

# 令和4年度

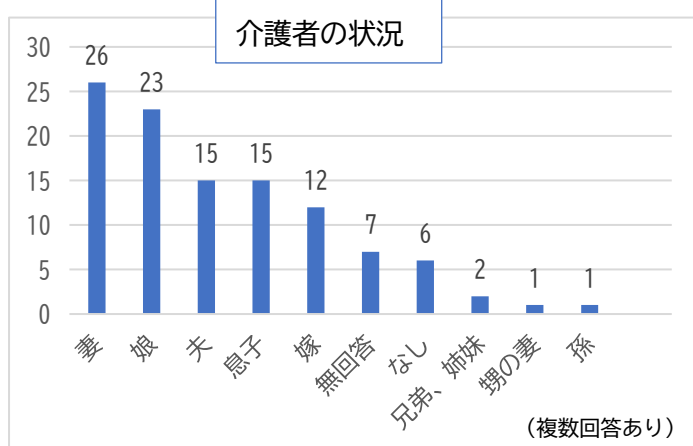
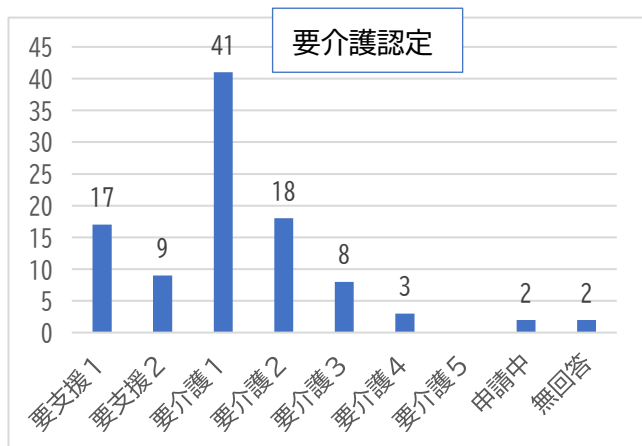
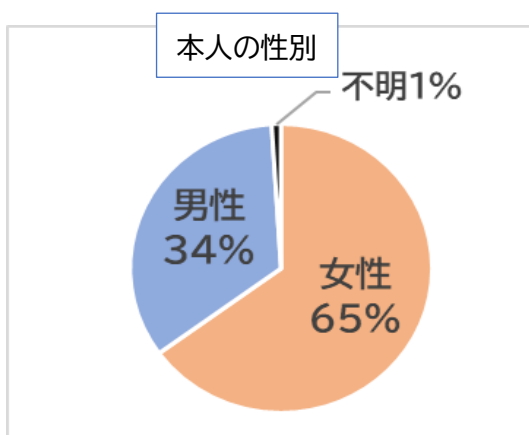
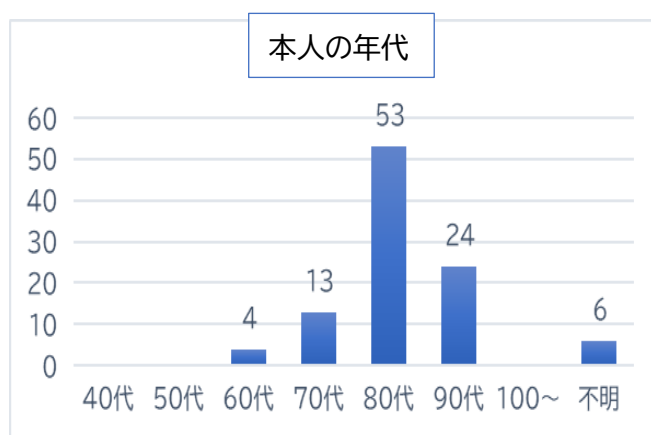
## こころの声アンケート 報告（概要版）

平成30年度 福島市認知症の人と家族の実態調査「こころの声アンケート」に引き続き、2回目となる調査を行いました。認知症の人も周囲の人も安心して自分らしく暮らし続けることができる地域づくりを進めるため、認知症のご本人と介護中のご家族（以下、介護者）にさまざまな思いをうかがいました。

