

《事例の紹介》

本人	74歳 女性 未認定 レビー小体型認知症（平成26年診断）
介護者（塾生）	長男
生活状況	長男家族と同居。 利き腕の骨折を機にできないことが増えてしまった。 入浴、排泄などは、一緒に住むご主人の手伝いを受けながら生活している。

《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 (2025年8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	饅頭の箱詰め、包装ができない。注文とおりの包装（種類、個数、箱選定）ができず、9割方、間違えてしまう。		1		1		1		1		1
②	饅頭製造時、原料の分量計算がわからなくなり、「わからない」と家族に聞く。		1		1		1		1		1
③	文字（自分のサイン）が上手く書けない。書き順、文字のかたちがかゆちゃくちゅになる。		1		1		1		1		1
④	冷蔵庫の扉を開けっ放しにしている。（週4回程度）		1	冷蔵庫に限らず、窓の鍵戸を開め忘れる（週3回）	1		1	冷蔵庫・網戸共に、回数が減ってきた気がします。	3		2
⑤	毎日、洗い終わった後の食器、洗濯後の洋服がタンス、棚に仕舞われることなくそのままになっている。		1		1	自発的に気づくのは難しいが、こちらから伝えて2人でタンスの整理を行った。	2		2		2
取組内容	水分摂取量（1日の平均）	1,252 ml		1,174 ml		934 ml		1,145 ml		1,108 ml	
	活動量（1日の平均）	3回/週				7回/週		7回/週		5回/週	
	排便状況	毎日		毎日		毎日		毎日		毎日	
	実践したこと・工夫したこと			面談実施。9月中旬に介護度の判断が出る見通し。積極的に店番をしてもらう様にした。麻雀牌購入して家族で打ってみたが、本人は牌を並べることが出来なかった。（縦・横バラバラ、順番の整理が出来なかった）		要支援1、10月よりデイサービス開始。（麻雀が出来るデイサービス）麻雀のYOUTUBEで勉強中。		デイサービスは、2回で終了。原因は、麻雀が全く出来なかった為。モチベーションが下がります。無理に通わせてもストレスになってしまうと判断しました。水分は、スマホのアラームを掛けることで補給回数を確保出来るようになってきました。		12/4(木)より、リハビリというデイサービスに通う事になりました。契約時に水分補給の事をお願いしたところ、送の流れから竹内先生の門下生と分かりました。	
	本人の様子・表情			8月31日週より、だいぶ復讐（肺炎から復帰）。店番に関して接客は従来通り問題ないが、やはり計算脳が難しい。麻雀は、筋道の状況だった為、熱が冷めてしまった。		あまりデイサービスに馴染めない様子だが、まずは始めることが重要と説得。麻雀出来るようになれば、計算も出来るようになるかと期待。		母がデイサービスで不在の際に時間を持たせている様子。昼寝やタブレットをいじっている時間が多いた気がしています。		見えない事で、少なからず活動に支障があるのではと感じており、長らく説得した結果、1月に白内障の手術を行う事になりました。	

<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》

本事例は、同居する両親の認知症改善に家族として向き合った取組であり、生活支援とサービス活用を丁寧に組み立てていった実践でした。塾生は、在宅だけで抱え込むのではなく、水分摂取量と活動量の向上をデイサービスで確実に担ってもらうため、利用開始にあたり具体的で実行可能なリクエストを行っていました。特に、デイサービス利用を週4回からスタートするという判断は、本人の生活リズムを整える上で有効であり、水分摂取量の増加や排便状況の改善といった身体面の変化にもつながっています。今後も、ケアマネージャーやデイサービスと連携しながら、水分管理と活動機会の確保を継続し、生活全体の安定と認知機能の維持・向上を目指した支援を続けていくことを期待します。



Cコース ◆事例21

《事例の紹介》

本人	74歳 男性 未認定 アルツハイマー型認知症（令和4年診断）
介護者（塾生）	長男
生活状況	長男家族と同居。地域で愛される和菓子屋を家族で経営してきた。文字が書けない、計算ができない、ぱっなし問題が見られることから受講することになった。残された能力も多く店番も行っている。

《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 (2025年8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	排尿を失敗しても感覚がないのか、場所がわからないのか、そのままになっている。		1		1		1	トイレの場所を聞く回数が減ってきたように感じます。	2		2
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	1,180 ml		941 ml		720 ml		965 ml		1,312 ml	
	活動量(1日の平均)	3回/週		1回/週		7回/週		4回/週		7回/週	
	排便状況	週1回		週2回		週1回		週6回		週3回	
	実践したこと・工夫したこと			面談実施。9月中旬に介護度の判断が出る見通し。		デイサービス契約(10月～)ウォーキング再開。お店の製造の手伝いも実施(1回)昼食の準備を一緒にする様にしている		デイサービスは、楽しく通えている様子です。空きがある場合は、嫌がることなく週4回通っています。		入浴時にお腹に張りがある様に感じたため、12/2から下剤の使用は止めたいと思います。	
	本人の様子・表情			暑さを理由にウォーキングが停滞。8月中からしばらく、家でぼーっとしている時間が増えてしまった。		声掛けをしなかった際、トイレに間に合わず、1度漏らしてしまった。		便通が良くなったせいか、食欲も出てきているように見えます。デイサービス翌日は、疲れてしまっているのか、昼寝するケースが多いのが気になります。		本人の様子に、特に変わりはありません。水分が不足している様で、便が固い状況。デイというよりは、自宅での水分補給に課題。もう少し徹底するようにしていきたい。	

