし(たまに)。	1			1			
13	物忘れが激しい。数時間前に発言したことを忘れて、再び同じ話題を話すことを繰り返す(どこ行くの?〇〇はどうなった?など)。	1				1		
13	自分でしまった物(Suicaなど)の場所を忘れ、探し回る。	1	1					
14	幻視は春頃よく訴えていた。杖の先で本やソファの上をつついていた。							塾生が認知症ではないと判断。
15	頭の混乱、心配事にとらわれる、気持ちの沈み、否定的に受け止める(たまたま長女と連絡がとれなかったことを、迷惑電話が来たからだと思い込む)。	1			1			
15	人のせいにする(家族の誰かが本を持って行ったのではと言う)。	1				1		
15	場所認識違い(駅の改札出た所で、今から電車に乗ろうとしているか、改札から出てきた所か、わからなくなった)。	1	1					
15	同じ物を買ってくる(冷凍の枝豆、魚など)。	1	1					
15	食欲不振。	1	1					
15	受診時関係ない話をして会話にならない、先生の話のメイン的になりがち。	1			1			
16	幸い認知症と意識する症状は現れてない。							認知症予防として参加。
17	物忘れ。数分前の出来事・物のしまい場所。前日のイベント事など(孫の運動会、親戚の集まり等)。	1					1	
17	思い込み。同居の次男に貴重品(小銭入れや印鑑)を盗られたと誤認識し、ほぼ毎日口頭や置き紙。長男へLINEで相談する。週2～3回、夜。	1					1	
17	場所の失見当識。自分がどこにいるかわからなくなる。自宅でも出先でも(ここどこだっけと言う。銀行やお墓参り、夏祭りなど、どこに向かっているのか分からない)。	1					1	
17	急な激昂。特に同居の次男に対して。「元気なのになぜ私が水分を記録しなければならぬのか?」「デイスサービスにいかなければならないのか」とすぐケンカになりやすい。	1					1	
17	気分の落ち込み。特に夜(21～22時)になると孤独を感じる。長男夫婦、次男ともにサポートしているが「味方がいない」「〇〇に帰りたい」と長男にLINE。週に2～3回。	1			1			
17	意欲の低下。コンサート、ショッピングに行きたがらなくなった。食べたいもの、会いたい人など「全然ない!」計画立てたがらない。	1			1			
18	家の中で方向がわからなくなり迷う。2Fのトイレは本人用だが、行く時、出た後に迷ってベランダに出てしまう。	1		1				
18	こちらが説明したこと(今日はあんしん塾に行ってくる)には「はい」と返事をするがすぐ忘れる。「今日どこか行くの?」とか聞いてくる	1		1				
18	同じ事を何度も聞いてくる。日付、自宅の前の道路の方向「道路はどうだ?」。南北を東西だと思っている	1		1				
18	自分の兄弟のことを何度も話す。8人いたのに3人しか生存していないことなど。	1		1				
19	家に帰ると言う。外(家から3～4分の所)で保護されたことがある。数週間に1回。	1				1		
19	実際とちがうことを話す(「昨日銀座に行ってきた」「家に人がいた」など、何のことが分からない)	1					1	
19	ほとんど食べない。水分もほとんどとらない。(ゼリー1口、豆腐1口など)	1	1					
19	紙/パンツを上手く引き上げることができずズボン、布団が濡れてしまう。	1					1	
20	夫の顔がわからないことがある(「おばあさんがいる」と言ったり、自分の弟と間違える)。	1				1		
20	息子の顔がわからないことがある。	1				1		
20	冷蔵庫のドアあけっぱなし。	1				1		
20	これ何?と聞く(「歯ブラシってどれ?」「醤油ってどれ?」などあらゆる物)。	1				1		
21	不平不満・愚痴小言が多い(夫が水道・電気つけっぱなしにすることに対して)。	1			1			
21	昼間はよくソファで居眠りをしている。電話やチャイムが鳴っても出なくなった。	1			1			
21	今、少し前の事は忘れる事が多い(明日、友達と会うと言うと、またすぐ聞いてくる)。昔話はよくする(昔、1時間後に帰って来ると言ったのに3時間後に帰って来た)。	1				1		
21	20時就寝4時起床 洗濯・掃除。							日々の生活のことでないため、認知症の症状ではないと判断
21	朝食・夕食(食材配当される)をつくる。							
21	買物と通院は一人でいく。人とのふれあいをさける。							
症状合計		33	7	5	7	8	6	

