

地域に広めよう 認知症の正しい知識
～大学の取り組みを通して～

上山 由紀子

実践報告

地域に広めよう 認知症の正しい知識 ～大学の取り組みを通して～

上山 由紀子

はじめに

2024（令和6）年10月1日現在、日本の総人口は約1億2,380万人であり、総人口に占める65歳以上の人口割合、すなわち高齢化率は29.3%である。2022（令和4）年の認知症高齢者数と軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）の高齢者数の合計は1,000万人を超え、高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備群といえる状況にあり、認知症の理解は極めて重要である。

2024（令和6）年1月、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行された。それを推進するために、2024（令和6）年12月に「認知症施策推進基本計画」が策定されている。その中に「新しい認知症観」「学校教育や社会教育における認知症教育」「認知症サポーター養成講座等の推進」「認知症予防」も掲げられている。

2025（令和7）年は、「みえアカデミックセミナー2025」において医学雑誌ランセットに発表された14のリスク因子等認知症に関する講義を行った。またゼミ生と「園児への認知症サポーター養成講座」や「認知症予防の日」の啓発活動を行った。今回はこれら認知症を地域に広める取り組みについての実践報告を行い、活動の結果やそこから得られた成果・課題を導き出す。

アンケートの実施に関しては、いずれも個人が特定されないよう匿名性を確保し、研究の参考にする旨を伝え同意を得た。みえアカデミックセミナー2025のアンケートでは、主催者にも了承を得ている。本実践報告は、高田短期大学研究倫理規定に基づくものである。

I 認知症を取り巻く社会情勢

わが国における認知症および軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）の人数についてみると、2012（平成24）年の調査では2012（平成24）年は約462万人、2025（令和7）年は約700万人と見込まれ、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達すると推計されていた。しかし、10年後の2022（令和4）年の調査では2022（令和4）年は約443万人、2025（令和7）年は約471万人となっており下方修正されている。

一方、軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）の人数は、2012（平成24）年の調査で2012（平成24）年は約400万人、2022（令和4）年の調査で2022（令和4）年は約559万人と推計され、軽度認知障害（MCI）は増えていることがわかる。軽度認知障害から認知症への移行減少が反映しているのではないかと考えられる。

調査が実施された2012（平成24）年から2022（令和4）年の10年で、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの自己管理が向上し、生活習慣病の改善や食事、運動といった健康意識の変化により、認知機能低下を遅らせ認知症の有病率が低下したのではないかとと思われる。言い換えればある部分は「予防ができる」とも考えられ、認知症に対する正しい知識がいかに大切なものか見て取れる。

II 認知症に関わる制度

図1に認知症に関わる制度の変遷を示す。2004（平成16）年の「痴呆に替わる用語に関する検討会」において、痴呆は「あほう・ばか」という意味があり侮蔑的な表現であるため、認知症の第一人者である長谷川和夫先生等が中心となり同年「認知症」に改称された。「認知症」と改めたことなどを契機として「認知症を知り地域をつくる10ヵ年構想」が展開され、認知症サポーター100万人キャラバンなど関連施策が推進された。2012（平成24）年には「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」が策定され、「認知症ケアパス」の作成、及び「認知症初期集中支援チーム」の設置が推進された。2014（平成26）年に「認知症サミット日本後継イベント」が開かれたが、その際、内閣総理大臣から新たな戦略策定への宣言があり、それを受けオレンジプランを修正してできたのが「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」である。また2019（令和元）年策定された「認知症施策推進大綱」は、オレンジプラン、新オレンジプランに続く施策であり、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生」や認知症になるのを遅らせる・進行を緩やかにする「予防」を両輪として施策を推進している。

2024（令和6）年に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行された。その目的は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）の実現を推進することである。認知症基本法の規定に基づき、「認知症施策推進基本計画」が策定され、「新しい認知症観」「学校教育や社会教育における認知症教育の必要性」「認知症サポーター養成講座の推進」「認知症予防」等が示されている。