<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》

デイサービスについては、麻雀という本人の関心を手がかりに試行錯誤を重ねた結果、最終的にパワーリハという選択肢にたどり着くことができました。

特に印象に残った工夫点として、水分摂取を促すために気づきを生むアプリを活用していた点が挙げられます。水分摂取という基本ケアを、仕組み化・習慣化する工夫は、他の塾生にとっても非常に参考になる取組でした。また、自営の仕事についても、家族の手間として切り離すのではなく、役割としてケアの一環に位置づけて継続してくださったことにより、社会とのつながりや心身機能の維持につながっていたと評価できます。失敗があっても叱らず、関わり続けた家族の姿勢が、本人の生活を支えていました。



Cコース ◆事例22

《事例の紹介》

本人	80歳 男性 要介護2 診断なし
介護者（塾生）	長女
生活状況	県外に住む両親を川崎市内に住む長女が通いで支援を開始した。飲酒コントロールができなくなっている。また、入浴することを拒否する、服薬管理ができなくなっているといった困りごとがあり受講となった。

《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 (8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	妻に「お金を出せ」と訴え、出せないことを伝えると「なんだ！」と怒り出す。		1	母が通帳とカードを預かり年金の振込日や定額引当に必要なお金を渡す目安を定めておく。ただ、夫声で不満を感ずるようになる。	1	母に対し、お金をせびる事はあるものの、通帳を渡せばお金の問題は解決された。経済的不安から解放されたせいか、穏やかな時間が増えた。	3	母が入院する直前に父が年金の振り込み日に大騒ぎしたため銀行カードを渡すと、5万円は引き出す事に限られた。15万円引き出し、残りの金1と書いて2階の自室へ持って行ってしまった。	1	母(妻)がなくなったため、曾孫が相手にならなくなった。私には母が残ったお金があるはずだと何故か言ってきたので、今は母の遺産を渡して欲しいと訴えられたらそれ以上、その話は聞かれない。	3	
②	家族がシャワーをするよう促すと「入らない！」「うるさい！」と拒否して入らない。		1	新たに追加した訪問介護で足浴してもらい、父の気分がよくなったところから入浴を促す中を流すことになったそう。	2	8/4と11の足浴に続き、8/18と25はシャワーを介助してもらい、気持ちよく入浴できた。次は入浴させてもらう予定。	2	先週は、月曜日の掃除も本曜日の入浴介助も、ヘルパーが来訪したのに、気がつかず(応答せず?)介護サービスを受けられなかった。	1	玄関にキーボックスを設置した為、ヘルパーが入室できない事は防げたが、血圧が上がりに入りサービスを受けられなかった。(その後、かかりつけ医に入浴可の血圧を確認した為、基準は低くなった)	4	
③	時間感覚がないようで「今日は何月何日?」夜に「朝ごはんはまだか?」と妻に聞く。		1	日によって昼間に4時間位寝たり夜は6時過ぎにお酒を持って寝室に入る事もある。夜中に起きて台所に在る物を食べている。	1	以前の様な昼夜逆転生活は改善し、昼寝時間は多いものの、夜も比較的眠れている様子。睡眠薬は飲んでいないそう。	2	日にちと曜日が分からなくなり、ヘルパー来訪日と違う日に、私に電話してきて「今日の(ヘルパーを)キャンセルして!」と何度か頼んでくる。	1	デジタルカレンダーを設置した為、本人も自分と時間をやり取りしている様子。デイサービスやゴミ出しの日を管理している。具合が悪いのでデイサービスをキャンセルしてくれと電話で頼まれる事が何度あった。	3	
④	過去の話をもとの都合のよい話にして家族に言う。(例)受診時の主治医と家族とのやりとり		1	相変わらず、1度インプットされてしまうと自分で何度も話す事で更に定着し反論できない様	1	先日、母の妹夫婦が訪れた際、義理の弟の病気の治療について、変な思い込みを話し、周りが否定すると酷く怒って2階の自室へ籠ってしまったそう。	1	私と叔母で母の年金手帳を探しているのに、家の荒探しをされているの、また叔父がアドバイスした言葉を「お前はバカだ」と勝手に解釈し、激怒り、怒鳴り出した。	1	相変わらず一度インプットされた(父主観の)話を何度もする。義理の妹夫婦に対し「一度と断るを出す!」と口をゆつたこと何度も話す。その為、彼らも実家へ訪問できない状態が続いている。	1	
⑤								この2、3週間の間に、2回、トイレで後ろ向きに倒れ、1階と2階のトイレのドアを完全に外れるまで倒れてしまった。		この様な父の強い感情に基づき話した、ただ聞く様にして、そのまま問題がない話はそのままで、修正した方がいい話、そんな事はないよ...と穏やかにお話しする様に修正している。		
取組内容	水分摂取量(1日の平均)	480	ml	不明	ml	701	ml	不明	ml	不明	ml	
	活動量(1日の平均)	1回/週		2回/週		2回/週		2回/週		2回/週		
	排便状況	1回/週		1回/週		1回/週		1回/週		1回/週		
	実践したこと・工夫したこと			ケアマネさんとデイサービス管理者を通じて父にデイの通所をもう1日増やすこと促してもらったり、ハードルの低い足浴から徐々に入浴を進めてもらっている。母の入院中(8/9-23)ほとんど連絡		今回、父本人に状況表を書くようにお願いしたが、結局何もしず、母の様子を見てもらったり、ハードルの低い足浴から徐々に入浴を進めてもらっている。母の入院中(8/9-23)ほとんど連絡		今日、父本人に状況表を書くようにお願いしたが、結局何もしず、母の様子を見てもらったり、ハードルの低い足浴から徐々に入浴を進めてもらっている。母の入院中(8/9-23)ほとんど連絡		母が10月16日に緊急入院し、28日に死去。その間、父は度々面会に来ていて、母の容体が悪い事は理解している様だったが、てんかんな時に立ち会ってはいなかったためか、「お母さんは今どこ?」と私や弟に電話してきてたりしていた。		玄関にキーボックスを設置し、介護サービスが受けられる様、ケアマネに精神科有る依頼し、何となく継続できている。デジタルカレンダーとお薬カレンダーを設置し、日時と曜日を確認している様子だが、家はあまり覚えていない(2、3日に1回使用する程度)
本人の様子・表情			がとれず、恐ろしく家にもテレビの前のソファに座ったり寝たりしていたらしい。歩行速度は遅く口を閉じている。今のところ週2回増やしたデイサービスには通っている。8月末の通からデイサービスを2回に増やした訪問介護も週1からもう1回料理費と父の足浴に来てもらった。		先日、父の通院とデイサービスが重なってしまい、母がキャンセルしたのだが、父は「行かないで」と強いてデイサービスで行ってしまった。施設の方が早めに家まで車で送ってくださり、通院には間に合ったそう。(今はハビリで体を動かさないとい...と言う気持ち強い様子)		母の葬儀では、喪主である父が何度もトイレから出て来なくて、式が止まってしまった事があった。今はお葬儀を控えている。母の葬儀で居るため母の死後変更されている様子だが、介護サービスをきちんと受けられていない日が続いているため、キーボックスを購入し設置予定。		12月2日にデイサービスから連絡があり、父が葬儀中に急にスタッフが入った様に聲が聞こえ「急いで家に来る!」と口を聞いてしまった。母とスタッフがなみ、定時の12時まで滞在後、送迎し、家のお葬儀がある葬儀場で居る様子を確認している様子だったが、このように取り乱す事は父では初めてだったそう。			

