

認知症と向きあう あなたへ





認知症と 診断されたら

こんにちは。よくお会いしますね。ご夫婦で受診ですか。うちもそうです。妻のものを忘れてこの病院を受診して10年です。隆志さんと和子さんですか。和子さん、54歳なら妻の発病時と同年齢ですね。

かかりつけ医もいろいろ教えてくれますが、診療時間には限りがあります。私もお手伝いできるかな。「軽度認知機能障害(MCI)」という、認知症の前の段階もありますが、和さんは妻と同じ認知症の診断を受けたのですよね。今後の話をしましょう。

『病気について』

妻は血管性認知症という脳内血管が「目詰まり」を起こし、脳細胞が働かなくなる認知症で、割合は認知症の人の10～15%ぐらいです。

和子さんはアルツハイマー型ですか。10年ほど前までは若くに発病する「若年性アルツハイマー型」は急激に悪化するイメージがあったようですが、今では若い人も高齢者も脳変化に差はないと言われています。高齢者を含めると全体の50～70%と多くの認知症の人が、この病気です。

パーキンソン症状や幻視（まぼろし）のあるレビー小体型（10%ほど）、脳の前頭葉と側頭葉が縮む前頭側頭葉変性症（数%）などもあります。友人は前頭側頭葉変性症で、性格が変わってこれまでとは異なる行為が出ました。言葉の意味がわからなくなる意味性認知症などもあります。

『症状について』

認知症は同じに見えて症状が異なるため、和子さんの状態を知ることが大切ですね。判断力や記憶力が低下する中核症状と、不安や気分の沈み、幻覚や妄想が出る周辺症状（BPSD）があります。妻も私が「物を盗った」と言いました。

周辺症状は、必ずしもすべての人に出るものではありませんから、和子さんはもの忘れや判断がしにくい反面、周辺症状が出ないタイプ。妻はもの忘れは軽いですが、周辺症状が激しいタイプです。同じ認知症でも、その人によって症状が異なるため、中核症状と周辺症状の関係を見て「何が起きているのか」わかると対応しやすくなりますね。



『薬について』

認知症を「完治」させる薬はありませんが、進行を遅らせる薬はあり、うまく合うと症状が進みにくくなりますから、合う薬を適切に使うことが大切です。

『病気とのつきあい方』

世間では「認知症になったらおしまい」などと言われますが、「認知症はなったら終わりではなく、なってからが勝負」だということです。和子さんも診断を受け、告知を聞いたからといって絶望することはありません。妻の経過を見てください。かかりつけ医とともに、おだやかに10年を過ごすことができます。

悪化を防ぐために心がけたのが、慢性の生活習慣病などの病気を安定させることでした。妻は血圧の上下があり、小さな脳梗塞をくり返すと認知症にも悪い影響が出ます。糖尿病や脂質異常症が悪化しないようにすると、認知症の進行が遅くなりました。水分制限がない限りは水分をとることも大切です。食事の量が減ると水分量も減りますからね。運動も妻の役に立ち、筋肉の血流が良くなると脳も活発になりました。

隆志さん、和子さんの気持ちも大切です。たとえ病気でも和子さんが「これは私の役割」と思えることをさせてあげてください。本人の心の支えが病気の進行を遅らせます。そして、隆志さんや私のような介護家族がひとりで悩まず安心してケアができれば、本人の認知症の悪化を先送りできます。

かかりつけ医の患者さんには、20年の長期にわたって病気と向き合いながら人生を送ったアルツハイマー型認知症の女性もいました。この病気は「～できなくなる」ということばかりに目を向けるとマイナスイメージが生じます。かかりつけ医とその女性は「それでも～ができる」といつも自分に「できること」を見つけました。

今後のことで不安と絶望にとらわれるかもしれません。そんな時に思い出してください。あなたは暗闇の海をひとりで漂う人ではありません。隆志さん、和子さん、またお会いしてお互いに支え合いましょうね。