図1 認知症に関わる制度の変遷

Ⅲ 具体的活動例

1. みえアカデミックセミナー2025（主催：三重県生涯学習センター）

「認知症を学んで対策を～人生100年時代最後まで自分らしく～」というテーマで、認知症の正しい知識・予防を普及するため講義を行った。「新しい認知症観」「アルツハイマー型認知症の特徴」「認知症の新薬」「軽度認知障害（MCI）」「認知症予防」は伝えたい内容であった。これらをわかりやすく講義できるように、パワーポイントに適切な絵を用い視覚的にも理解できるように工夫し、根拠をできるだけわかりやすく説明するためアニメーションや音も有効活用した。作成したスライドを紹介しながら、内容を下記に記す。

①新しい認知症観

「新しい認知症観」とはどのようなものだろうか。「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること、やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間らとつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方である。

認知症の方は、レジでお会計をするのも時間がかかる。ゆっくりお会計ができれば、一人でもできるケースも多い。「何もできなくなる」といった古い認知症観から「わかることができることが豊富にある」という新しい認知症観に気づくことがすべての取り組みの出発点である。マックスバリュにあせらず、ゆっくりお会計ができる「おもしろレジ」がある（図2）。認知症の方は、何もできないから一人で買い物はできないという古い認知症観で片付けるのではなく、その方の力が発揮できるように認知症の方をとりまく考え方や環境をアップデートし見守っていくことが大切である。



図2 おもしろレジ マックスバリュ松阪市川井町店

②軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）について

かつては認知症と診断されると「認知症」というレッテルを張られ、「ほけたらおしまい」といわれ、認知症の人は「何もわからなくなった人」として偏見にさらされ絶望するだけという「早期発見 早期絶望」の時代があった。しかし今は、軽度認知障害（MCI）の段階で対処すれば、回復することや認知症の進行を遅らせることができるといわれている。

認知症とはいろいろな原因によって脳の神経細胞が障害されて、生活に支障がでている状態である。軽度認知障害（MCI）は、記憶障害はあるが日常生活に支障はなく認知症には含まない。大事なことは軽度認知障害（MCI）の段階で発見されれば回復の可能性がある、また、アルツハイマー型認知症の原因物質と考えられているアミロイドβ蛋白を除去する作用があるレカネマブ（2023年発売）やドナネマブ（2024年発売）の処方の対象にもなる（図3）。軽度認知障害（MCI）からアルツハイマー型認知症に移行する可能性は5～15%あり、軽度認

知障害（MCI）の段階で早期に介入し脳の老化予防に努めると、回復する割合は16～41%である（図4）。

アルツハイマー型認知症は、その原因と考えられているアミロイドβ蛋白が徐々に蓄積し、発症までに20年ほどかかると考えられている。主観的認知機能低下（SCD）・軽度認知障害（MCI）の段階での早期発見が重要である。



図3 軽度認知障害（MCI）について

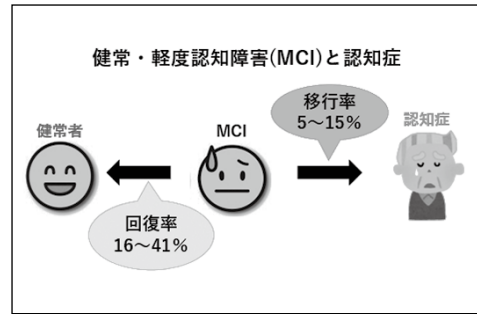


図4 「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」（国立研究開発法人国立長寿医療研究センター）をもとに作図

③認知症予防

認知症のリスク因子の中には、意識して対策すれば変えられるリスク因子もある。世界的に有名な医学雑誌ランセットは2017（平成29）年、2020（令和2）年、2024（令和6）年と対策できるリスク因子を発表している。

図5は2024（令和6）年に発表された認知症の14のリスク因子であるが、今回の報告では、高LDLコレステロール血症と視力障害の2因子が増えた。これらの因子を改善できれば最大45%予防したり発症を遅らせることができると考えられている。

また認知症のリスク因子は若年期（18歳未満）、中年期（18歳～64歳）、高齢期（65歳以上）の人生のどの時期に改善すべきかが示されている。これまでの報告では高齢期のリスク因子が多かったが、2024（令和6）年の報告では中年期のリスク因子が多くなっている。正しい情報、知識を得て早めに対策することが大切である。