<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》

本事例は、通い介護という状況で高齢者世帯の父に対してどこまで改善を目指せるのかに挑戦した実践であり、支援の難しさと可能性の両面を示す事例でした。支援の途中で配偶者を亡くするという大きな環境変化があり、一時的な混乱が強く見られた時期もありましたが、その中でも訪問介護からデイサービスへと、半年をかけて段階的にサービス利用へ結び付けたプロセスは高く評価できます。結果として、4つの症状のうち、一部改善が2つ、ほぼ消失が1つと、一定の改善が認められています。今後も、水分摂取と活動量の確保を基盤に、本人の感情心理に配慮した関わりを継続しながら、介護サービスとの連携を深めていくことを期待します。



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 R7年6月~R7年11月>

事例検討初回8名

連続参加7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	無気力。朝、昼2時、夕方4時~18時 この時間「何もわからなくなった。早くどっかに入れてくれ」という。「生きている意味がない」「早く死にたい」という。							認知症状ではないと判断。最終回欠席のため第5回で判断
1	物とられ症「通帳を義理の姉(嫁)に取られた」「怖くてしょうがない」という(毎日)	1	1					最終回欠席のため第5回で判断
1	近所の人が入れかわり様子を見に来ている。追い返すことがある。	1	1					最終回欠席のため第5回で判断
1	(2024年4月より継続的連絡がとれず)電話(メール)で娘が会いにいくと「来るな」という。	1					1	最終回欠席のため第5回で判断
2	昔は綺麗好きであったが、自分の周りのみで、片付けができない(腰が痛くてできないという)	1	1					
2	同じことを短い時間に3~4回繰り返す。(「近所のある人がこういった。」テレビ番組でよい食材のこと「私も摂ろうかな」など何度も繰り返す)訪問時、時間がない時にも繰り返す)	1	1					
2	デイサービス検討中であり、「見学いきたい」ということがあるが、実際は「見学に行きたくない」と見学に行けていない。							娘さんより、自宅で生活ができていますので、行きたくなければ仕方ない
3	施設:エレベータの乗り降りがわからない。ボタンが押せない。中に入ってもボタンが押せず降りることができない。	1					1	有料老人ホーム入居。最終回欠席のため第5回で判断
3	部屋の冷蔵庫に入れたお菓子・水分がそのままになっている(前に出すと食べる)8月	1					1	有料老人ホーム入居。最終回欠席のため第5回で判断
4	亡くなった兄弟がいつくるのか聞いてくる(昼間、月1回程度)亡くなったことを伝えると「あ、そうだったかしら」という。	1	1					
4	「窓を開けてください」と家の外に向かって叫んでいる。塾生が買い物に出て、帰って来た時に発見(2回)	1	1					
4	菓子の空を口の中に入れる。ゴミだからというゴミじゃないという(今まで1回)	1	1					
4	言葉が単語になっていない。何を言っているのかわからない。意味をなす文章になっていない	1	1					
5	認知症状なし							ご本人参加・認知症予防のため
6	夕食の準備「今日はいるのか」と何度も長男に電話をする。いらないといても電話する(1日5~6回)	1	1					
6	電話口で伝えたことを、1分後には繰り返す。	1			1			
6	カレーを繰り返し作る(一人で食事をするとき)。	1	1					
6	同じものを買う(牛乳が2~3本冷蔵庫に入っている)	1		1				
6	薬が予定の数以上になくなっている(多く飲んでいいのかわからない)。	1	1					
7	日中、引き出し、部屋のドア、ベランダの戸を開けたまま、電気をつけたまま戻さない。玄関のドアは閉める。	1		1				
7	①の時「開けっ放しだよ」というと、「鬼婆」と妻にいう。また娘には「太ってデブ」という。息子にはそういった言葉は言わない。	1	1					
7	自分から話しかけてこない。聞いても会話しない(テレビをみて、プロ野球負けてるね。終戦についてなど話をするが、反応ない)。食事の食べ始めにも「いただきます」と言わない。(デイでは、自ら挨拶。手を振る。など話掛ける)	1	1					
7	入浴後シャワーは止めてるが洗面器、ヘアブラシ・タオル等は使ったまま片づけない	1		1				
7	食事の後、奥様が洗い物をしている最中に、布巾で周りを拭く。水しぶきを拭く。(妻が片づけをし出すと)9月~	1				1		9月より
7	目薬や薬を探す(いつも入っているところに入っているのに他を探している)	1				1		10月より
症状合計		22	13	3	1	2	3	