1 これからどうしたらいいか、 一緒に考えてみませんか

進行を遅らせる薬の開発、日常生活を続けるための支援やサービスにより、おだやかに暮らせる期間は長くなってきています。また、認知症になったら、すぐに何もできなくなるわけではありません。怒ったり泣いたりしながらも、認知症とともに生きることを考えてみませんか。

認知症に関する様々な研究も進んでいます。

少し先輩の
わたし

2 あなたの気持ちを 話してみませんか

同じ病で、あなたと同じように悩み、苦しんだ人がいます。どうして楽になったのかというと、同じ立場の人と話ことができると「自分ひとりではない、希望がある」と思えるからです。話すと楽になります。

3

出かける場所、憩える場所、 生きがいの場所を見つけないか

思い切って外に出て、人との交流や運動ができる場所を見つけましょう。きっと、忘れて失敗しても、笑って水に流してくれる仲間ができます。

4

これからに備えませんか

一緒に考えてくれる人と、できれば早めに備えをしていきましょう。認知症とともに生きていくために何を備えればいいのか？ それも一緒に話をしましょう。

5

人に頼っていいのです

認知症とともに生きていく道のりでは、たびたび困ったことが起きてくるでしょう。自分ひとりでなんとかしようと思わず、これまでにできた人とのつながりを活かして、助けてもらいましょう。

頼っていいのです。頼り上手が、頼った人をも幸せにします。

認知症とともに生きる

「認知症になったらおしまい」ではありません。地域で自分らしい“生き方”をしている認知症の人がたくさんいます。その認知症の人の声を紹介します。

(会報「ぼ〜れぼ〜れ」から抜粋)

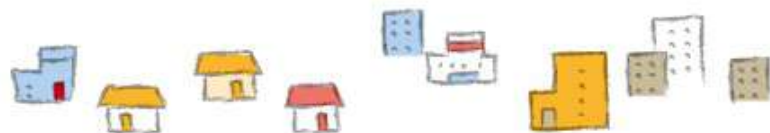
まつもと けん た ろ う
松本 健太郎さん
(51歳・北海道) の場合

認知症サポーター
養成講座で
お話ししました

私は2022年に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。まず、妻の反応、これからの家族の生活への影響が心配でした。一方、長年苦しんでいた仕事の不調の原因が病気だとわかり、つらさから解放されたような気がしました。

2024年8月からは「ほっかいどう希望大使（認知症本人大使）」に委嘱され、講演や仲間との交流、体験集への寄稿などを続けています。普段はYouTubeを見たり、料理やゴルフを楽しんだり、講演で出会った方の名刺を見て、「これ誰だろう？」と考えたりすることが楽しみです。ただ、収入が減り物価高の今、生活はかなり厳しいです。それでも「困ったら相談にのれますし、私もみんなの味方になります。だから私が困ったときは相談にのってくださいね」と、同じ認知症とともに生きる仲間に伝えたいです。





私をモデルにした
紙芝居が
できました

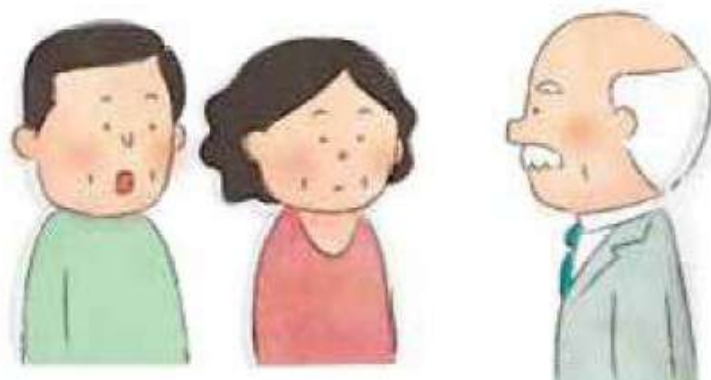
こんどう よう こ
近藤 葉子さん
(65歳・愛知県) の場合

私は51歳でアルツハイマー型認知症と診断されました。水道メーター検針の仕事をしていましたが、ある日から覚えていた位置が分からなくなり、約束を忘れてしまうことも増えて、ご迷惑をおかけし、始末書を書くこともありました。できなくなった自分を責め、落ち込む日々でした。母も認知症だったため病院を受診すると、先生が「近藤さんのせいじゃない。脳の病気がそうさせているんだよ」と言ってくださり救われました。仕事も「続けられるまで続けていい」と言っていただき、契約が切れるまで勤めました。辞めた後は居場所をなくしたように感じましたが、若年性認知症の交流会「あゆみの会」や「元気かい」で仲間に出会い、デイサービスやカフェ、つどいで楽しく過ごしています。



