認知症バリアフリー社会実現のための手引き

図書館編

日本認知症官民協議会
認知症バリアフリーワーキンググループ

【手引き刊行にあたって】

1. 人生 100 年時代、長寿社会は喜ばしいことですが、一方では加齢に伴う心身機能の低下は避け難いことであり、誰でも認知症になる可能性があります。
2. 認知症施策推進関係閣僚会議が取りまとめた「認知症施策推進大綱」（以下、「大綱」）の柱の一つに、「認知症バリアフリー」（認知症になってからもできる限り住み慣れた地域で普通に暮らし続けていくための障壁を減らすこと）の取り組みの推進が掲げられています。
3. 官民の力を合わせて、認知症バリアフリー社会の実現への取り組みを推進していくための手立てとして、本手引きはつくられました。

【手引きの活用について】

○ 本手引きは、読書や調べものをしたり、心地よい豊な時間を過ごすために図書館を利用する人が、認知症になっても引き続き利用できるよう配慮することにより、認知症の人が安心して、社会生活を送ることができることを目的にまとめました。

○ そのまま自館のマニュアルとして活用することも可能ですが、各図書館の事情や目的に即した内容にして、独自のマニュアルを作成する、あるいは従来の取組みやマニュアルを見直すための参考として活用いただくことを視野にいれています。

○ 本手引きの活用によって得られた知見などをお寄せいただき、今後、手引きの改善も図っていきたいと考えています。

○ 本手引きが、図書館の運営責任者をはじめとする関係者の方々、そして、現場で接遇に当たる図書館員にとって、役に立てられることを願っています。

○ また、本手引きをきっかけとして、認知症の人の社会参加（チャレンジ）を後押しする機運が社会全体で醸成されることを期待します。

もくじ

認知症バリアフリー社会の実現を目指して…… 3

【理念編】

Ⅰ 認知症バリアフリー社会の実現に向けて …… 4
　認知症のバリアとは …… 4
　認知症バリアフリー社会の実現のために …… 4
　期待される図書館の役割 …… 5

Ⅱ 当事者とともに …… 6
　当事者の「いま」に目を向ける …… 6
　ともに考え、ともに行動する …… 6

Ⅲ 日常業務を通した実践 …… 7

【行動編】

Ⅳ 認知症バリアフリー社会の実現に向けての取り組み …… 8
　1 図書館の理念／運営の目的に反映 …… 8
　2 図書館員への理念の浸透 …… 8
　3 認知症の人への理解を深める …… 8
　4 自館向けの『手引き』に作り替えることも有効 … 9
　5 地域ぐるみで …… 9

Ⅴ 誰にでも利用できる図書館 …… 10
　1 図書館に期待される役割 …… 10
　2 認知症の人と接するときの心構え …… 10
　3 認知症バリアフリーに向けた取組みの考え方 … 11
　　① なじみの居場所としての図書館 …… 11
　　② 本などに触れる喜びを味わえる図書館 … 11
　　③ 認知症について知り、学べる図書館 …… 12
　　④ わかりやすい図書館 …… 12
　　⑤ 地域とつなぐ図書館 …… 13
　4 誰もが利用し続けることができる図書館へ …… 13

【認知症の理解編】

Ⅵ 認知症を正しく理解する …… 14
　1 認知症の症状 …… 14
　2 認知症の種類（原因疾患）により症状に特徴があります …… 15
　3 ＭＣＩは認知症とのグレイゾーンです …… 15

Ⅶ 若年性認知症 …… 16

認知症の人の生活を支えるための参考情報…… 17

認知症バリアフリー社会の実現を目指して

認知症の人とともに

認知症は誰でもなりうるものであり、家族や友人、知人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものとなっています。