2024（令和6）年に発表されたランセットの14因子には入っていなかったが「睡眠」は重要と考えられている。アルツハイマー型認知症の原因と考えられているアミロイドβ蛋白は、脳内の掃除係である「ミクログリア」とよばれる細胞などによって睡眠中に排除される。そのため、良い睡眠をとることは認知症予防につながるといわれている。睡眠は短すぎても長すぎても認知症を発症する可能性が高くなり、個人差もあるが、6～7時間が良いとされている。他にも歯周病や感染、腸内細菌の種類などとの関連が示唆され、研究がすすんでいる。

みえアカデミックセミナー2025の参加者は、図5「ランセットの14のリスク因子」や図6「認知症予防のポイント」を参考に自分自身の傾向を見つめなおし、今後どのように生活していけばよいか目標をたてた。



図5 ランセット2024年
14のリスク因子から作図



図6 認知症予防のポイント
みえアカデミックセミナー後 語呂合わせ
に修正

④みえアカデミックセミナー2025 アンケート

アンケートは、主催者（三重県生涯学習センター）の協力のもと配布し、回収を行った。参加者は85人、回収できたのは70人で回収率は約82%であった。一番多い年齢層は70代の男女で合わせて32人であった（図7）。

「受講前、新しい認知症観を知っていましたか」のアンケート結果では、「よく知っている」と回答があったのは70人中3人（約4%）であり、「知らなかった」と回答があったのは70人中31人（約44%）であった（図8）。

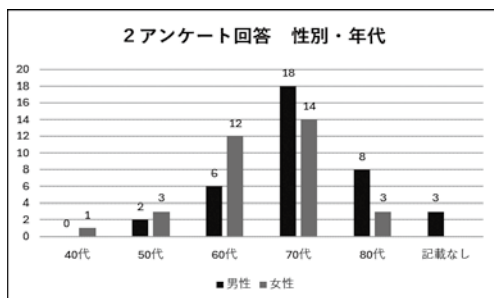


図7 参加者 性別・年齢

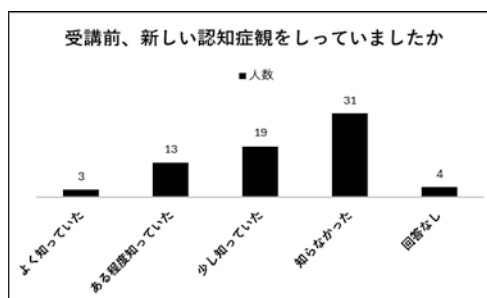


図8 新しい認知症観 認知度について

「認知症に対して、今までどのようなイメージを持っていましたか」のアンケート結果を表1に示す。「家族に迷惑をかける。なったら最後治らない」「恥ずかしい」「やる気がない」というマイナスなイメージ、すなわち古い認知症観が多くみられた。

「科学的知見に基づく予防を知っていましたか」のアンケート結果を図9に示す。「よく知っていた」のは70人中3人（約4%）であり、「少し知っていた」と「知らなかった」を合わせた人数は70人中45人（約64%）であった。

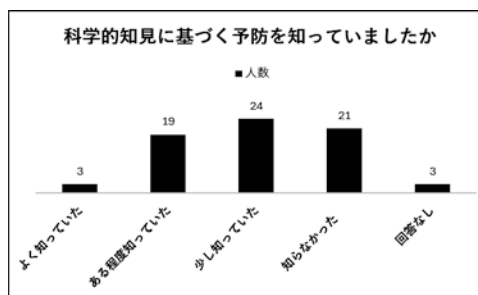


図9 科学的知見に基づく予防について

表1 認知症のイメージ 抜粋

<p>認知症に対して、今までどのようなイメージを持っていましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事も一人でできず、介護が大変。他人に迷惑をかける。 ・ 自分は絶対なりたくない。 ・ 認知症になった人は、わがままで怒りっぽくなり、周囲の間人は対応に気苦労が多くなるというイメージ ・ 目的もないのに、ふらふら歩きまわる。 ・ 脳の老化 ・ 恥ずかしい。 ・ 治療不可な病気。家族を悲しみ・怒りにつきおとするもの ・ どう対応してよいかわからない。 ・ 自立して生活できない困った人 ・ 社会活動に支障が出て、周囲の人に迷惑をかけることがある。 ・ 嫌悪感がある。 ・ 家族に迷惑をかける。なったら最後なおらない。 ・ 世間から見放される。孤独死。施設に入れられる（お金がかかる）。 ・ 新しいことが覚えられない。やる気がない。 ・ なりたくない。つれ合いがなったら、介護等が大変 ・ 良くないイメージ。介護が大変な困った老人。 ・ 人生が終わった。 ・ マイナスのイメージが強い。