愛知県認知症希望大使として活動する今は、仲間と共に自分らしく生きています。認知症になっても安心できるまちづくりのために、これからもできることを続けていきたいです。

診断された後の生活



私は「認知症の人と家族の会」の世話人です。診断された人たちや家族が私たちの“つどい”に多く参加しています。どんな暮らしぶりかご紹介しますね。

ピアノを弾くことが好きな田中さん

定年退職後に引き続き非常勤講師で働いていました。約束を忘れる、財布や鍵がないと探しものが多く、息子に相談し受診しました。アルツハイマー型認知症との診断でした。職場に迷惑をかけるのでと仕事は辞めました。

誰かのためにピアノを弾く時間を持ちたいことを息子に話し、今は週に1回、児童館で弾いています。「できることで、子どもの笑顔が見られて楽しい」と田中さん。

● 田中さんの息子

もの忘れが激しいし、おかしいと思って受診しました。私は専門職で認知症のことは知っていましたが、親がその病気だと診断された時はショックでした。同じような思いをしている人と話したいと思い、「認知症の人と家族の会」にめぐり合いました。

働き続ける鈴木さん

総務部で働いていた鈴木さんは仕事でのミスが多くなり、職場から受診を勧められて診断を受けました。働き続けたいと希望し、職場の人が認知症サポーター養成講座を受講、仕事も能力に合った内容に変更してくれました。「今までの仕事ができないのは悔しいですが、職場の仲間が『困ってないか』など声をかけてくれるので安心して働いています」と鈴木さん。

● 鈴木さんの妻

まだ子どもが高校・大学生なのでお金がかかります。どう言われるか心配でしたが、思い切って職場の上司に夫と一緒に話しに行きました。

地域での役職を続けている安藤さん

安藤さんは、地域の自治会の役員をしていました。会議の時間に遅れる、忘れる、名前が出てこないなどがあり、知り合いの専門職に相談して受診。軽度認知機能障害（MCI）との診断でした。認知症の勉強をしていたので自治会の人に話し、サポートを受けながら役員を継続しています。「できないこともあるけれど、まだまだ、長年培った経験や人脈など、役立つことは多くあることがうれしい」と安藤さん。

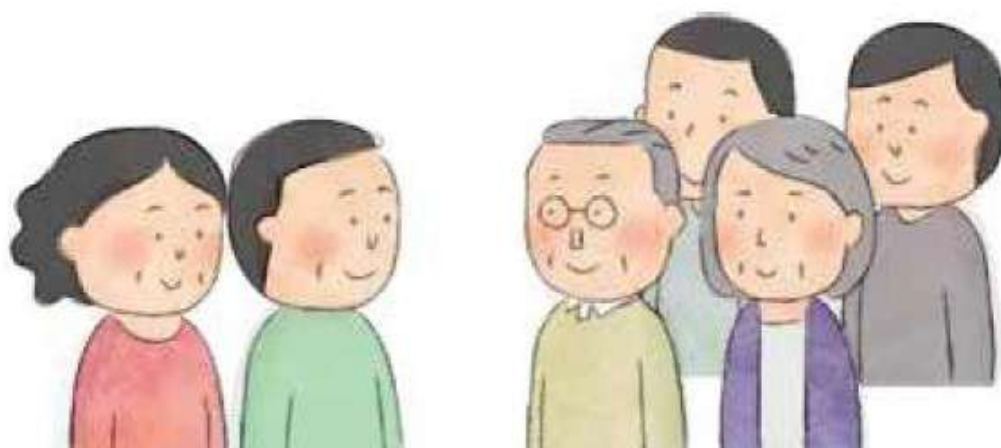
● 安藤さんの夫

家では同じ料理が出ることが多いけれど、「よくあることだから」ぐらいに思っていました。役員の方から話を聞いた時にはビックリしました。認知症のことをよく勉強されている町内の人たちで、あたたかく見守ってくれています。これからどうなるか心配ですがね。相談できる人をたくさん知っているのも、それが頼りです。

