



都井地区社会福祉ふれあい推進連絡協議会  
社会福祉法人串間市社会福祉協議会

令和元年 11 月 24 日（日）開催 都井地区認知症徘徊模擬訓 タイムスケジュール

	時間	項目
	9 : 00	受付開始
開 会 式	9 : 30	開会式
	9 : 30 (5)	主催者あいさつ
	9 : 35 (5)	来賓あいさつ（市長代理）
	9 : 40 (5)	協力団体紹介（警察署・防災士等）
	9 : 45 (25)	訓練概要説明
	10 : 10 (10)	開会式終了
訓 練	10 : 10 (10)	コース確認
	10 : 20 (60)	訓練開始
	11 : 20 ~	順次グループ毎に体育館に帰館
	11 : 30 (10)	振り返りシートの記入
	11 : 40 (10)	グループ共有
閉 会 式	11 : 50	閉会式
	11 : 50 (20)	グループ発表（約 3 分×6 グループ）
	12 : 10 (15)	講評 ① 市長代理      ② 警察 ③ とめのファミリークリニック留野朋子 Dr ④ 社協会長
	12 : 25	閉会式終了
	12 : 25 (5)	写真撮影
昼 食	12 : 30~	昼食タイム
	13 : 00	昼食終了・後片付け

# 1. 認知症って、どんな病気？



ささえ ようこ

最近うちの父の物忘れがひどくて…  
毎日のラジオ体操にも行かなくなってしまって寝てばかりいるわ  
年のせいかと思っていたけど、もしかしたら認知症なのかしら？

## 認知症とは？～認知症は、誰にでも起こる可能性のある脳の病気～

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、はたらきが悪くなったために  
さまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす状態を言います。

串間市では、65歳以上の高齢者数の7,379名（2019年5月）のうち28%の人が認知症  
の人または認知症予備軍と考えられ、今後も認知症高齢者はますます増加すると予想されて  
るよ。

## 認知症の種類 認知症には主に4つのタイプがあるんだよ

- ① アルツハイマー型認知症  
脳の海馬（記憶をつかさどる）が萎縮し記憶が損なわれます。
- ② レビー小体型認知症  
手足の震えや小刻み歩行、見えない物が見える幻視がある、症状の変動が大きいのが  
特徴です。
- ③ 前頭側頭型認知症  
がまんする、思いやるなどの社会性を失い、万引きなどの反社会的行動をとる特徴が  
あります。
- ④ 脳血管性認知症  
脳出血や脳梗塞によりダメージを受けた部位の症状が出ます。  
※ただし、認知症が進行するといろいろな症状が合併して出現します。



## どんな症状があるの？ 認知症の主な症状は次のようなものだよ

認知症になると脳で情報を長期間保存できなくなります。さっき聞いたことも、見たことも忘れてしまいます。

### ● 見当識障害 日時や場所、人がわからなくなる

今がいつなのか、自分がどこにいるか、目の前にいる人が誰なのかなど、自分がどういう状況にいるのかがわからなくなります。

### ● 理解・判断力の障害 考えることが難しい

考えるスピードが遅くなったり、2つ以上のことを同時に処理できなくなります。いつもと違うことには混乱し、洗濯機や自動販売機、銀行のATMなどの「目に見えないメカニズム」がわからなくなります。

### ● 実行機能障害 計画を立て、段取りをすることができない

物事を順序よく進めること、予定外の出来事に対処することができなくなります。

## どんな気持ちになるかな？ 今までと違う自分に戸惑い不安に

- ◆ 家事がこれまでのようにできなくなり、自信をなくして何もかも億劫になります。意欲や気力がなくなり、場合によっては、うつ状態になることもあります。
- ◆ 間違いを誰かに指摘されたり、「同じことを何回も言う」などと言われると、心がとても傷つきます。
- ◆ しまい忘れ、置き忘れがわからないので、「泥棒が入った」「財産を盗られる」などの物盗られ妄想が起きます。
- ◆ 認知症の症状が進むと、道に迷ってしまったり、ふらふらと歩き回るといった徘徊行動が出る場合があります。

だんだん認知症のことがわかってきたわ。  
徘徊行動につながることもあるのね!