感想を下記表2に示す。「MCIという状態を知れた（70代男性）」「大変よく分かりました。聞きやすかったです。認知症に対する考え方、みなおしができました（70代女性）」「大変参考になり、生活をかえる目標を立てたいと思います（70代女性）」「大事な自分の体なので、大切にします。予防は大変参考になりました（60代男性）」「ランセット14の危険因子を知ることで自分事として考えることができました（60代女性）」などが寄せられ、地域での情報発信がいかに大切なものか改めて考えさせられた。

表2 みえアカデミックセミナー 感想 抜粋

<ul style="list-style-type: none"> ・ 「私も80代、認知症になりたくないと思っていましたが、本当にわかりやすい内容、非常に参考になり勉強になりました（80代男性）」 ・ 「先生から元気をいただきました。予防できそうです！（60代男性）」 ・ 「大変参考になり、生活をかえる目標を立てたいと思います（70代女性）」 ・ 「もう一度聞きたいくらい参考になった（女性）」 ・ 「良くわかる、楽しいセミナーでした（60代男性）」 ・ 「すごく聞きやすく、説得力がある、説明がわかりやすい（60代女性）」 ・ 「認知症について心配していましたが、今日から予防を一步一步始めたいと思います。大変楽しいお話ありがとうございました（80代男性）」
--

- ・「とてもためになりました。認知症に対する知識と認識がアップデートされました。やる気の出る、元気の出るセミナーでした (60代女性)」
- ・「大変よく分かりました。聞きやすかったです。認知症に対する考え方、みなおしができました (70代女性)」
- ・「大事な自分の体なので、大切にします。予防は大変参考になりました (60代男性)」
- ・「今日が一番若い、という言葉は忘れないでおこうと思います (60代女性)」
- ・「健康の見直しに役に立ちました (60代女性)」
- ・「MCI という状態を知れた (70代男性)」
- ・「とてもよく分かりました。楽しかったです (70代女性)」
- ・「ランセット 14 の危険因子を知ることで自分事として考えることができました (60代女性)」
- ・「これを機会に生活将来の見直しをする。今日が一番若い、言葉を大切に (70代男性)」
- ・「課題に向き合えてよかったです (60代女性)」

2. まつさか幼稚園での認知症サポーター養成講座

2025 (令和 7) 年 2 月認知症理解への裾野を広げる取り組みとして、令和 5 年度ゼミ生 3 人と教員 2 人でまだ実施が少ない園児への認知症サポーター養成講座を行った。

①内容について表 3 に示す。

表 3 園児への認知症サポーター養成講座 内容

目標：高齢者の身体変化や認知症への興味・関心を養い、それらに対する豊かな優しい心を育む。。		
展開		
時間	子どもの活動	主催者の活動 留意点
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・元気に挨拶し、今から何が始まるのか見通しをつけながら話が聞ける。 ・手遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子ども全員が見える位置にたつ。 ・挨拶、自己紹介を行う。 ・全体を見て話すように心がけ、声のトーンや大きさ、わかりやすい言葉遣いに気を付ける。 ・ポケモンのペープサート (ピカチュウやイーブイ) を使用し、園児が楽しく集中して取り組めるように導入する。
本論 20分	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の特徴の劇を、興味関心をもち見聞きする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者のたろうさんを例にとり、高齢者の特徴をわかりやすく劇で伝える。(耳が聞こえにくい、目が見えにくい、転倒しやすい、物忘れがみられるなど) ・それらに対応するアイテム (補聴器、眼鏡、杖) を出す際は、効果音を入れ、集中して見られるように工夫する。物忘れに対応するアイテムは何かを考えられるよう導く。