認知症とともに生きるための 8か条

1 認知症の診断で人生は終わらない

認知症と診断されたからといって、人生が終わりになるわけではありません。認知症とともに明るく生きている人やその家族が多くいます。それは、認知症によって不自由になったことをサポートしてくれる人が周りにたくさんいるからです。



2 認知症の正しい情報を得よう

認知症がどんな病気なのか、正しい知識を得ることで、病気と向き合い、つき合っていくことができます。



3 制度を知り、活用しよう

医療・介護・福祉など、様々なサポートをしてくれる制度やサービスがあります。積極的に利用することで、本人も家族も元気になれるます。



4 家族だけで抱え込まないで

地域の本人、家族の集まりの場に行ってみましょう。「悩んでいるのは私だけではない」ことを実感します。仲間に会えると勇気百倍になります。

「認知症の人と家族の会」は全国47都道府県にある支部で“つどい”（交流会）を開催しています。介護家族の悩み、今後のことや、認知症の本人の気持ちを話せる場です。また電話相談も実施しています。



5 仲間と支援者を探そう

仲間と出会うことで、「自分ひとりではない、同じように苦しみ、悩み、そして希望をもつ」人たちがいます。また、そんな認知症の人や家族を支えようと思っている支援者もたくさんいます。仲間や支援者がたくさんできると、様々な情報や暮らしの工夫などを教えてもらえます。何より同じ思いの人と話すだけで、気持ちが安らぎます。お住まいの地域の介護・医療・福祉の窓口で情報を探しましょう。



6 職場の上司や親族などに病名を伝えよう

職場の上司や親せき、友人などに、思い切って病気のことを話してみましよう。今、困っていることも伝えましよう。



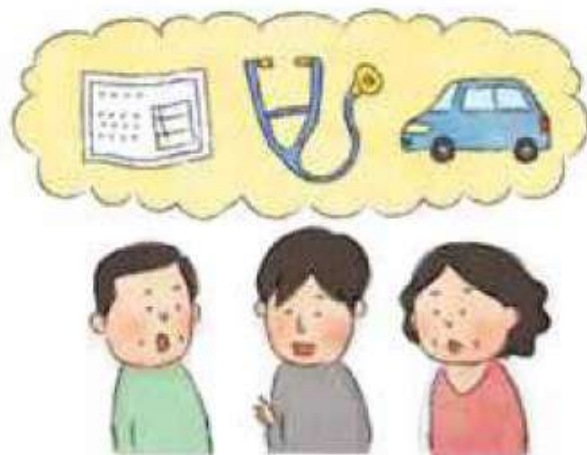
7 社会や地域とつながろう

周囲の人に認知症だから偏見の目で見られるのではないかと、失敗するところを見られるのが嫌だからと、家に引きこもっていると、病気に悪い影響を与えます。進行予防には外に出て運動や人と話すこと（コミュニケーション）が大変重要です。出かける場所を見つけましょう。



8 家族で話し合っておきましょう

今後のことについては、今は混乱して考えられなくても、医療・介護、自動車運転（免許返納）、財産、意思決定のサポートなどについて家族で話し合っておきましょう。また、専門家にも相談しましょう。



できることはたくさんある 支えてくれる人もたくさんいる

相談機関、
出かける場所

このページは認知症とともに生きることを支えてくれる人々に出会い、これからのことについて役立つ情報コーナーです。気になるキーワードはインターネットなどで調べてみましょう。