21.21%	15.15%	21.21%	24.24%	18.18%
36.36%		63.64%		

Cコース

<C南部コース R6年9月～R6年2月>

事例検討初回 2名

連続参加 2名

番号	症状	数	消失	改善			変化なし	備考
				ほとんど	中等度	一部		
22	妄想がある。昼ごはんの後、心配そうな顔で「お父さんが浮気をして女を家に連れ込んでいるから、すぐ帰るわ。」とスタッフに訴える。	1			1			2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化したため、第3回目終了時を最終評価とした。
22	入浴時の着替え時に上着を裏表反対に着ようとする。袖口がわからなくなる。	1					1	2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化したため、第3回目終了時を最終評価とした。
22	会話時、言葉がすぐ出てこない。挨拶の返答はスムーズにできるが、自分のことを話そうとすると「ウツ・ウツ」と5秒ほど話しはじめに詰まる。	1					1	2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化したため、第3回目終了時を最終評価とした。
22	トイレを頻回に行く。デイ利用時に30分に1回の頻度でトイレに行く。	1					1	2024年12月～2025年1月 入院となった。退院後、心身状況が変化したため、第3回目終了時を最終評価とした。
23	夫に同じことを何度も聞く。夫が出かけの支度をしていると「どこへ行くの?」と繰り返し尋ねる。							認知症症状でないと判断したため、カウントなし
23	買物、散歩を行うように伝えると「だるい・だるい」と断る。							認知症症状でないと判断したため、カウントなし
症状合計		4	0	0	1	0	3	

0.00%	0.00%	25.00%	0.00%	75.00%
0.00%		100.00%		

6 塾生アンケート結果

(アンケート回答者 17名)