でも、徘徊って、理由もなく歩くことって  
きいたことがあるんだけど？



## 徘徊行動には理由があるよ

徘徊行動をしている人は、目的もなくただ歩き回っているように見えるけど、実は心理的や生理的、身体的に何らかの理由があり、本人にとっては目的のある行動のことがほとんどだ。

例えば・・・

- ◆デイサービスなどの新しい環境に不安になり、家に帰ろうとしている。
- ◆トイレに行きたいが、トイレの場所がわからず探している。
- ◆お腹が痛いのをうまく伝えらず、ウロウロしている。
- ◆現在と過去が混在して、昔住んでいた家に行こうとしている。

誰かが声をかけても、理由がうまく言えない、何をしたかったかを忘れるなどがあり、周りの人にはわけもなく歩いている＝徘徊しているように見えてしまいます。

「認知症の人に自覚がない」は大きな間違いです。

自分が今までの自分と何か違うこと、物事がうまくいかないことはわかっています。

誰よりも苦しく、辛いのは本人なのです。



メモ

## だから・・・気持ちに共感しよう

訴えや行動を頭ごなしに否定するのではなく、徘徊行動の理由を想像し、本人の気持ちを尊重して共感することが大切なんだね。

例えば・・・

- ◆不安や緊張、興奮など、心理的なことが考えられる場合  
静かな場所でゆっくりと話を聞くなど、落ち着ける環境を作る。
- ◆トイレや空腹など生理的なことが考えられる場合  
トイレに案内したり、軽食を勧めるなど、さりげなく自然な対応で援助をする。
- ◆便秘や体の痛み、不快など身体的なことが考えられる場合  
便秘の解消や薬などによる痛みの緩和など、可能な範囲で対応する。

## そして・・・家族の気持ちを理解しよう

家族の誰かが認知症になった時、誰しもショックを受け混乱するんだね。  
そんなご家族の気持ちを理解し、応援して欲しいな。



### <ご家族の心理ステップ>

第1ステップ	とまどい・否定	あんなにしっかりしていたのに信じられない！
第2ステップ	混乱・怒り・拒絶	何回言ったらわかるの？いいかげんにして！
第3ステップ	割り切り	イライラしても何ともならない。
第4ステップ	受容	あるがままを受け入れよう。

第4ステップの「受容」にたどりつくまでには、第1～3ステップまでを行ったり戻ったりを繰り返します。受容できるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。介護者の余裕は、認知症の人や家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの適切な利用などによって得られると考えられます。

## 2.徘徊高齢者を早く見つけるにはどうしたらいいの？

認知症のお年寄りがいなくなった場合、  
家族だけで探すのは負担が大きいね。  
少しでも早く見つけるために、  
地域でできることはないかな？



みまもり たいぞう

### 見守り ～ちょっとしたことだけど大切なこと～

普段からご近所さん同士であいさつを！

何気なくやっていることだけど、おじいちゃん・おばあちゃんが出かけている姿をみたら優しく正面からお話することで、何気ないサインに気づくことができる場合もあるんだよ。

日頃からのあいさつを行うことで、それが見守りになっているんだね。



### 認知症高齢者徘徊模擬訓練って何？

もし、認知症のお年寄りが行方不明になってしまって、いざ、地域の人みんなで探す時に、  
どんなふうに見ればいいのか？ 見つけたらどんな声かけをすればいいのか？

と不安にならないためにも、日頃から訓練することが大事なんだ！

今回行う「認知症高齢者徘徊模擬訓練」は、

認知症の人への正しい接し方や声かけについて疑似訓練することができるんだ！



のがみ まもる

僕たちも学校で  
火事の際の避難訓練をしているよ！  
おじいちゃん、おばあちゃんがお家に  
無事に帰れるよう、声かけ訓練も大事だね★

## 実際によそで訓練に参加された人の声は？

訓練に参加した人からは、次のような意見が出ているよ！

### 良かったこと・学んだこと

- ・行方不明になった人のご家族の気持ちがわかった。
- ・実際の連絡の手順がわかった。
- ・徘徊者の立場に立つことが大切だと感じた。
- ・認知症についての関心が深められた。
- ・認知症になっても地域で暮らしていけるよう、まちづくりをすすめたいと思った。