地域に広めよう 認知症の正しい知識

<p>まとめ 15分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高齢者の特徴の歌を聞く。2回目は一緒に歌う。 ・ 物忘れにはどこが関係するのか考え、脳の場所や働きに興味をもち、話を聞く。 ・ パワーポイントで脳の働きや認知症の症状を見る。 ・ 物忘れがみられて困っている人にどのように接したらよいのか考える。 ・ 今日学んだことを思い出しながらクイズに参加する。腕で○×をする。 ・ 認知症サポーターの説明を聞く。 ・ メダルをもらう。 ・ 絵本をもらう ・ 「ちゃちゃも」との交流を楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 劇にでてきた高齢者の特徴の歌を歌う。知っているメロディとし、2回目は皆で歌うことにより印象に残るようにする。 ・ たろうさんにみられる物忘れは、どこが悪くなっているのかみんなに問いかけ、自由に考えられるようにする。 ・ パワーポイントで、脳細胞の働きやその細胞が死ぬとどうなるのか絵や音を入れわかりやすく説明する。認知症では、脳の細胞が死んでしまい、脳の働きができなくなることを伝える。この絵本にでてくる財布が取られた（ものとりれ妄想）や食事を食べたばかりなのに食べたことを忘れるのは認知症の症状であると伝える。 ・ 認知症と診断され、大事なことを忘れてしまうたろうさんにどのようにかわればよいのか、パワーポイント（絵本）を通して考えられようにする。 ・ 腕で○×を作り、答えるように促す。 ・ 子どもの意見や絵本やクイズを通して、認知症の方には、優しく、本人のペースで関わるのが大切だと知らせる。 <p>認知症サポーターは、認知症で困っている人の応援団だと伝え、困っている人には優しくしてほしいと伝える。</p> <p>「皆さんも認知症サポーターです。困っている人がいたら優しく声をかけてください」など話しながら認知症サポーターのメダルを配る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今日使用した絵本を持ち帰ることを話し、家族に今日の話をしてほしいことを伝える。 <p>危険がないよう順番に「ちゃちゃも」と触れ合えるように導く。</p>
----------------	--	---

当日の写真（図10）、著者が作成し配布した絵本「たろうさん あんしんしてね」の抜粋（図11）を下記に示す。絵本は園児に配布したが、実施内容がわかるように後書きも記載した（表4）。保護者とともに絵本を読みながら認知症の話をしてもらえるきっかけになればと思っている。この取り組みは令和7年2月28日の中日新聞に掲載された（図12）。



図10 幼児向け認知症サポーター養成講座 まつさか幼稚園

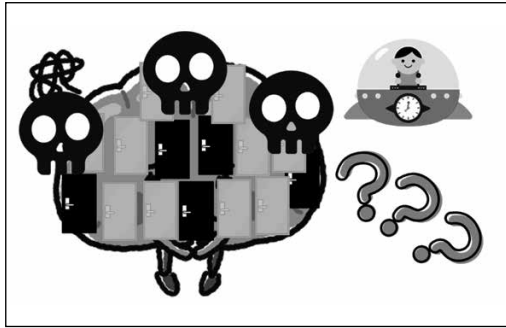


図11 著者作成絵本「たろうさん あんしんしてね」より抜粋

表 4 絵本の後書き

今日は、高齢者の身体の変化や認知症についてお話ししました。朝から何も食べていないと怒るおじいちゃん、「記憶障害」により忘れやすくなっています。又、お財布がないと怒るおじいちゃん、「物とられ妄想」と呼ばれる状態です。このようなおじいちゃん・おばあちゃんにどのように接したらいいのかな。みなさんだったら、どのように接してほしい？と一緒に考えました。

認知症になる方は、年々増加しています。ひとり暮らしの高齢者も増えていきます。私達は、「地域で共に安心して暮らせる社会」を目指して、これからも種まきをしていきたいと思っています。

お子様に、今日の講座のお話を聞いていただけると嬉しいです。健やかな成長をお祈りしています。

参考絵本：だいじょうぶだよ ーぼくのおばあちゃんー
 わすれたって、いいんだよ
 おばあちゃん、ぼくに できること ある？
 赤いスパゲッチ

等

※認知症の絵本はたくさんあります。機会があればお読みください。


発行
 高田短期大学
 介護福祉研究センター



図 12 中日新聞 令和 7 年 2 月 28 日

②まつさか幼稚園 認知症サポーター養成講座 ボランティア学生アンケート

「園児向け認知症サポーター養成講座は必要だと思いましたか」の質問に対して、参加したゼミ生 3 人も「とても必要な取り組み」である、「園児は楽しみながら学べたと思いますか」の質問に対してゼミ生 3 人も「とても楽しみながら学べた」と回答しており、ボランティア学生にとって満足感、やりがいのある取り組みになった。客観的にみて園児は笑顔が多く、質問に対して口々に伸び伸びと発言する様子が見られ、楽しみながら学べたのではないかと思われる。表 5 にゼミ生へのアンケート自由記述・感想を記載する。

