資料2

認知症サポーターPLUSより

認知症への理解を深め早めの気づきを

～認知症を自分の事として考えてみよう～

令和8年9月30日（水）つながるサロン勉強会

高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ
認知症地域支援推進員　守屋

本日の流れ

1　認知症サポーターPULS
認知症の理解を深め早めの気づきを　50分

① 医学的・科学的に認知症を理解しよう

② 脳の働き　認知症は脳の器質的な変化でおきます

③ MCIで見られる症状　こんな事が起きます

④ 高齢期で気をつけたい事

2　グループワーク　発表　30分

① 認知症の事で困ったことを話してみよう

② 自分事として認知症を考えてみよう

3　対応のヒント　質問等から　10分

認知症サポーターPLUS

目的

・認知症へのさらなる理解を深めることを目的とします。

・得た知識を生かして、**自分自身や身近な人が**認知症やMCI（軽度認知症害）の診断受けた時、あるいはその兆候がみられるときにも、的確に状況をとらえ前向きに対応することが期待されます。

本人からのメッセージ

- 動画

第1章　脳のしくみと現れる症状の関係（P4 ～ 15)

Ⅰ　脳の働き　P4 ～ 6

Ⅱ　認知症の前段階 SCI・MCI とは　P7 ～ 11

Ⅲ　日常生活行動から読み取る認知症の傾向　P12 ～ 15

第2章　認知症の進行と症状（P16 ～ 19）

①　認知症の種類によって異なる進行と症状　　P16

②　環境や対応によって変わる重症度　　P19

第3章　高齢期にきをつけたいこと（P20 ～ 28）

Ⅰ　認知症の薬の知識　P20

Ⅱ　高齢期に薬の知識　P21

Ⅲ　睡眠の重要性　P24

Ⅳ　難聴を見逃さない　P26

Ⅴ　筋肉を鍛えて頭も体も元気　P28

自分で気づけるチェックリスト

- P29



２　グループワーク

① 認知症の事で困った
ことを話してみよう。

10分

２　グループワーク

② 自分事として認知症を考え、
どのようにして欲しいか
考えてみよう。

10分

３　対応のヒント　質問等から　10分

① 大事なことは紙に書いていますが、そのメモを忘れられることもしばしば。自分にゆとりがない時、次第にイライラしてしまうの悟られないように対応すると、とても疲れてしまいます。怒り（怒鳴り？）たいのを我慢。。。
どういった気持ちの持ち方をすると良いでしょうか。

② 最新の動向

認知症は脳の変化で仕方がないのだが・・・
理由はある、対応で変わると言われるが・・・

- 対応に困ったら、高齢者総合相談センターに相談しよう。
- 振り返りの時間を大切に
  気持ちを分かち合う効果
  多角的にとらえる
- 対応する人を交代する方法も
  頑張りすぎない
- サポートする人もケアされる事が大切
  認知症の相談電話の活用も
- 「もしも」の活用　不安を感じている方には

気持ちの余裕

正しい知識