認知症になってからも、それまでと変わらない社会生活をおくる人も多いため、地域や職場で当事者と交流する機会も決して少なくないはずです。

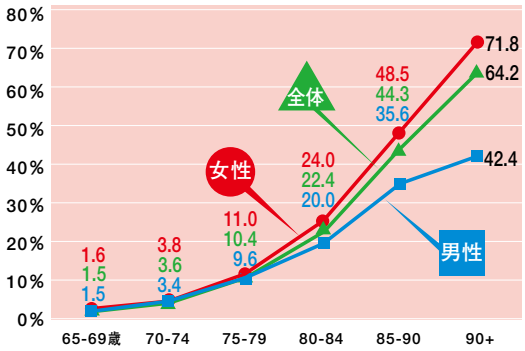
誰もが認知症に関する正しい知識と理解をもって、ちょっとした気遣いができれば、認知症の本人やその家族だけでなく、誰もが認知症とともにより良く生きていくことが可能となります。

認知症は誰がなってもおかしくありません

認知症は誰でもなりうる脳の病気によって起こります。とりわけ、年齢が高くなるほど認知症の有病率は上がり、2025 年には高齢者の 5 人に 1 人が認知症になると推計されており、いつ、家族や自分がなってもおかしくありません。自分ごととして考えることが大切です。

● 年齢階級別の認知症有病率

資料：日本医療研究開発機構「健康長寿社会の実現を目指した大規模認知症コホート研究」



● 認知症の人の将来推計

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」
（平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業　九州大学　二宮教授）

年	平成24年（2012）	平成27年（2015）	令和2年（2020）	令和7年（2025）	令和12年（2030）	令和22年（2040）	令和32年（2050）	令和42年（2060）
各年齢の認知症有病率が一定の場合の将来推計人数／（全）	462 万人 15.0%	517 万人 15.2%	602 万人 16.7%	675 万人 18.5%	744 万人 20.2%	802 万人 20.7%	797 万人 21.1%	850 万人 24.5%
各年齢の認知症有病率が上昇する場合の将来推計人数／（全）		525 万人 15.5%	631 万人 17.5%	730 万人 20.0%	830 万人 22.5%	953 万人 24.6%	1016 万人 27.0%	1154 万人 33.3%

※ 割合（%）については、高齢者（65 歳以上）人口に対するもの

まずは正しい知識をもつことから

周囲の理解と気遣いがあれば、認知症になってもその人らしく暮らしていくことが可能です。そのために大切なのは、誰もが認知症への正しい知識をもち、認知症の人への適切な対応を身につけることです。なかでも、認知症の人と関わる機会の多い公共機関や生活関連企業で働く人たちの認知症の人への理解と取り組みは、大変重要です。

Ⅰ 認知症バリアフリー社会の実現に向けて

認知症のバリアとは

認知症のバリアとは、認知症や認知症の人に対する偏見と理解不足から生じます。例えば「認知症になれば何もわからなくなる」などの誤った先入観もバリアになります。認知症や認知症の人に関する否定的なイメージは、認知症の人の意思決定支援という考え方を阻害します。不適切な対応で本人を追い込み、その人の自尊心を傷つけてしまうことがあります。

また、日常生活のさまざまな場面においてバリアとなってしまうことがあります。図書館を例にすると、家を出るときの施錠、図書館までの交通機関の利用、図書館での登録・貸出手続や自動貸出機の操作などうまくできないことがあると、図書館を利用する楽しみ、社会とつながる機会まで失ってしまうことになります。

認知症バリアフリー社会の実現のために

認知症バリアフリーを謳っている大綱の基本的考え方は、「共生」と「予防」が車の両輪です。これをごく簡単にまとめると、次の３点に集約できます。

- 認知症の人が、尊厳と希望を持って認知症とともに生きる
- 認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる
- 認知症になっても、よい環境の下で進行を緩やかにする

認知症と診断された本人は、これまで自分が抱いていた前述のような認知症に対する誤った先入観に加え、その先入観に影響されて認知症の受容ができず「この先自分はどうなっていくのだろう」という強い不安から絶望状態に陥るといわれています。

しかし、最近では、希望を持って自分らしく暮らしている認知症の人が増えてきています。このような姿に接することは、認知症の診断を受けた人や家族の不安の軽減につながります。そして、大綱の目指す「認知症になっても、良い環境の下で進行を緩やかにする」というモデルになります。