1. 年齢

30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
0	1	5	1	4	5	1

2. 性別

男	女
7	10

3. 対象者との関係

家族	サービス提供者	未回答
16	0	1

4. 就労状況

している	していない	未回答
6	10	1

5. 被介護者

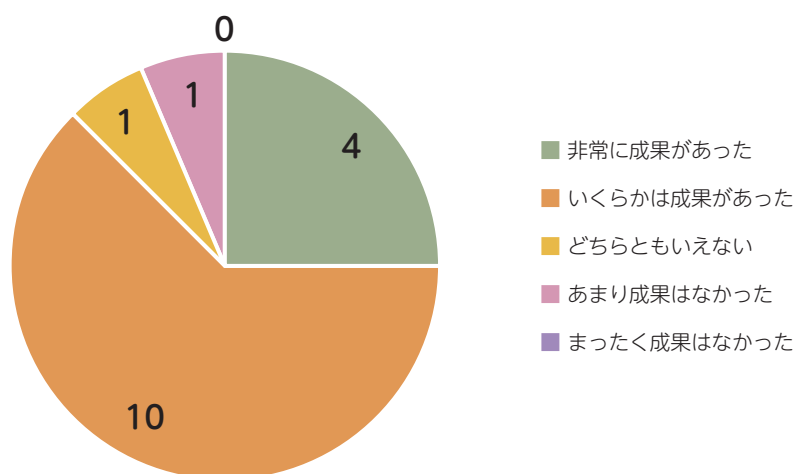
実母	実父	義母	義父	妻	夫	祖母	祖父
6	2	2	0	4	3	0	0

6. 被介護者との同居の有無

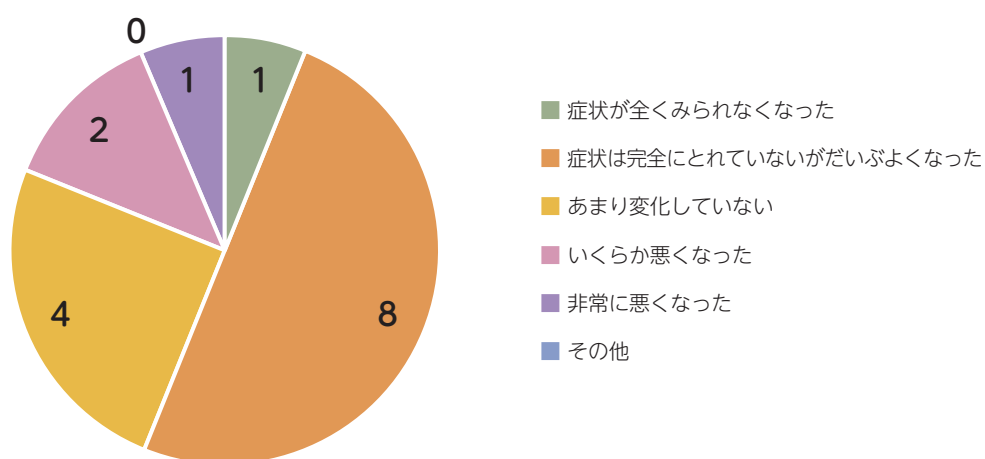
している	していない
10	6

7. 実践塾の成果について

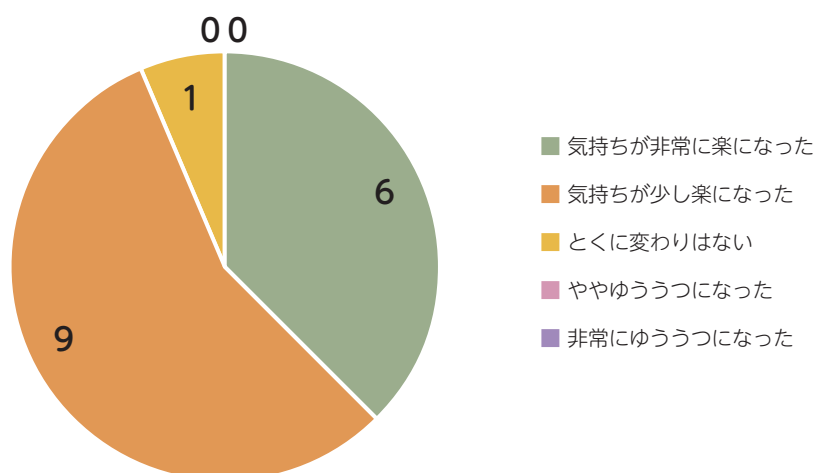
(1) 全体的に見てどのように感じていますか



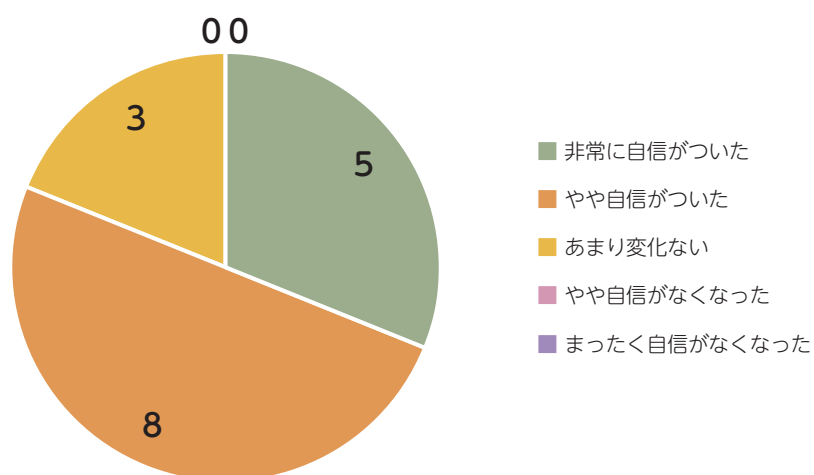
(2) ご本人の「症状」に変化がありましたか



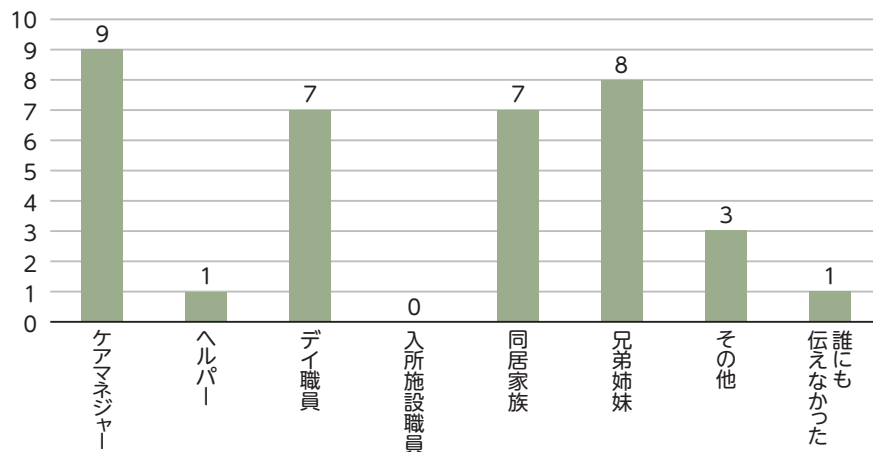
(3) 実践塾に参加したことであなたの「気持ち」に変化がありましたか