59.09%	13.64%	4.55%	9.09%	13.64%
72.73%		27.27%		

Bコース

家族で治そう認知症（統一評価表）

<B北部コース R7年 7月～R7年 12月>

事例検討初回 11名

連続参加 10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		
8	家族の写真をみて名前はでてくるが本人との関係性(子・孫・妹など)を誤る時がある。	1			1			老健ご入居中
8	私の弟は30代だが祖母の中で弟は4歳で時が止まっている様で30代の彼をみて誰だかわからない時がある。	1	1					老健ご入居中
8	老健に入所したのは骨折したのがきっかけであるが「家族と距離をとるため自ら入所した」と言い張るときがある	1			1			老健ご入居中
8	字は読めるが頭に入っていない様子。怪我をした日も「15分だけ外出します」と紙に書いてみせたがもとと頭に入っていないのか忘れたのか私の外出後「誰もいない」と不安になり1人で外へ出てしまったという経緯がある	1				1		老健ご入居中
8	トイレによつちゆう行く癖があった。特に自宅で点滴をするなど。「なかなか行かない」という状況になるとかえって不安になるのが行きたいと訴えが多かった。	1		1				老健ご入居中
9	5分くらいでエアコンを切ってしまう。聞くと「そもそもついてないよ」「寒いから切った」などと言う	1	1					
9	デイサービスに着ていく服を出しておいても「明日何着るんだっけ」と数分置きに聞く	1	1					
9	明日デイサービスに行けばいいんだよねと何度も確認する(電話してやることもあった)	1				1		11月より
10	いつもお金の心配をしている。「買い物代は足りているか」と聞かれる。一緒に買い物に行くたび3回くらい	1	1					
10	季節や月が分からない	1	1					
10	靴下を履き分けるようになり(外に行く時、トイレに行く 時 など)、ベッドの周りに何足も置いている	1	1					
10	洗濯物を干さずに椅子の上に掛けている	1	1					
10	ここがどこが分からない。どうやって来たのか何度も聞く	1				1		ご入院中
10	自宅の最寄り駅が思い出せない	1				1		ご入院中
10	今日食べたものがわからない	1				1		ご入院中
10	編み物の目数がわからなくなった(得意だったのに)	1				1		ご入院中
10	一人で歩くのは禁止されているが、一人で歩こうとする							認知症の症状ではないと判断
11	5分前のことを覚えていないので質問攻め。「ご飯食べたっけ」「薬のんだっけ」「コップはこれでいいんだっけ」	1				1		
11	リビングのTVのリモコンが操作できない。自分でつけるがチャンネルが変えられない。	1				1		第5回で判断
11	玄関のオートロックを解除する操作が分からない	1				1		
11	家族の持ち物(ハンカチ、タオル、Tシャツなど)に持ち主の名前を書いてしまう	1				1		
11	会話をする際「〇〇は私が△△に行った時、買ったのよ」と事実でないことを事実のように言う	1				1		
12	便がおりりに絶えず付着するような便もれ状態や少なく切れの悪い軟便の時に壁につけることがある(体調が悪い時)	1	1					
12	ズボンの上にズボン下を履いたり、ズボンを上に着たりする	1	1					
12	食べたのにご飯はまだか聞く	1	1					
12	デイサービスの日の朝食を人(見えない人や塾生)の口に食べさせようとする。週3回	1	1					
12	トイレの便器に間に合わず床にこぼす。							認知症の症状ではないと判断
12	トイレの回数が多い(30分～1時間に1回)。							認知症の症状ではないと判断
12	炊飯器のお釜にお米を入れずに水を入れて炊く。	1	1					
13	ここ最近、薬(5種類)を噛んで飲むようになった。							認知症の症状ではないと判断
13	リハビリパンツの失敗が増えてきた。どこに置いたか分からない(部屋のゴミ箱から見つかった)	1	1					
13	意に反する事をするとうるさくなるようになった(補聴器をつけようとしてたり、水分をすすると大声を出すことがある)	1				1		第5回で判断
14	直前の記憶がない(お祭りに行ったこと、映画に行ったこと など)	1				1		
14	追い炊きの操作が分からないことがある							気にしないことにした
14	一緒に買い物に行くとき自分勝手な行動をする(レジに並んでいる途中でいなくなって道に迷ったことが2度あった)	1	1					
14	パソコンを全く触らなくなった	1	1					
15	おやつを食べてもすぐ忘れてしまう。2分くらい経ったら「もらいに行こうかな」と言う	1				1		老健ご入居中
15	同じ話を何度もする。時間取らせて悪いね(面会時毎回4回程)、その週あったイベントの話(2,3回)	1				1		老健ご入居中
16	同じことを何度も聞く。「お父さんはどこにいるの」(入院中)。多い時は3分置きくらい	1				1		最終回欠席のため第5回で判断
16	夫や息子の顔を忘れる時がある	1				1		最終回欠席のため第5回で判断
16	冷蔵庫のドアを開けばなし	1				1		最終回欠席のため第5回で判断
16	歯ブラシしてどれ?と聞く	1				1		最終回欠席のため第5回で判断
16	クーラーをつけている時に窓や戸を開ける(クーラーの機能が分かっていない)	1				1		最終回欠席のため第5回で判断
17	お風呂の給湯の操作ができない	1				1		
17	新しいことを理解できない(新しいゲーム、スマホでの検索 など)	1				1		
17	パソコンでの書類作成など、操作ができない	1				1		
症状合計		41	15	1	2	7	16	