### 1, 実施方法

- ① 対象者：認知症の人と介護者（個別聞き取り）
- ② 調査員：地域包括支援センター職員及び居宅介護支援事業所ケアマネジャー
- ③ 回答者：認知症の人100人（調査が初めてのものは93人）、介護者93人

### 2, お話をしてくださった皆さんの状況は？



アンケートに回答されたご本人は、70代以降の女性、要介護1の方が多く、介護者は、配偶者（妻）・娘が多い状況でした。前回の調査と傾向は変わりません。

## ～調査結果をご紹介します～

(一部抜粋)

### 3, もの忘れについて最初に気づいた時の状況と相談先は？



#### 最初にいつもと違うと気付いた時の状況は？

- ご本人 第1位 もの忘れ〔服薬・ガス・電気の付け忘れ等〕(28人)  
第2位 家族・近所から指摘された(4人)  
第2位 なんだか分からなくなった(4人)
- 介護者 第1位 もの忘れがひどくなった(33人)  
第2位 日常生活でできていたことができない(16人)  
第3位 同じことを何度も聞く・言う・する・買う(11人)

#### 相談したきっかけは？

- ご本人 第1位 もの忘れがひどくなった(8人)  
第2位 家族・知人・友人に言われて(6人)  
第3位 かかりつけ医に相談(5人)
- 介護者 第1位 体調不良や症状の悪化(14人)  
第2位 家族・友人・知人のすすめ(12人)  
第3位 かかりつけ医への普段の相談の中で(11人)

#### 最初に相談した専門機関は？

- 介護者 第1位 かかりつけ医(36人)  
第2位 病院・専門医(23人)  
第3位 地域包括支援センター(14人)

#### 本人の声

“気づいたら早く受診を”という内容が聞かれました

- 「変だなと気づいたらすぐに受診したほうが良い」  
「予防についての相談もしたほうが良い、症状が出ると加速度的に進行してしまう」  
「急に来ますからね」



### 4, 医療機関への思い、希望することは？

#### 介護者の声

“満足しています”“薬や治療を相談したい”という内容が多く聞かれました。

- 「本人が、先生と話す表情が安心している。スタッフも先生も感じがよくて感謝」  
「患者の話をよく聞いてほしい。心に寄り添った回答が欲しい」  
「すべてが初めてのことなので、今後どうなっていくかという過程やどうしたらいいか具体的なアドバイスが欲しい」  
「どういった治療をしているのか、家族にも伝えてほしい」



## 5, 困っていることや不安なことは？

### 本人の声

“体のこと・体調や症状が不安” “将来のことが不安” “もの忘れが心配” などの内容が聞かれました。

「歩けなくなったらどうしよう。転ばないようにしたい」  
「この先どうなるのか、先々のこと。最期までここにいたい」  
「自分の好きな時に外出できない。多趣味だったができなくなった」



### 介護者の声

“悪化の不安” “認知症状からの行動” “認知症の症状” などが聞かれました。

「具合が悪くなった時にこのまま生活が出来るのか。今の状態がいつまで維持できるのか心配」  
「沢山ある。症状が進んで判断力や理解力がなくなっている。本人が何かした後は必ず確認する」

## 6, うれしいと思うことは？

### 本人の声

“家族、孫と一緒に過ごすこと” “人との交流” “介護サービス（お話・行事・紅葉狩り）” “癒しや趣味” などの内容が聞かれました。



「みんなに良くしてもらっていること」  
「近所の幼稚園のこどもに『おはよう』と声をかけられ嬉しい」  
「デイサービスに行くと友達と会える事かな」

### 介護者の声

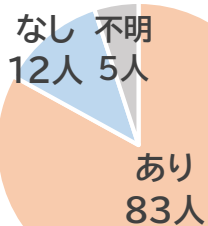
“できることをやってくれている” “本人が穏やかなこと”  
“孫・こどもの成長・交流” などの内容が多く聞かれました。