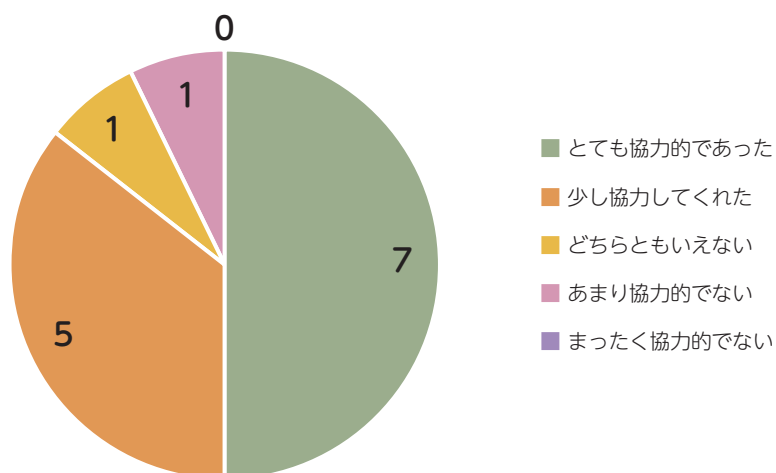
(4) 今後の介護に自信ができましたか



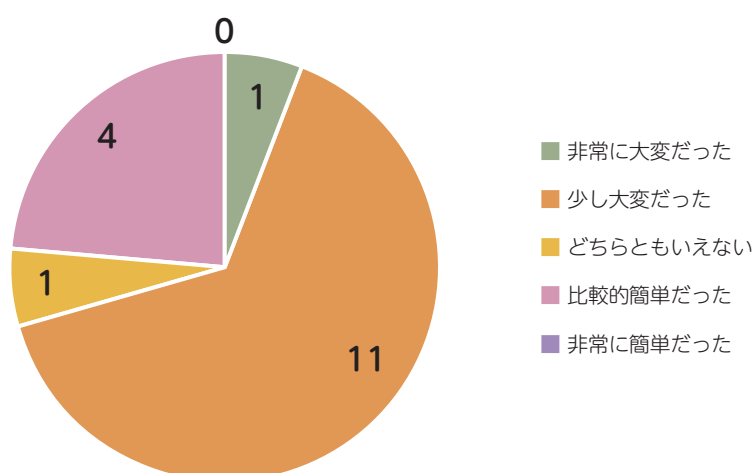
(5) 実践塾で学んだことをどなたかに伝えましたか



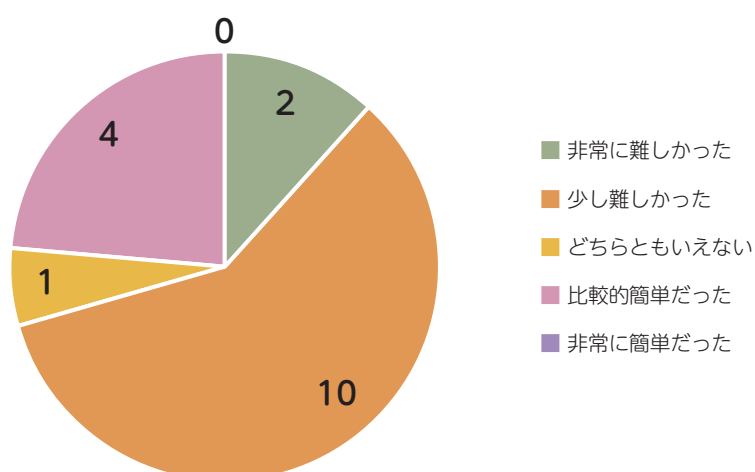
(6) (5)の方に伝えた時にその方の協力はありましたか



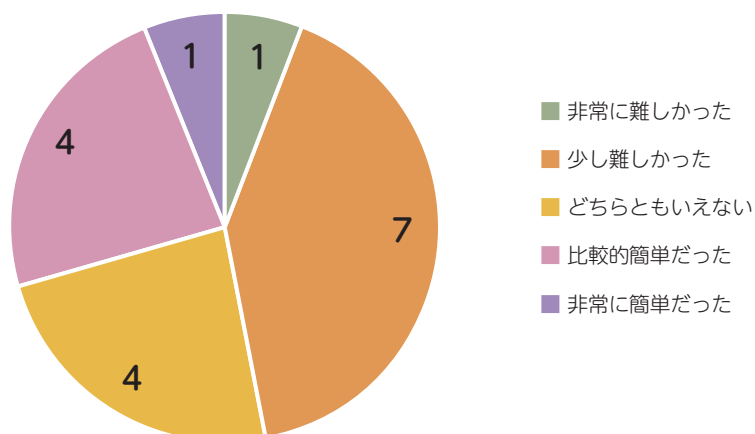
(7) 実践塾の宿題についてどうでしたか



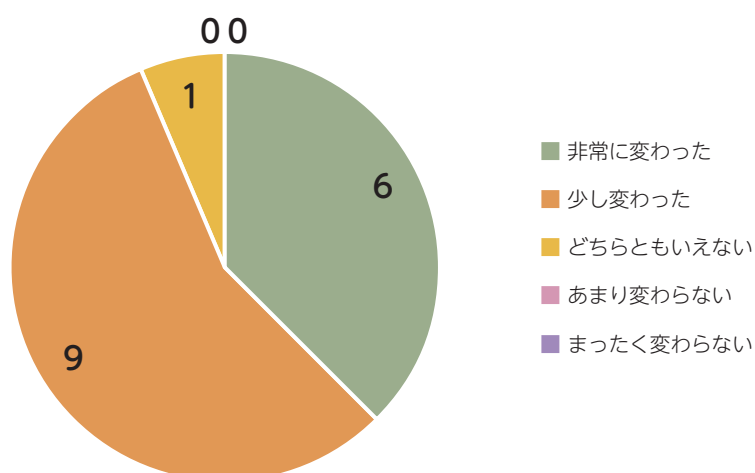
(8) 水分摂取の実践をしてみてどうでしたか



(9) 運動（歩行）の実践をしてみてどうでしたか



(10) 実践塾に参加して、認知症の方との関わり方がかわりましたか



8. 実践塾の感想、気づいた点、ご要望等、ご自由にお書きください
(塾生の感想をそのまま記載)

- ・水分を取ることが本人の意志で出来たら良いのと思ったので私（介護者）は自分の意志で水を飲む努力をしています。一番安くて安心安全な飲み物です。