表 5 ボランティア学生アンケート 自由記述・感想

良かった点	改善が必要な点
<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちが劇、パワーポイント、クイズなどを楽しみながら認知症について学んだこと。 アイスブレイクのように、初めにピカチュウの音楽にそって手遊びをしたこと。 イラストを用いたことで園児に理解してもらいやすかったこと。 園児にオープクエスチョンをすることで積極的に発言してもらえたこと。 有名なキャラクター（松阪市キャラクター：ちゃちゃも）と会えて喜んでもらったこと。 子どもたちが笑顔で聞いてくれたこと。 	<ul style="list-style-type: none"> 劇のときにうまくいっていない部分があったため、もう少し練習するべきだったこと。 準備物が見えていると、園児が話に集中できないかもしれないので、見えないようにする。布や大きなカーテン等で隠す。 このままで良いと思います。 三重県全体の幼稚園、小学校、中学校でこういった取り組みがこれからも出来たらよいと思います。また協力させてください。

感想

- ・子どもに楽しみながら認知症について学んでもらえてうれしかったです。
- ・自分自身も認知症の人とどのようにかかわっていけば良いか再認識することができました。
- ・このような形でボランティアに参加したことは初めてで、園児たちがどのような反応をするか不安でした。しかし、積極的に質問に答えてくれたり話を聞く場面では真剣に聞いてくれたり、こちらも楽しみながら行うことができました。認知症サポーターは園児には難しい内容だったと思いますが、少しでも認知症の症状を知ってもらうことで自分自身の祖父母は勿論、近所の方々のために優しい言葉かけをするよう意識してもらえたらうれしいです。
- ・子どもたちが認知症について触れ合う機会は少なく、とても良い機会に参加させていただきました。また機会があれば参加したいです。

3. 「認知症予防の日」の取り組み

「アルツハイマー型認知症」の名前は、最初の症例報告を行ったアロイス・アルツハイマーに由来する。「認知症予防の日」は日本認知症予防学会が、認知症予防の大切さを伝えることを目的に制定し、アロイス・アルツハイマーの誕生日である6月14日を「認知症予防の日」とした。

令和6年度ゼミ生は、2025（令和7）年4月に認知症サポーター養成講座を受講し、認知症サポーターになった。その知識も活かして、認知症啓発活動に取り組むことにした。

①本から認知症を学ぼう（高田短期大学図書館での認知症の本展示）

認知症予防の日に合わせて「認知症の本の展示」を行った。認知症研究の第一人者である長谷川和夫先生の著書「ボクはやっと認知症のことがわかった」「だいじょうぶだよ ぼくのおばあちゃん」等6冊が選ばれた。「ボクはやっと認知症のことがわかった」には長谷川和夫先生が認知症を発症した際の日々の出来事や思いが書かれており、学生は長谷川和夫先生への尊敬の気持ちを強くしたようである。認知症サポーターのテーマカラーのオレンジ色を上手く使い、インパクトある展示となった（図13）。



図13 認知症の本の展示

②津駅西口 認知症予防啓発活動

令和7年6月6日、津駅西口で「認知症予防の啓発活動」に取り組むことになった。屋外での取り組みであり、どこの団体なのか、この場所でのどのような取り組みをしているのか視覚的にわかりやすいように「高田短期大学」「認知症予防の日」のフラッグを作成した。また配布するチラシは、学生のアイデアでQRコードをいれる等工夫がみられた。