36.59%	2.44%	4.88%	17.07%	39.02%
39.02%		60.98%		

Cコース

家族で治そう認知症（統一評価表）

<C南部コース R7年 7月～R7年 12月>

事例検討初回 4名

連続参加 4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		
18	時間の感覚がおかしい時がある。「今日は何月何日？」と家族に何度も確認する。	1			1			
18	ホーム行事予定を勘違いしてしまい、参加できないことがある。(月2回程度)	1	1					
19	訪問時、弁当に手を付けずそのままにしていることがある。	1				1		
19	薬の飲み忘れがある。(1～2回/月)	1		1				
19	でかける時に「小銭入れがない、メガネがない」と探し物をする。(1/月)	1					1	
20	排尿を失敗しても感覚がないのか、場所がわからないのか、そのままになっている。	1				1		
21	饅頭の箱詰め、包装ができない。注文どおりの包装(種類、個数、箱選定)ができず、9割方、間違えてしまう。	1					1	
21	饅頭製造時、原料の分量計算がわからなくなり、「わからない」と家族に聞く。	1					1	
21	文字(自分のサイン)が上手く書けない。書き順、文字のかたちがめちゃくちゃになる。	1					1	
21	冷蔵庫の扉を開けっ放しにしていまう。(週4回程度)	1					1	
21	毎日、洗い終わった後の食器、洗濯後の洋服がダンス、棚に仕舞われることなくそのままになっている。	1					1	
22	妻に「お金を出せ」と訴え、出せないことを伝えると「なんだ！」と怒り出す。	1			1			
22	家族がシャワーをするよう促すと「入らない！」「うるさい！」と拒否して入らない。	1		1				
22	時間感覚がないようで「今日は何月何日？」夜に「朝ごはんはまだか？」と妻に聞く。	1			1			
22	都合のよい話にして家族に言う。(例)過去の話を自分の受診時の主治医と家族とのやりとり	1					1	
症状合計		15	1	2	3	2	7	

6.67%	13.33%	20.00%	13.33%	46.67%
20.00%		80.00%		

6 塾生アンケート結果

(アンケート回答者 20)