情報館 ① 仲間に出会いたい

認知症に関係する団体です。

- 認知症の人と家族の会：認知症についての活動を幅広く行っています
- 日本認知症本人ワーキンググループ：認知症の人が中心となり活動しています
- 男性介護者と支援者の全国ネットワーク：全国の男性介護者に出会えます
- レビー小体型認知症サポートネットワーク：この病気の専門の医師や看護師などが相談にのってくれます
- 全国若年認知症連絡協議会：若年認知症の相談にのってくれます

情報館 ② 地域の介護・医療・福祉情報を教えてほしい

- 地域包括支援センター：介護や医療・福祉の情報提供や相談に応じる機関です。お住まいの高齢者支援窓口にお問い合わせください
- お住まいの高齢者支援課、介護保険課、障害者支援課：介護保険課は介護保険関係の窓口、障害者支援課は若年認知症関係の窓口です
- 社会福祉協議会：認知症カフェなどの場所や特徴など、地域の福祉情報を紹介してくれます

情報館 ③ 認知症電話相談

- 認知症の人と家族の会：0120-294-456（土日祝除く10:00～15:00）
- 都道府県認知症コールセンター（お住まいの役所にお問い合わせください）
- 若年性認知症コールセンター：0800-100-2707
（月～土／年末年始・祝日除く10:00～15:00）

情報館 ④ 暮らしやすく、進行を遅らせることなどをサポートする制度・窓口

- 介護保険サービス：病気の進行を遅らせること、介護が必要になった場合の公的支援サービス
- 精神障害者保健福祉手帳：税金の控除・減免、公共料金等の割引など
- 就労支援：ハローワークの障害者雇用担当課、障害者就労センター、障害者就労・生活支援センター
- ねんきん事務所：65歳未満の方で障害者年金対象者
- 医療費の助成制度：精神通院医療、難病での医療費助成（一部対象）など

情報館 ⑤ 家族と話し合っておくべきことを知りたい

少し気持ちが落ち着いたら、こんなことも家族等と話し合っておきましょう。

- 自動車運転：認知症と診断された人の自動車運転は認められていません。自動車以外での移動手段を話し合っておきましょう
- 財産管理や契約代行：日常生活自立支援事業、成年後見制度があります
- 医療の選択について：人生の最終段階での医療選択について、家族と話し合っておくことも大切です。「人生会議」という名称で呼ばれています
- 意思決定支援：あなたの思いを受けとめてくれるサポートをします

病気の安定には、外出や人との交流はとても重要です。失敗をおそれたり、認知症と悟られるのではないかなどと心配していませんか。家族も一緒に参加ができ、安心して出かけられる場をご紹介します。

“つどい”

認知症の人や家族が、互いの暮らし方や介護についての話をしたり、医師など専門職からの情報提供もあります。同じ立場ですので通じ合えることが多く、「ひとりじゃない」ことを実感し、元氣を得ることができます。

認知症カフェ

認知症の人や家族だけでなく、地域の人など誰でも集える場です。認知症のことを相談したり、談話や音楽、催し物を楽しむこともできます。認知症に理解のある団体や個人が運営しているので、安心して参加できます。

仲間の声

どんなところか、どんな人がいるのか、何か聞かれたらどうしよう、失敗せずに過ごすことができるだろうかなど、心配しながらも、思い切って、近所のオレンジカフェ（認知症カフェ）に行ってみました。ここのことは社会福祉協議会の人に教えてもらいました。

心配することは何もなく、とても楽しく安心して過ごせました。認知症のことを思い切って話したら、いろいろな情報を教えてもらえました。何より、音楽や出し物、そしてゆっくりとした時間を過ごせました。

地域のラジオ体操、筋トレ教室など

情報は、地域包括支援センター、保健所、社会福祉協議会などで教えてもらえます。

地域によって、公園やスーパー、お寺などでのラジオ体操、筋トレ・脳トレ教室、太極拳、フラダンス、栄養教室、口腔ケア教室などいろいろあります。

仲間の声

かかりつけ医に運動を勧められ、毎日、近所のスーパーでラジオ体操に参加しています。おかげで、規則正しい生活ができています。ひとりではなかなかできないけれど、みんなとするので楽しいです。お友だちもでき、お昼を一緒に食べたり、山登りや小旅行を楽しんだりしています。



