

「家族の会」の 理念

認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ日々の暮らしが安穩に続けられなければならない。

認知症の人と家族の会は、ともに励ましあい助けあって、人として実りある人生を送るとともに、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を希求する。

40年のあゆみ History

認知症の人とともに、家族とともに

- 1980 90名の介護家族が「呆け老人をかかえる家族の会」を京都で結成。
- 1982 厚生大臣に初の要望書提出。
- 1994 厚生大臣より社団法人の認可を受ける。
- 2000 介護保険制度開始に合わせ、フリーダイヤル電話相談（0120-294-456）を開設。
- 2004 国際アルツハイマー病協会第20回国際会議・京都・2004を開催。
- 2006 「認知症の人と家族の会」へ名称変更。
- 2010 公益社団法人に認定される。
- 2014 沖縄県に47番目の支部誕生、全国に支部。
- 2017 国際アルツハイマー病協会第32回国際会議・京都・2017を開催。世界から4,000人以上が参加。
- 2018 「認知症の人と家族の会 理念と未来を考える学習会」開始。

これからも心をつないで...

→ 医療・福祉の専門職の皆さんもぜひ入会を

私も推薦します (敬称略、五十音順)

秋山 治彦 日本認知症学会理事長	新井 平伊 順天堂大学名誉教授
安藤 幸男 セントケア・ホールディング株式会社特別顧問	大谷のみ子 大牟田市認知症ライフサポート研究会代表
東海林幹夫 老年病研究所認知症研究センター長	惣万佳代子 NPO法人このゆびと一まれ理事長
中島紀恵子 北海道医療大学名誉教授/前日本看護協会看護研修学校長	永田久美子 認知症介護研究・研修東京センター研究部部长
中村 重信 広島大学名誉教授	長谷川和夫 認知症介護研究・研修東京センター名誉センター長
本間 昭 お多福もの忘れクリニック院長/ NPO法人認知症ケア研究所代表	松本 一生 松本診療所の忘れクリニック院長
	森 啓 大阪市立大学名誉教授

→ ご入会の手続き

- 1 同封の申込書に記入いただき、FAXまたは郵送してください。HPからの申し込みもできます。
- 2 同時に、郵便局から会費をお振込みください。

FAX 075-205-5104

郵送先 〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3
岡部ビル2F 認知症の人と家族の会

HP www.alzheimer.or.jp

年会費 5,000円

郵便局 口座番号：01050-3-47146
名義：(社)「家族の会」

- 年度単位での入会になります(4月1日～翌3月31日)。いつご入会いただいても、入会年度の会報バックナンバー(本部・支部)をお送りします(毎月15日頃発送)。
- コンビニ・銀行のATMからもキャッシュカードで振込可能です。詳しくはホームページをご覧ください。
- 2年目からは、お申し込みにより自動引き落としもご利用いただけます。
- 施設、企業、団体でのご入会は、賛助会員(年会費1口10,000円)としてご入会をお願いします。

公益社団法人
認知症の人と家族の会 (2020年1月より移転)

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル2F
TEL. 050-5358-6580 FAX. 075-205-5104 E-mail.office@alzheimer.or.jp

47都道府県の支部の連絡先など
詳細はホームページをご覧ください

家族の会 検索



こころ
つなぐ
PROJECT
思いを「カタチ」に

認知症の電話相談 (通話無料)

0120-294-456 (10:00~15:00土日祝を除く)
(協力) 住友生命保険

携帯電話の場合は
050-5358-6578 (通話有料)

2020年1月

公益社団法人 認知症の人と家族の会 入会のご案内 Alzheimer's Association Japan

いつまでも“私らしく”
いるために

認知症になっても
安心して暮らせる社会を



どなたでも入会できます





誰もがなりうる病気…だからこそ、正しい理解が必要

大切な人が認知症になる…戸惑いと不安、そして悩みと混乱…と誰もが経験します。



認知症には、アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭型などたくさんの病気があり、症状は異なりますが、共通することは脳の変化による知的な能力の低下から、仕事や生活に支障が出てくることです。