「できる家事をしていてくれると嬉しい」  
「本人が喜んでいるとき。出かけた時にきれいな景色をみてニコニコ喜んでいるのを見ると嬉しい」  
「友達と話している時、自分の時間がある時」  
「(本人と) 一緒にいられること」

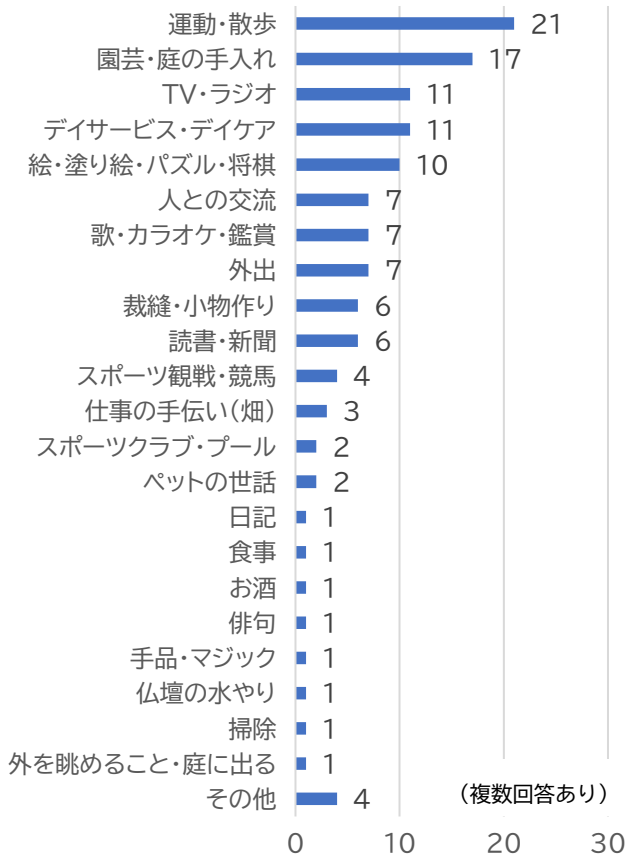


## 7, ご本人の日頃の生活について

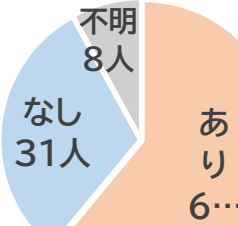
日頃から楽しんでいる趣味や活動は？



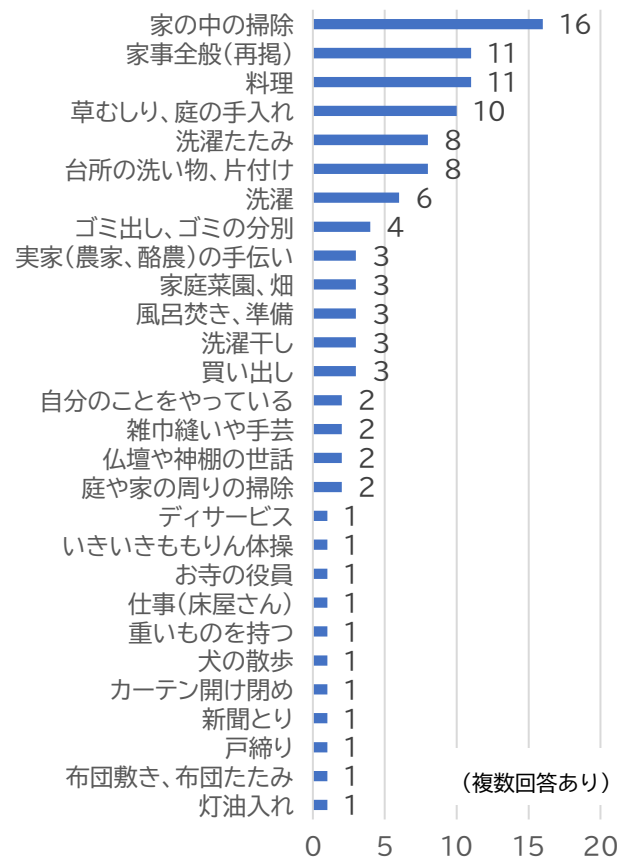
約8割の方が、  
楽しんでいる  
趣味や活動がある



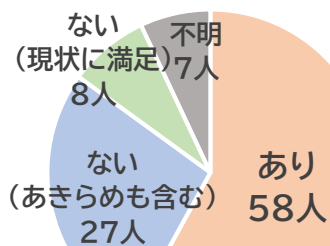
自宅や地域での役割は？



約6割の方が  
自宅や地域での  
役割がある



やりたいこと・行きたいところは？



本人の声

「温泉」「旅行」「買い物」等、様々な声が聴かれました。

「以前のように車もないので寂しい」  
 「温泉が大好きだった。温泉でかごを間違えてから不安になり  
 1人では行かなくなった」  
 「外に行きたいけど、すべて送り迎えをしてもらうようになる  
 から行けない」

## 8, 支えや励みになっていることは？

ご本人・介護者とも“親族・家族”“介護サービスや専門職との関わり”“近所・友人と交流”“趣味”などの内容が多く聞かれました。介護者では“本人のがんばり”も多いです。

### 本人の声

「日常が一番」  
「デイサービスに行って話をする事」  
「(地域包括支援センター職員が) 顔を見に来てくれることが嬉しい」  
「自分のやりたいことをやっていることかな」

### 介護者の声

「認知症になっても居てくれることがありがたい、一人では寂しい」  
「主治医が真摯に向き合ってくれたり、ケアマネジャーが傾聴してくれたり励みになる」  
「趣味をしながら過ごせること」  
「本人が一番つらいと思う。不安や自信を無くしてもまたやってみるという意味や意欲に励まされています」

## 9, 近所の人や友人にしてほしいこと、かけてほしい言葉は？

### 本人の声

“認知症の理解や思いやり”“挨拶などの声かけ”などの内容が聞かれました。