1. 年齢

30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代
0	4	4	7	2	2	1

2. 性別

男	女
3	17

3. 対象者との関係

家族	サービス提供者	未回答
18	0	2

4. 就労状況

している	していない	未回答
10	9	1

5. 被介護者

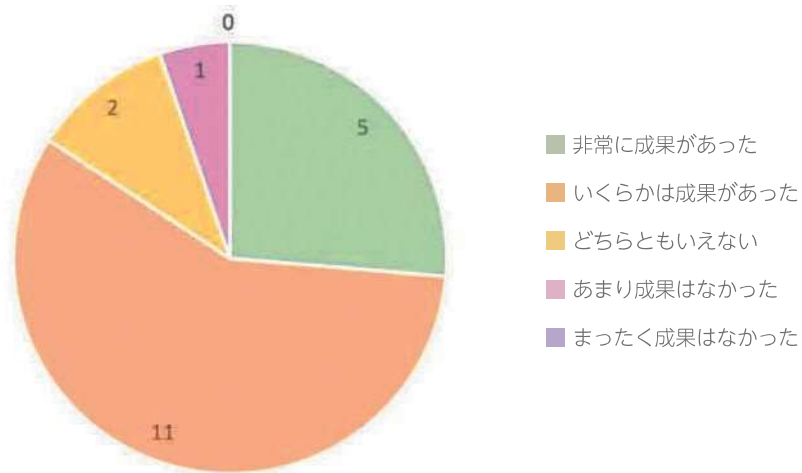
実母	実父	義母	義父	妻	夫	祖母	祖父
10	2	1	0	0	4	1	0

6. 被介護者との同居の有無

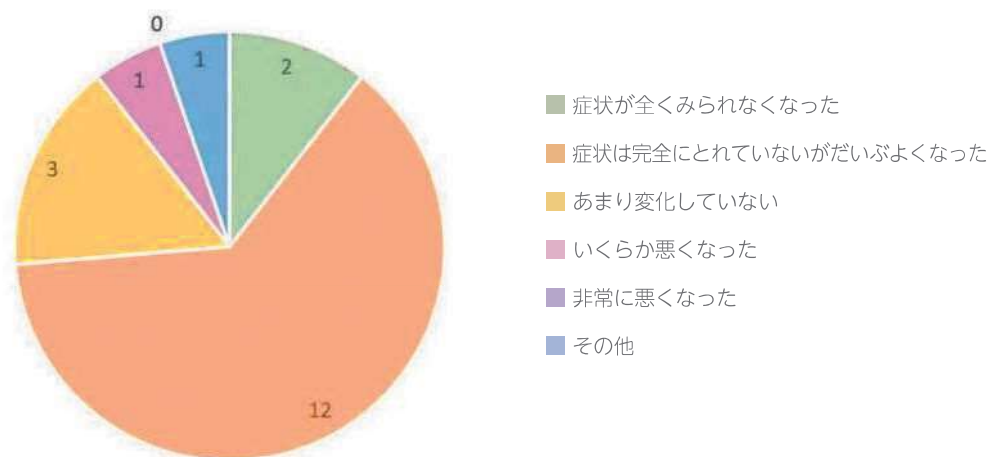
している	していない
9	10

7. 実践塾の成果について

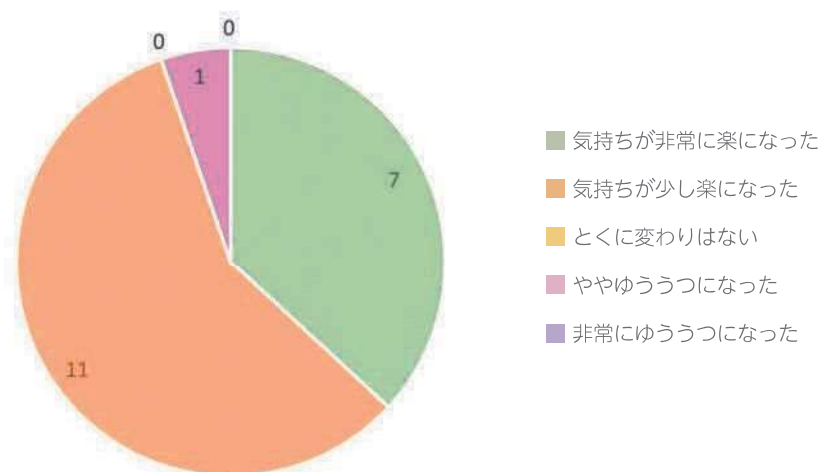
(1) 全体的に見てどのように感じていますか



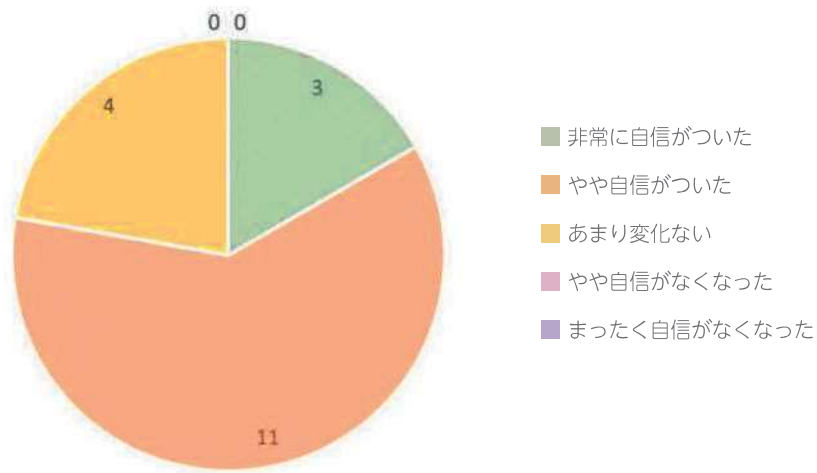
(2) ご本人の「症状」に変化はありましたか



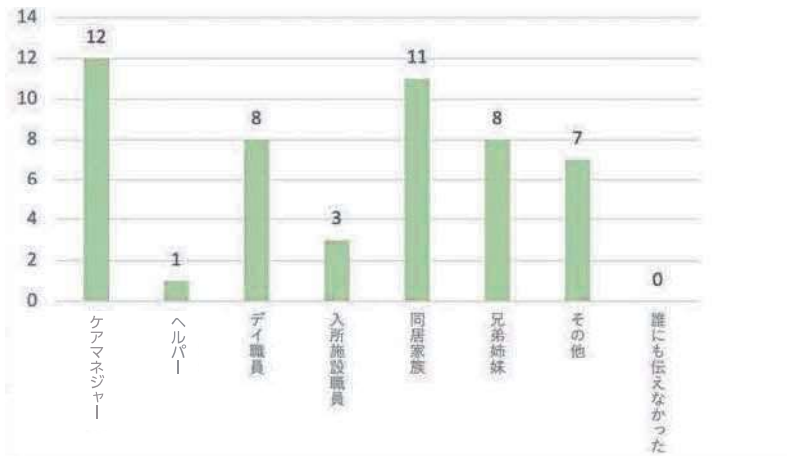
(3) 実践塾に参加したことであなたの「気持ち」に変化がありましたか



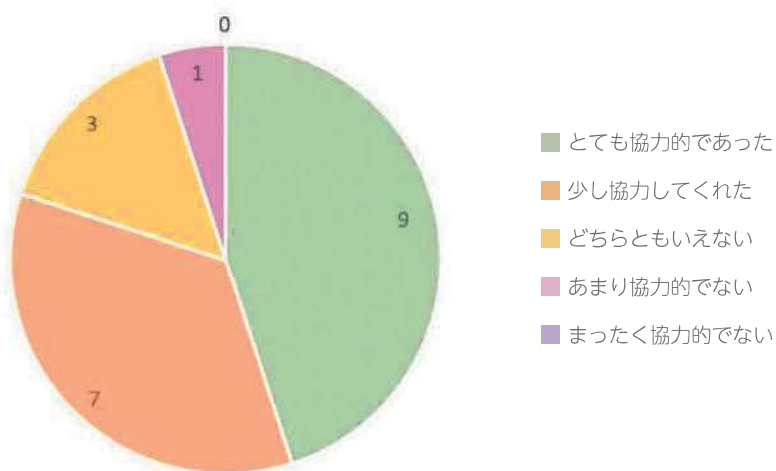
(4) 今後の介護に自信ができましたか



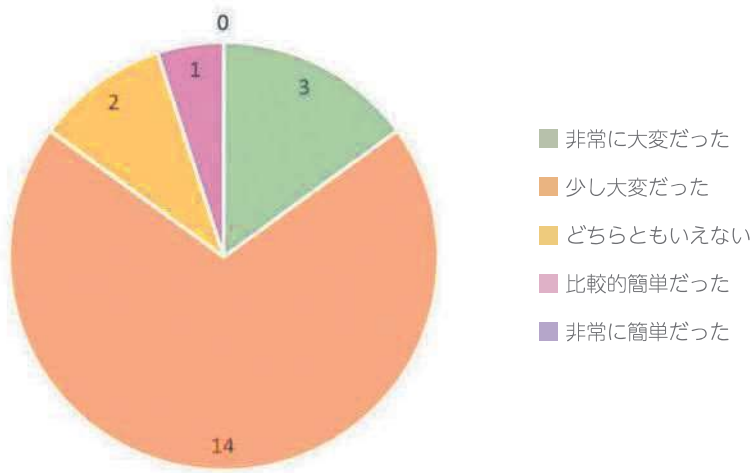
(5) 実践塾で学んだことをどなたかに伝えましたか



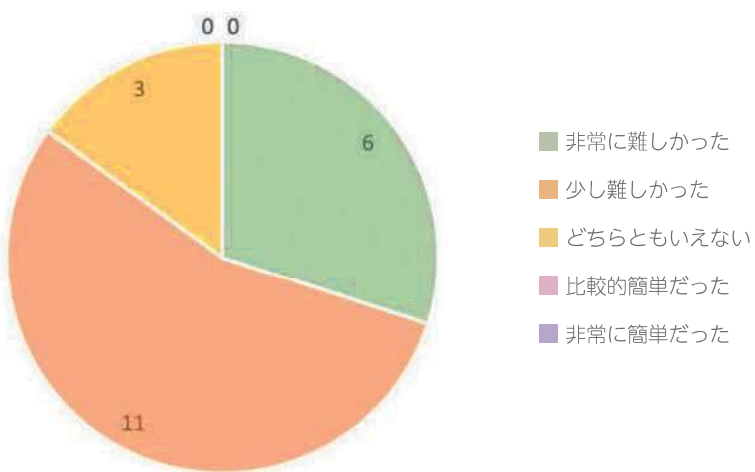
(6) (5)の方に伝えた時にその方の協力はありましたか



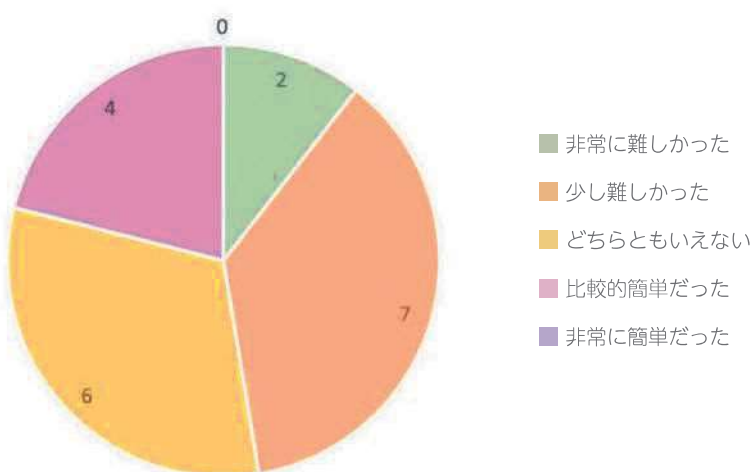
(7) 実践塾の宿題についてどうでしたか



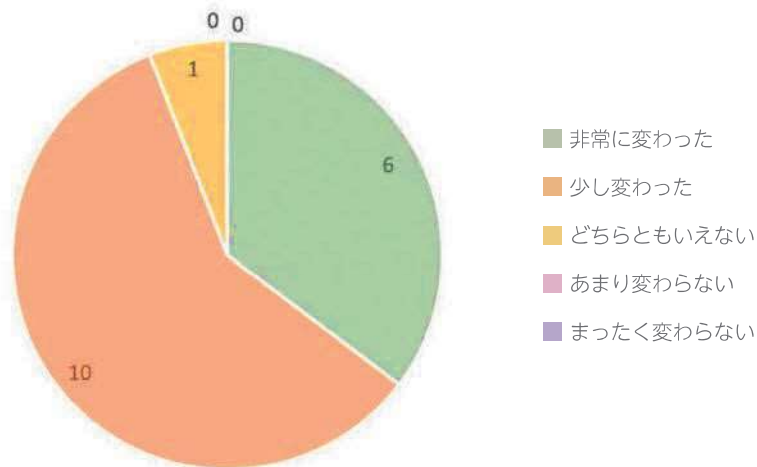