当日は、認知症サポーターのイメージカラーのお揃いのオレンジTシャツを着て活動した。どの学生も言葉かけや表情に注意しながら配布を行い、高齢の方には、耳元で優しく

話すなどこれまで勉強してきた介護の知識も取り入れ活動していた。この取り組みは、令和7年6月7日中日新聞に掲載された（図14）。

③「認知症予防の日」の取り組み 学生アンケート

啓発活動実施後にアンケートを実施し、ゼミ生10人全員から回答があった。ゼミ生10人が、今回の啓発活動は認知症を地域に広める活動になったと回答している。ゼミナールⅡの時間で準備を行ったが、レポート作成と同時進行であったためレポートに集中したいという声もあり、啓発活動前は、「やる意味があるのかな」「めんどくさい」「気が進まない」などの意見が多く、アンケートを通しては前向きな言葉は見当たらなかった。しかし、啓発活動後は、「やってよかった」「勉強になった」「達成感がある」「楽しかった」と肯定的な意見がみられた（表6）。また「認知症についての理解が深まった」「家族にも認知症予防について知らせたい」「皆で協力し合うことでいい作品が作れることに気づいた」という感想も寄せられた。



図14 中日新聞 令和7年6月7日

表6 啓発活動前後の感想

啓発活動前に感じたこと	啓発活動後に感じたこと
<ul style="list-style-type: none"> ・やる意味があるのかな。 ・めんどくさい ・たくさんの方が行き交う津駅西口でチラシを配るのは気が進まないと思った。 ・チラシを受け取ってもらえるのか心配だった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・やって良かった。 ・自分たちも勉強になった。 ・達成感がある。 ・楽しかった。 ・新聞に掲載されたことで多くの人に知ってもらえた。 ・チラシ配布後、QRコードを読み取ってくれたので良かったと思う。

4. 大阪市中央区社会福祉協議会との連携

園児への認知症サポーター養成講座を実施する際、大阪市中央区社会福祉協議会の方から進行や内容など話を聞く機会があった。実施後も著者が作成した園児向けの「たろうさん あんしんしてね」の絵本・パワーポイントの送付等を通して交流が続いていた。

2026（令和8）年1月、「キッズ認知症サポーター養成講座」が実施されると連絡があり、見学させてもらった。実施先は「大阪市立南大江小学校」で小学生13人が参加した。

絵本の活用方法として、著者が作成した絵本の脳の部分を大きく印刷し、「おとうさんとテレビをみたよ」等書いた記憶の紙を仕込んだ。それを児童が一つずつめくり、読み上げ

て脳の働きを確認し、それらが覚えられなくなる認知症の話に繋げていた。クイズでは児童が手を大きく上げて答えてくれ、笑いあり楽しそうな様子が印象的だった。「保育園の時にもおっちゃんみたよ」と話す児童もおり、認知症サポーター養成講座を積み重ねて実施する中で、認知症の知識が地域に定着していつているのを体感した。

「株式会社ケーエスケー」の認知症キャラバンメイトの方から、3世代で認知症サポーター養成講座を受講された家族の話や仕事で付き合いのある医師や薬剤師と一緒に認知症サポーター養成講座を実施した経験等の話を聞くことができた。

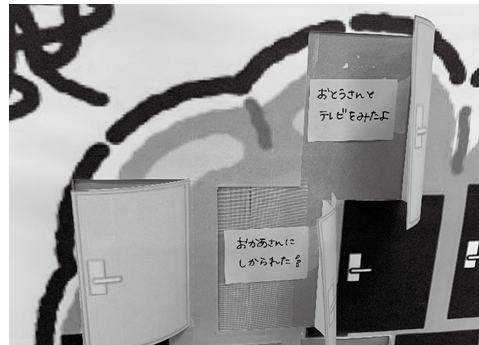


図 15 キッズ認知症サポーター養成講座 開催先：大阪市立南大江小学校

IV 取り組みからみえたこと

認知症施策推進基本計画では、国民一人一人が「新しい認知症観」を理解していることを、第1期の基本計画（2024年12月～2029年度までのおおむね5年間）における重点目標の1つとして設定している。みえアカデミックセミナー2025での「受講前、新しい認知症観を知っていましたか」のアンケート結果は、「よく知っている」と回答があったのは70人中3人（約4%）、「知らなかった」と回答があったのは70人中31人（約44%）であり、普及していないのが見て取れる。また「科学的知見に基づく認知症予防」に関しても「よく知っていた」のは70人中3人（約4%）、「少し知っていた」と「知らなかった」を合わせた人数は70人中45人（約64%）であり、課題が残る結果となった。みえアカデミックセミナー参加者には、講義から得た認知症予防の知識をもとに自分自身の生活や嗜好を振り返り、今後の生活目標を明らかにする取り組みを行った。これから目標が習慣化できること、また参加者を通じて認知症の知識や生活上の注意点等正しい認知症情報が広がっていくことを期待している。