そのため日常的な支援が必要になりますが、家族だけの介護には限界があります。介護保険制度などの社会的支援のほか、専門職や地域住民の支援の輪も大切です。



家族が見つけた「認知症」早期発見のめやす

もの忘れがひどい	① 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる ② 同じことを何度も言う・問う・する ③ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている ④ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	⑤ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった ⑥ 新しいことが覚えられない ⑦ 話のつじつまが合わない ⑧ テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	⑨ 約束の日時や場所を間違えるようになった ⑩ 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	⑪ 些細なことで怒りっぽくなった ⑫ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった ⑬ 自分の失敗を人のせいにする ⑭ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	⑮ ひとりになると怖がったり寂しがったりする ⑯ 外出時、持ち物を何度も確かめる ⑰ 「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	⑱ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった ⑲ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ⑳ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、一応専門家に相談してみるのがよいでしょう。



つどいで笑顔になれました
(宮城県 丹野智文さん 認知症当事者)

つどいで話をしてみると、みんな同じ病気、飲んでる薬も同じ、なんだかうれしくなり、笑顔になりました。



何でも話せる仲間に出会えました
(鹿児島県 N子さん 介護者)

同じ立場の人たちと会い、何を話しても良いという安心感から思いを吐き出しました。また会えるのが待ち遠しいです。



会報を仕事に役立てています
(京都府 A男さん 施設職員)

毎月届く会報には認知症のご本人やご家族の声が載っており、仕事の参考にしています。入会して寄り添うことの大切さがわかりました。

「つながる」ことの大切さ
会員の声

— 介護者の声 —
この法則を知り、介護が楽に、本人にもやさしくなれました!



認知症を理解するための 9大法則・1原則

認知症の人と家族の会 副代表理事 杉山孝博Dr. (川崎幸クリニック院長) 考案

第1法則 記憶障害に関する法則

- ・新しく言ったこと、見たことややったことを直後には忘れる(記憶力の低下)
- ・経験したことそのものを忘れる(全体記憶の障害)
- ・現在から過去にさかのぼって忘れていく(記憶の逆行性喪失)

第2法則 症状の出現強度に関する法則

- ・相手が身近な人であるほど、症状をより強く出す

第3法則 自己有利の法則

- ・自分にとって不利なことは認めない

第4法則 まだら症状の法則

- ・しっかりした状態と認知症状態が、一人の中に混在する

第5法則 感情残像の法則

- ・言ったり、聞いたり、行ったことはすぐ忘れるが、感情は残像のように残る

第6法則 こだわりの法則

- ・ひとつのことに、いつまでもこだわり続ける。説得や否定はこだわりを強める

第7法則 作用・反作用の法則

- ・強く対応すると強く反応する。介護者の姿がそのまま本人の心理に反映する。

第8法則 症状の了解可能性に関する法則

- ・認知症の症状は、知的機能低下の特性からみれば理解できる

第9法則 衰弱の進行に関する法則

- ・認知症の人の老化は、そうでない人の約3倍のスピードで進む

介護の原則 認知症の人がつくる世界を理解し、大切にす。

- ・本人が取り繕わなくてもいい「気配り」をする。

「家族の会」に入会しませんか

「家族の会」は1980年結成。全国47都道府県に支部があり、1万1千人の会員が励ましあい、助けあって「認知症になっても安心して暮らせる社会」を目指しています。あなたも「家族の会」の仲間になりませんか?

活動の3つの柱

1 つどい

交流する /

認知症の本人や介護者同士が直接話しあうことができます。若年で発症した方、男性介護者、看取り終えた方などのつどいもあり、医療福祉の専門職も参加して一緒に話しあいます。

2 月間・会報

知る・学ぶ /

認知症の情報が詰まった本部と支部の会報を毎月届けます。認知症の本人や家族の声、介護保険の動向、医療・介護などの情報満載です。

3 電話相談

相談する /

困ったり悩んだ時、誰かと話したい時、電話してください。自治体の「認知症コールセンター」にも協力しています。



これら3つの活動の他、認知症になっても安心して暮らせるよう、施策の充実を求める活動や国際的な関係組織との交流、調査研究など、認知症への理解を広め、深める活動にも取り組んでいます。

多様な会員

さまざまな立場の人々が協力しあっています

認知症の人、現在介護中の人	45%
過去に介護していた人	19%
専門職、ボランティア他	26%
企業、団体	10%