「あいさつや、話しかけられたり、関心を寄せてもらいたい」  
「普段の何気ない挨拶。こんにちは、とか天気が良いですねとか」  
「お茶のみに来ないと誘ってもらえるのがうれしい。あーでもない、こーでもないという知り合いと話すのがたのしい。」

### 介護者の声

“家族への声掛け”“本人への声掛け・話し相手”などの内容が聞かれました。また“周囲の人にしてほしくないこと”の声もあります。

「特別なことではなく、日常の会話がしたい」  
「褒められればうれしいかな。認めてくれて、良くやってるねと」  
「若年性認知症の人もある・・・ということを知ってほしい」  
「それはやっては駄目だよ等、否定的な事を言われると傷つく。これやるといいよと言われたい」  
「本人の話し相手になってほしい。(周りの人に) もっと一緒にいてやれって言ってほしくない」  
「本人のプライドを傷つけること、陰口は言ってほしくない」

## 10、今後、地域の支えとしてあるといいなと思うことは？



### 本人の声

“人との交流”“近所付き合い”“介護サービス” “趣味・活動” などの内容が聞かれました。

「気軽にお茶のみできる場があるといいと思う。自分の作った料理をおすそ分けしたい」  
「気兼ねなく挨拶したり、話せる地域であるといい」  
「時々来てくれる人、話をしに来てくれる人がいるといいなあ」

### 介護者の声

“地域などでの交流”“地域で預かってくれるところ”“介護者の交流の場”  
“地域の支え” などの内容が聞かれました。

「若いころから通えるサロンなどがあると、デイサービスにも行きやすい」  
「デイサービス利用日以外に、近所で気軽にお茶のみできる集いの場があるといいなと思う」  
「コロナ前までは毎日地域で安否確認があった。また再開してほしい」  
「こんなことをしたら失敗したという報告の場。失敗例を言い合える機会が欲しい」

## 認知症の人も周囲の人も安心して暮らせる地域づくりのために

★もの忘れがあり介護が必要となっても、楽しみやささまざまな役割を持って過ごしている方が多くいます。特別なことではなく、日常のあいさつや声かけ、さりげない優しさが生活の支えになります。一方で、言葉で傷ついた経験を持つ方もいます。