裾野を広げる取り組みとして、園児への認知症サポーター養成講座を行った。2023（令和5）年は、65歳以上の者のいる世帯で三世帯世帯は7%であり、核家族化が進み祖父母と同居する機会は減っているのが見て取れる。子ども達は、高齢者の心身機能の変化や病気への対応等高齢者の特徴について実体験を伴った正しい理解をする機会は少ない。推計

では2070（令和52）年には1人の高齢者を1.3人の現役世代が支える時代になる。園児の認知症サポーター養成講座は、次世代を担う園児に対して、高齢者の特徴や認知症の関わり方を知る良い機会だと考えている。ボランティアの学生のアンケートでも、参加した学生全員が、園児の認知症サポーター養成講座は「とても必要な取り組み」だと回答している。学生の一人からは、「認知症サポーターは園児には難しい内容だったと思いますが、少しでも認知症の症状を知ってもらうことで自分自身の祖父母は勿論、近所の方々のために優しい言葉かけをするよう意識してもらえたらうれしいです」と感想もあり、高齢者の身体や認知症を知り豊かな優しい心を育む一助としてこれからも実施していきたい。

介護福祉コースの学生は介護福祉士国家資格取得を目指しており、取得単位数が多くカリキュラムも密である。「認知症予防の日」の啓発活動準備もゼミナールⅡのレポート作成と同時進行であった。そのような状況もあり、実施前には「めんどくさい」など活動に消極的なアンケート結果もみられたが、実施後は「やってよかった」など前向きな感想に変化し、体験から学ぶ重要性を改めて確認できた。「認知症についての理解が深まった」「家族にも認知症予防について知らせたい」「皆で協力し合うことでいい作品が作れることに気づいた」という感想が寄せられ、また「地域に認知症を紹介する機会になった」と学生自身も手ごたえ、満足感が得られたようである。

「大阪市中央区社会福祉協議会」や「株式会社ケーエスケー」の認知症キャラバンメイトの方との繋がりから、積み重ねていくこと、強みを活かしていくことを学んだ。これからも連携しながら、地域活動に取り組んでいきたい。

まとめ

みえアカデミックセミナー2025のアンケートから、地域において「新しい認知症観」や「認知症予防」が十分に浸透しておらず、どのように広めていくかという課題が浮き彫りとなった。その一方で、これからを担う園児・児童などの若い世代への働きかけが、改善の一助となる可能性が考えられた。今後も学生と共に、地域に貢献できる実践活動を続けていきたい。

謝辞

アンケート調査に際し、関係者の皆様にご協力をいただきましたことをこの場を借りて心よりお礼申し上げます。

引用・参考文献

- ・内閣府 令和7年版高齢者白書 (https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w2025/zenbun/07pdf_index.html)
- ・厚生労働省 認知症および軽度認知障害（MCI）の高齢者数と有病率の将来推計

- (<https://www.mhlw.go.jp/content/001279920.pdf>)
- ・ 認知症施策推進基本計画 (<https://www.mhlw.go.jp/content/001344090.pdf>)
 - ・ 厚生労働省 認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）
(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/nop101.pdf>)
 - ・ WAM NET 認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）制定までの経緯と概要について (https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/appContents/wamnet_orangeplan_explain.html)
 - ・ 堀部賢太郎（2020）国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター長寿医療研究センター 病院レター第85号「認知症大綱」 (<https://www.ncgg.go.jp/hospital/iryokankei/letter/085.html>)
 - ・ 共生社会の実現を推進するための認知症基本法について (<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001119099.pdf>)
 - ・ 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック (<https://www.mhlw.go.jp/content/001100282.pdf>)
 - ・ 中村真哉編（2025）認知症教科書 ニュートンプレス
 - ・ 浦上克哉（2025）脳のおそうじ体操 中央公論新社
 - ・ 長田 乾（2025）認知症と思ったら最初に読む本 Gakken
 - ・ 社会福祉の動向編集委員会編（2024）社会福祉の動向 2025 中央法規