(8) 水分摂取の実践をしてみてどうでしたか



(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変わりましたか



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)

- ・ 認知症状があり、かつ独居、遠距離でのケアのため、実践が困難でした。もう少し早くにスタートできていればと残念でした。まだあきらめきれないので、また、参考になる集まりなどがあれば、ぜひ教えて頂きたいです。ありがとうございました。
- ・ 認知症の方といっても、母に対してですが、今までの接し方を反省しております。主人の義父、義母のこともそうなんです。もう見送ってしまって私は仕事のこととか、息子のこととかいつも自分が手いっぱいになってしまいます。今回いろいろなことに気付かされていますので、少しは母の役に立って、母が楽しく生きていけるよう努力致します。ありがとうございました。
- ・ 水分摂取の大切さ、重要さが分かりました、認知症の予防になることを御祈り致します。
- ・ 水の摂取量を増やすのに苦労しました。目盛りの付いている水筒やコップを買ってみましたが、量を計ったり洗ったりが面倒な様で、「ペットボトルの水を1日3本飲む」のが一番スムーズに実行できました。「水をたくさん飲む習慣をつけるまでが大変だと思いました。水分摂取は認知症の方に限らず、人にとって必要なことなので、年をとってからではなく、若いうちからたくさん飲む習慣を皆が意識して身に付けてくれると良いなと思います。先生方、研修事務局の皆様、川崎市健康福祉局包括ケア推進室の皆様、この度は「認知症あんしん生活塾」を受講させて頂き誠にありがとうございました。
- ・ 参加するたびに、ホッととして帰りました。先生のアドバイスがとても役にたっています。ありがとうございました。
- ・ 能動性を上げること、水分を1500ccのむことなど、今まで知らなかった知識