- ・水分摂取・運動・口腔衛生・排便など認知症そのものを、なんとか改善したいと思い参加したが色々な視点での生活面配慮が学べて非常に有意義だった。服薬との関係はなんともいえず、そのまま継続しているがどうなのかは…不安あり。今後、実用のためだけでなく自分自身が他の家族のケアに生かしていきたい。ありがとうございました。
- ・認知症とは何なのだろうか？果たして数値的に決めつけているのではないかな。
- ・現状を細かく聞いて頂きとても感謝しております。水分の大事さ、この6ヶ月母に声かけする中で自分も飲む習慣ができました。母は夏に向かって水分をとり行動も改善した様感じておりましたが寒さで動く量も減り、ともなって水分も減り症状が下がりぎみです。またしつこく水を飲む様にすすめたいと思います。
- ・本人の変化はもとより私自身が変わったと思います。認知症についての理解ができたことで不安感・孤立感がうすれ本人の状況を客観的にとらえることができるようになりました。(気持ちの余裕ができたのだと思います)
- ・こちらで学んだ事で希望は持てたが実践が難しい。他の家族（妹・弟）にもデイサービスにも、その重要さがうまく伝わらないもどかしさを感じる日々です。認知症になると、どんどん悪くなるから先手を打って施設を探すといった方向になりがちだが「認知症は治る」がもっと世の中に浸透してほしい。