「認知症の人と家族の会」についてお話ししましょう

私たち夫婦が認知症に直面した時、「認知症の人と家族の会」に支えられました。

家族同士だけではなく、認知症の本人同士も交流ができて、妻も診断直後と比べて表情が明るくなりました。

親身になってくれ、気持ちがわかり合える「認知症の人と家族の会」の仲間は、何もののにも代えがたい私たちの宝です。

1980年の結成ですから、45年も活動をしている団体なんです。何の社会的な理解も支援もなかった時代から、ともに励まし合い助け合って、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指して、全国各地で活動しているんですよ。



「認知症の人と家族の会」は、全国47都道府県に支部があり、認知症の人、家族、専門職など9,000人の会員がいます。

活動の内容

つどい

交流する



認知症の本人や介護者同士が直接話し合うことができます。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、医師や介護職などの専門職も一緒に考えます。

月刊・会報「ぽ～れぽ～れ」

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お届けします。認知症の人や家族の声、介護保険の動向、医療・介護などの情報満載です。

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。全国47都道府県支部で電話相談を受け付けています。

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つの活動のほか、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機関との交流、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。

「認知症の人と家族の会」の方々に感謝しています

岡山県・Aさん（介護者 女性）

大変なこと、辛いことがたくさんありましたが、つどいで同じ悩みや思いを持つ方々と出会え、勉強になりました。時には泣きながら悩みを聞いてもらい、帰る時には「ひとりで悩まないで、またつどいに来てね」と言ってくれた言葉は、今でも忘れることができません。「認知症の人と家族の会」に出会えたことに感謝しています。

同じ悩みの仲間と出会えました 京都府・Bさん（認知症の本人 男性）

入会して色々な情報が得られました。専門家ではなく同じように悩みを持っている人に会えることで、話もしやすかったし、年齢的にも近い人たちと仲間になることができました。孤立している人は、情報を得る方法を見つけられていません。そういう人を見つけたら、「認知症の人と家族の会」へつながりたいです。

会報のおかげで介護を続けています 埼玉県・Cさん（介護者 男性）

いつも会報「ぼ～れぼ～れ」を読んでいます。難聴の私は、介護の疲れをいやすのも、新しい知識を得るのも会報からです。毎月、会報が届くのを楽しみにしています。

ひとりで
悩まず

ぜひ、「認知症の人と家族の会」の輪に 入りませんか？

入会案内資料請求

ホームページで活動内容や入会方法を紹介しています。パンフレットを無料でお送りします。



入会手続き（年会費5,000円）

- ①パンフレットの入会申込書にてお申し込みください。可能な方は、ホームページの「入会申し込み」フォーム（右記二次元コード）からお申し込みください。郵便局の払込取扱票でも入会のお申し込みができます。（氏名、住所、電話番号を記載ください）
- ②年会費はクレジットカード払いまたは郵便局から送金してください。詳しくはホームページをご覧ください。



口座番号：01050-3-47146

加入者名：(社)「家族の会」

金 額：5,000円（年会費）

通 信 欄：「新規〇〇〇〇年度入会希望」

※郵便局に備え付けの払込
取扱票をご利用ください
※年度単位での入会になり
ます（4月1日～翌3月
31日）



イベント情報サイト「てとてなび」
スマートフォンで、つどいやイベント、会報
をご覧ください。情報を多数掲載してい
ます。ぜひご登録を！



公益社団法人
認知症の人と家族の会

代表理事 川井元晴・和田 誠

〒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
ホームページ <https://www.alzheimer.or.jp>

全国の支部は
こちらから



●認知症の電話相談

0120-294-456（10:00～15:00 土日祝除く）

携帯電話の場合は〈050-5358-6578〉（通話有料）

LINE電話で
相談可

（お友だち登録で通話料無料）



このハンドブックは公益財団法人テルモ生命科学振興財団の2024年度医療貢献活動助成を受けて発行・配布しています。

2025年12月発行