これはいい取り組みだね！  
ぜひ、うちの地域でもやってみよう！  
しかし、ささえさんから、心配の声がでているよ。  
どうしたらいいかな？

## 3. 声をかけてみよう！

訓練のときもだけど、実際に徘徊している人を見かけた時に、うまく声かけができるか心配だわ・・・



### 対応の心得を知ろう

声をかける時には、気をつけて欲しいことがあるんだ！



笑顔でやさしく、  
ゆっくりと接することが  
大事なんだよ

### ✿対応の心得✿ “3つの「ない」”

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない

## 対応のコツ

- ・ゆっくり近づき相手の視野に入る
- ・笑顔でまずはあいさつ
- ・優しくわかりやすい言葉で
- ・答えをせかさず気持ちを汲みとる

- ・走って急いで近づく
- ・急に腕をつかんだり数人で取り囲む
- ・大声や怒るような口調、厳しい顔での声かけ
- ・矢継早に質問する

具体的には・・・

- ◆「こんにちは、寒いですね」「私は〇〇地区の〇〇です」「どうしましたか？」などと、まずは優しく話しかけてみよう

そして、一緒に歩く、立ち止まるなどしながら、「少し休んでいきませんか」「ちょっと水分補給をしませんか」など、どこかへ立ち寄るように促すのもいいんだ！

- ◆うまくいかない場合には、一旦その場を離れて、間を置いてね。  
ご本人のことを知っている場合には、名前と呼んだり馴染みの場所の話をする  
方言で話しかけるなどすると、警戒されにくいんだよ！



## 4. 訓練の時に注意すること

- ・動きやすい服装で参加しましょう。
- ・脱水症にならないよう、水分摂取をこまめにしましょう。
- ・体調不良時には休憩をとるなどして無理のない範囲で参加をしましょう。
- ・移動時には、事故に十分注意しましょう。
- ・通行の妨げにならないようにしましょう。

## 5. 訓練が終わったらどうしたらいいの？



なんとか声かけ訓練が  
できそうな気がしてきたよ☆  
でも、訓練が終わったらどうしたらいいのかな？

### 気づいたことを地域で話合しましょう

認知症高齢者徘徊模擬訓練が無事終わったら、後日、参加された人はそれぞれの地域で話し合いをしてほしいんだ。

また、みんなの意見は、次の訓練にぜひ活かしてほしいな。

訓練は1回きりで終わるのではなく、防災訓練のように定期的に行って、地域の見守りの体制を強化してほしいな。

だから、振り返りシートにもしっかりと意見を書いてね☆



メモ

# 地域で見守り

## 支えよう



認知症について  
よくわかったわ。  
認知症の人の気持ちを  
考えて、自然に接することが  
大切なのね。地域で見守りが  
できれば、安心よね。



認知症徘徊高齢者  
声かけ模擬訓練を  
地域で行うことで、地域の  
みんなのネットワークができて  
見守りを行うことができるんだね。  
それが認知症にやさしいまちづく  
りになるんだな。



まずは認知症を知ること  
から始めてほしいんだ。  
そして、模擬訓練を続けて行い、  
見守り、支えてほしい！



認知症になっても、  
安心して暮らせるまちに  
なるといいね！

ありがとうございました！

都井地区認知症高齢者徘徊模擬訓練  
～誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざして～

実施主体

都井地区社会福祉ふれあい推進連絡協議会  
社会福祉法人串間市社会福祉協議会

協力団体等

串間警察署  
串間市消防署  
キャラバン・メイト  
防災士ネットワーク串間支部  
串間市食生活改善推進協議会  
市木地区健康づくりサポーター会  
医療法人社団 とめのファミリークリニック  
串間市  
等



串間市社会福祉協議会は、

認知症になっても安心して暮らせる

まちづくりのお手伝いに取り組みます。



お困りごとのさいには、お気軽にお声かけください。

〒888-0001

串間市大字西方9365番地8（串間市総合保健福祉センター内）

☎（0987）-72-6943



---

都井地区認知症高齢者徘徊模擬訓練  
～誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざして～

2019.11.24

作成者： 〒888-0001 宮崎県串間市大字西方 9365 番地 8

社会福祉法人串間市社会福祉協議会

電話： 0987-72-6943

作成協力： 串間市

---