- ・一般的に「認知症は治らない病気」と聞いていましたが今回、水分や運動によって改善することがあるとわかり大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・水分量が安定し運動も積極的になった事で表情会話もいちじるしく良好になりました。実践塾の名のとおり「どうにかしないと」と思っていた事が「こうしていこう」と言う様に実践していく事の大切なのが実感致しました。前回先生のアドバイスが的確なのと寄り添って下さって介護する方にとって安心感が増えた事、感謝致しております。
- ・最終回の提出の個人シートは何のためか不明。最終日にシートは添付使用された？
- ・とても成果が出たし、母も希望を持ったようで良かった。治らない病気だと思ったが希望を持てて良かった。
- ・認知症の症状が消えるという可能性はほぼ無いと思っていたので受講させていただいて大変驚き、前向きな気持ちになれました。ここで勉強したことを本人や家族、デイ職員に伝え理解してもらうのが難しかったのが反省点の一つです。水分や運動量を一気に増やすのは難しいが今後も意識して「短いスパンのチャレンジ」で終わらないよう習慣にしていきたいです。
- ・個人シートは皆さんの目にふれない方がよいかも？大変お世話になりました。
- ・加齢による老化と考えて穏やかに接するようにして少しずつでも精神的に安定してきたことはうれしいことです。水分はよくとっているようです。物忘れは多くなった感じです。感謝の気持ちでいっぱいです。（私自身のストレスが少なくなりました）今後とも塾で教えていただいたことをサポートに実践していきたいと思っています。ありがとうございました。

7 まとめ 「2024年度あんしん塾の御報告」

2024年度あんしん塾も終了いたしました。

3グループのうちAグループの成果は症状の「消失」36.0%、「ほぼ消失」12.0%—合計48.0%とまあまあでしたが、他のBグループ36.4%、Cグループ0%と低調でした。あんしん塾は介護する主に御家族と御本人の通うデイサービスなどの協力のもとに“認知症の症状を消失または改善する”事業なので、御家族の介護力とケアマネジャーやデイサービス、ホームヘルパーさんの協力の力が成果を左右します。家族については認知症本人の独居、つまり頼る家族は傍にいない、本人は川崎で横浜に住む娘が週に一度様子を見に、などのケースが年々増加する傾向にあり、要するに家族の介護力は右肩下がりに減退しています。もう一つのケアマネやデイサービスの協力も“忙しくなるので”などの理由で協力を断られる例も出てくる始末で、介護保険は何のためにつくられたかと暗澹たる思いがします。

話は変わりますが、フランスは2018年に効果のない認知症薬（アリセプトなど4種類）を医療保険の指定薬から外し、「薬に頼らない認知症対策」へと方針転換し、現在川崎のあんしん塾で行っている「認知能動理論・ケア」の教育を求めて私の渡仏が予定されています。

フランスの決定はヨーロッパ各国の認知症対策に波及し、その代表例ともいえるスウェーデンでは国をあげての組織的取組みが動き出しています。スウェーデンは2005年に認知症の人とその症状をすべて登録制にして、全国レベルで問題行動をもつ認知症を把握する体制をとりました。その上で、私たちが川崎市で家族に指導している、「水分摂取」「栄養摂取」「外出と運動」などの項目を決め、主に介護職（ホームヘルパー）などにサービスと指導の役割を委ね市民のボランティアの参加を得て、1ヶ月ごとの症状変化の報告を求める体制をとっています。やることがきわめて組織的で、行政機関がその中枢にあって采配を振るっているのが目立ちます。このような体制ならば“忙しいのでお断り”というケアマネもいなくなるにちがいありません。ますます増加する認知症に、川崎市の役割と立場の革新をと願っているところです。

令和7年3月31日

竹内 孝仁

報告書作成 令和7年3月31日

一般社団法人 日本自立支援介護・パワーリハ学会

<お問い合わせ先>

川崎市健康福祉局地域包括ケア推進室 認知症・権利擁護担当

電話：044-200-2470

FAX：044-200-3926

E-mail：40keasui@city.kawasaki.jp