ご本人・介護者が望む生活を続けるために、地域の皆さんの認知症への正しい理解が必要です。今回把握した声を伝えながら、応援者である「認知症サポーター」を増やしていきます。

★最初に相談をした場所は、かかりつけ医が最も多いです。早期対応のためにも、医療と介護の連携強化を図ります。

★支えや励みになっていること・今後地域の支えとして望むことは、家族などの支え・介護保険サービスに加え、地域の中での交流・当事者同士の交流、その他安否確認や訪問での傾聴などの声がありました。

認知症の有無に関わらず、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、暮らしの中での支え合いの場を大事に、支えとなる資源の把握と情報発信をしていきます。

オレンジカフェ等、ご本人・介護者がそれぞれに思いを語ることができる場を充実させます。

ご本人・介護者が望むさまざまな地域の支えの実現、暮らしやすい地域づくりのため、認知症サポーターがさらに活躍できるしくみづくりを推進していきます。

★若年性認知症への理解を広げるため、職域での認知症に関する普及啓発を進めていきます。

## ご本人から、認知症の方やこれから認知症になるかもしれないみなさんへメッセージ

### 回答全数記載

誰かが支えてくれる。大丈夫。	支えてくれる人がいるので大丈夫だよ。 娘がいるから安心 生活習慣を大切にしてほしい。認知症になっても良い先生や支援者との出会いもあるので、積極的に繋がりを持ってほしい。 大丈夫 自分の忘れる事がかかりはしますが、特別悩みはないです。家族に助けられています。
相談して	係の人に言って対処してほしい
気づいたらすぐに受診を。	変だなと気づいたらすぐに受診した方がいい。予防についての相談もした方がいい。症状が出ると加齢的に進行してしまう。 すぐ診てもらったほうがいい。 周囲が気づかないと自分では分からない。健康が一番。 急に来ますからね。 おかしいと思ったら早めに受診した方がいい
体を動かそう	体を動かすことが大事 とにかく歩くこと、身体を動かしていることが良い。
活動に出よう	日々の活動に出ていくことが大事だと思います。
デイは楽しいよ	デイサービスは楽しいよ。
話をするのが一番	皆と話をすることが一番。「今度家に来な」と言われると嬉しい。 家族とよく話をするようにしています。言いたいことは言うようにしてます。 語り合いたい
楽しみをみつけて	年を取ると話し相手がいなくなることや外出することも少なくなるため、自分に合った楽しめる場所や機会を見つけてほしい。
近所、友たち、親戚は大事	なるようにしかならない。近所の付き合いを大切にしておくといい。 年と共に友人や親戚との付き合いが変わってくるので、大切にすること。
仕事しているとボケないよ	仕事しているから呆けないでいられる。 できることなら認知症にはならないで生活ができればいいと思います。
これからもがんばる	自分にもまだ出来る事はあると思うので、家族に負担をかけないようできることから頑張るようにしたい。 認知症にならないように少しでも努力していきたいと思います。
日常に感謝	朝起きて、夜寝るまで、何事も変わらぬ日常を過ごせることに感謝すること。
健康、平和が大事	健康がいちばん。平和に生きることが大切
自分のことで精いっぱいです	人のことは何も言えません。 自分のことに必死です。この病気は厳しい。いい経験といえるのかどうか。
つらいよね	自分もそうだから、つらいね。
不安。安全に歩きたい。	いつも不安になる。天気の良い日は散歩しているけども、歩道が狭いところもあるので…認知症になった人も安全に歩けるところがあるといいな…。
早く薬を出して。	早く薬が出てほしい。
人それぞれ	人それぞれだと思うよ。
私は認知症ではない	自分はまだ認知ではないと思っています。
忘れるのは年齢で当たり前	だんだん物忘れもひどくなる。年重ねるから当たり前。
半分を持ちますよ。	病気になった人が、本人にも負担してもらい、あとの1/2を我々が持つので、補助の制度を作ってほしい。
病気に負けるな	あなたのその奇病に負けんよ、そんなものに打ちのめされんなよ。病は気から、だからもうちょっと頑張れよ。
言葉つかいを気遣って	人に対する言葉遣いには気をつけましょう。
若いって素晴らしい	若いって素晴らしい！！