を沢山頂きました。介護は必ず皆が経験することなので、是非このことを全国民に学校でも教えていただきたいなと本当に思いました。毎回受講生の言葉にやさしく丁寧に寄り添ってくださった先生に心から感謝申し上げます。

- ・認知症についてとても勉強になりました。受講生同志での話す時間が欲しかったです。ありがとうございました。
- ・参加者の方の実践を伺って、いろいろな方法、接し方が参考になった。参加している間に母が入院してしまい実践できなこともあったが参考にしたい。これからの介護に不安しかない。Waiiの会にも参加したい。
- ・記録することで生活スタイルがはっきりして、現実を知る。私が下痢をするのを嫌って水分を多く摂る事に抵抗がある。結局自分の意識を変えて、習慣を変えるのがいかに大変か。たかが水分と思ってたのに。だいぶ以前コロコロした便が父も母もあって、部屋のあちこちに落ちていたりしたので何？ということもあったものです。
- ・アドバイスを色々とお難うございました。心強かったです。
- ・病院にも行かず、自分だけで介護しているとまわりが見えず、実践塾で皆さんのご苦勞を知り、すこし気が楽になりました。薬も先生が「飲まなくて良い」とおっしゃって下さったので、今の自分のやっている事は間違いではなかったと自信がつかしました。今後の研修会が近くで開催してほしいです
- ・対象者の母が老健入所中で89歳と高齢なので、実際の水分摂取量が正確でなかったのは残念でした。でも受講生皆さんのお話を聞けたり先生のコメントや実際面会でも以前より母を観察することで、色々勉強になりました。ありがとうございました。引き続き継続していきます。
- ・症状は残っているものの楽しそうに過ごしています、怒ることがなくなりました、いろいろアドバイスいただきいつもありがとうございます、父は誤嚥性肺炎で入院しましたが父も（家族も）頑張っています、最後は宿題も出せず申し訳ありませんでした。来年度もよろしくお願いします
- ・夫の認知症進行を遅らせる知識を得たいと参加させて頂き、私が就労していることもあり、小多機にお世話になったり多くの方に助けて頂けることに感謝しております。実践塾に於きましても講師の助言や参加者の御苦勞話など、参考にさせて頂ける内容で、大変有意義でした。自分にもいつ訪れてもよい課題ですが、前向きに頑張りたいと思いました。
- ・初めは認知症と向き合うのが少し辛かった、改善方法などを知って希望ももてた
- ・自分の体調が悪くなってしまい、出席できない事があったりした、他の人の話が聞けて良かった、ありがとうございました
- ・毎日の「4つのケア」の重要性など、今まで手探りだった事が明確になりました。また、色々な事例を聞くことで、自身の備えになりました。

- ・認知症が絶対に治せない病気ではない事や、生活習慣や周囲との関わり方で改善できる事を知れたのが、まず、大前提として教えていただき、とても心強く、今後の希望になりました。離れて暮らす父の水分摂取や運動習慣を変える事は、かなり難しく、今の所あまり改善できていませんが、大切なポイントを学べたので、諦めずに本人に伝え続けたり、ヘルパーやデイサービスの方に協力をお願いしていきたいと思います。また本人との関わり方も、問題がない事そのままに不本意にプライドを傷つけたり、感情を逆撫でする事は避ける様にもっと配慮しようと思います。最後に専門家の方達や同じ様な介護をされている方達と話し合う事が、私自身の精神的な支えになる事に気づき、最後まで継続する事ができました。このような機会を与您いただき感謝しております。
- ・塾に参加後、家族の状況が変わり大変でしたが、アドバイスを受け心強かったです。現在入院中ですが退院後ねたきりにならないよう、訪問リハビリを増やそうと思います。ありがとうございました。

7 まとめに代えて「介護保険を節約しよう」

社会保障費の節減が政治課題になっています。高齢社会になって、生活の基礎となる年金のほか医療費と介護費も急増し介護費用は何と14兆2千億円に達しました（2025）。他の費用は複雑ですがこと介護費用の節約についていえばこれは仕組みも単純で効果も得られやすいものです。

仕組みが単純だというのは、医療保険の対象となる病気は何十万とあるのに対して、介護保険の対象はたった2つ、ねたきりと認知症しかないうえに、「介護費用節約」はひたすら「自立」を目指して「介護度」を軽減すればよいだけのことだからです。

一例をあげると、おむつ生活で寝たきり生活だとほぼ「要介護5」ですが、この方を「トイレにつかまり歩き」で通い、おむつは要らない生活に戻すと「要介護2」となってしまう、介護費用は1カ月あたり362,170円から197,050円となってそれだけで月額16万5千円の節約になってしまいます。

このような改善は難しくなく、その証拠に川崎市が行っている「介護度改善プロジェクト」では毎年何人かの要介護5 → 2の人が誕生しています。

認知症についていえば、ほとんどの方が歩けるのであとは症状さえ取ってしまえば、要介護から要支援さらには「自立」へと逆戻りして、介護費用はかきりなくゼロに近づいていくことになります。

私たちがこれまであんしん塾で実践したやり方で、多くの認知症の方々が、本人と家族の双方にとって苦痛でしかなかった症状が取れ、平穏な生活に戻っていったことは毎年報告書でお知らせしたとおりです。症状さえなくなれば「介護」は必要なく、介護費用は要らないことになり根本的な節約となります。

ただひとつ今後に向けて必要なことは「独居」の方へ、家族代わりになって水分をすすめ、運動をかねて散歩に連れ出すボランティアの存在です。それさえあれば介護保険の節約なんぞ簡単に達成することができます。

令和8年3月31日

竹内 孝仁

報告書作成 令和8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