## 介護中のご家族から、当事者（介護中の家族）のみなさんへメッセージ

一部抜粋

ひとりで抱えない(ストレスをためない、リラックスできる時間を持つ) (30人)	誰かに話せる環境を作ってほしい。自分の思いを伝えられたら気持ちも軽くなる。一人で抱えないでほしい。(5人)・・・「相談できる人はいますか？」 自分一人で抱え込まずいろいろな人に相談したり協力してもらうことが大切。遠慮しない。リラックスできる時間を持つ。(5人) 話をしないとダメだね。近くに話せる人がいることがいい。いろいろ話をしてみるのが、良い。 1人で抱え込まないで、相談できる関係者や関係機関に相談する様になってください。介護者もつらい時はあるけど、一番本人が辛いと思う。 これからも懐かしい方と話をしたり、思い出話が出来ればと思う。 介護の施設の方はとてもやさしく、利用できることがありがたい。大変な時は利用して助けてもらうようにしてほしい。
気軽に相談して(地域包括ほか) (12人)	「あれ？」と思った時は気のせいにしないで早めに相談したり受診したりしてほしい。私は結局2年近くも放置してしまい、もっと早く専門機関に受診していればなあと思った。 周りの人(包括やかかりつけの先生)には早めに相談した方がいい。(5人) 進んでからは大変。葉のことが知らなかった。(2人) 体調面や介護で不安になった際の相談先として、地域包括支援センターがあることを知ってほしい。包括に相談できたことで「自分一人で抱えなくていいんだ」「頼ってもいいんだ」と気持ちが楽になった。
自分を大事に。無理しない。リフレッシュして。 (8人)	介護する人が、介護につきっきりになると、疲れます。離れる時間も大切です。自分が元気である事も大事です。 できることは本人に任せる。介護に集中しすぎない。ある程度の距離を保って。
心配しないで (3人)	不安がる事はないです。サポートするしくみがあります。隠す必要はないです。 「あーなったら、どうしよう」と悩んでも仕方ない。人生なるようにしかならない。困った時はプロに頼めばいい。最後はケアマネージャーにお世話になると思う。
本人に合わせて接して(尊厳を尊重) (4人)	一人ひとり症状が違うので、他の人と比べず、本人に合う接し方をしてあげて欲しいと思う。会話が成り立つかたならば、たくさん会話に付き合っただけ欲しい。 何十年も行っている事は自分で出来ると思う。あまり手を出さないのが大事。出来るだけ担当していることは本人にやってもらう事。
実際の認知症の方の生活は、書物と違う。	認知症の事を書物などで勉強していたが、実生活ではその内容よりもビックリするようなことがあります。
介護の大変さを知り、自分が成長したかも。	アルツハイマーを介護した人にしかわからないと思う。介護の大変さを知り自分自身成長したかも。
介護はストレス。体も負担。 (3人)	コロナになると介護が大変でした。私が持病を持っているから、何かの時にストレス。不安あります。 覚悟していることとはいえ、少しずつ悪化していくので日々に変化はわかりにくいですが、一年前と比べるとひどくなってきたなと感じることがある。「まだトイレに行けるうちは良い」とか良いところを見つけて、他の人はもっと大変かもと思ってみたりしている
学校で認知症のことを教えてほしい	小さいころからもっと、認知症について学ぶ機会を設けてほしい(授業)
認知症の支援(介護)などの体験を聞きたい (2人)	認知症の人の支援で参考になる話などがあったら聞いてみたい
感謝	いつも感謝している。
私がやるだけ	私が守っていただけです。
本人の元気があればいい	私から言うようなことは何も無い。できる範囲でやって、そんなできてないから。ばあちゃんが元気であればいいかな。
今ままゆったり過ごせればいい	年相応の忘れ物はあるかもしれませんが、今のところしっかりしているので、このままゆったり過ごしてほしい。