認知症バリアフリーを推進するためには、まず誤った先入観および心理的バリアが払拭することが基礎となります。

その上で、認知症の人が遭遇するさまざまなバリアについて、周囲の人が本人の思いを聞き、共に考え工夫し改善していくという姿勢とが相まって、認知症バリアフリーが推進されることになります。

期待される図書館の役割

今後ますます増えていくと予想される認知症の人を社会全体で支えていく仕組みづくりは、国を挙げての急務となっています。2019 年 4 月、官と民の約 100 団体が「日本認知症官民協議会」を立ち上げ、取り組みの推進を目指しています。

図書館員が認知症の人への正しい理解を

2005 年、認知症への呼称変更に伴い啓発事業として「認知症サポーターキャラバン」事業がスタートし、これまでに企業の職域サポーター 290 万人を含む 1400 万人を超える認知症サポーターが誕生しています。（2022 年 12 月末）

正しい知識を身につけ、認知症の人を温かく見守るサポーターの存在は、認知症バリアフリー社会を実現していく大きな一歩となりました。地域にさりげなく対応をしてくれる人がいれば、自分でやれることも増えていきます。

公共図書館は全国に 3,316 館あります（2021 年 4 月）。図書館の利用者の中には、認知機能が低下した人もいます。応対する図書館員の認知症の人への理解と協力は、認知症の人が生活を継続するための大きな支えとなります。図書館員が認知症サポーター養成講座等で正しい知識をもち、認知症の人とその家族への具体的な接し方のポイントを学び、実践していくことは、認知症バリアフリー社会の実現になくてはならないものです。

地域共生社会の一員として

図書館は地域の情報センターとして、さまざまな人々が利用できる交流の場として極めて身近な存在です。認知症のためにバリアを感じている人にとっては、安心して利用できる施設であることが求められます。

しかし、図書館単独での取り組みだけでは十分でないことが少なくありません。そのような場合は、地域包括支援センターなど地域の関連機関に相談をすることが必要となります。

図書館も、ともに認知症の人にやさしい地域をつくっていく一員として、地域の各種の社会資源と連携し、認知症の人を含めた地域共生社会の取り組みが求められています。

Ⅱ 当事者とともに

当事者の「いま」に目を向ける

近年は、認知症により日常生活に支障があっても、上手にその状況と向き合い、自らの希望を実現している人が増えています。

就労を継続したり、地域でボランティアをしたり、認知症になっても、あるいは認知症の当事者であるからこそできる活動に意義を見出し、社会との接点を維持することが当たり前の世の中になりつつあります。講演会や書籍などを通して当事者として情報発信をする人もいます。こうした人たちの姿は、同じ認知症の人を励ますとともに、認知症バリアフリー社会の実現への大きな力となっています。

ともに考え、ともに行動する

認知症の人が生活するなかで遭遇するさまざまなバリアを減らしていくための第一歩は、その当事者の言葉に耳を傾けることです。特に生活に密着した業種の企業・職域団体では、認知症の人に「体験者」として気づいたことを教えてもらって日々の業務に活かし、また一緒に改善策を考えながら自社のマニュアルに反映させていくことが求められます。

業務のなかで従業員が、認知症の人への対応に困ることがあれば、それは認知症の人本人が困っていることであると考えてみてください。何がバリアになって困っているのか、当事者とともに考え、困難を解消していく取り組みは、認知症の人だけでなく誰にとっても暮らしやすい社会の構築につながります。

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ

認知症とともに生きる希望宣言

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。
2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていきます。
3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。
4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでいきます。
5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを、一緒につくっていきます。

「認知症とともに生きる希望宣言」は、認知症とともに暮らす本人一人ひとりが、体験と思いを言葉にし、それらを寄せ合い、重ね合わせる中で、生まれたものです。大綱においても、認知症の人本人からの発信を支援しています。詳しくは右記 QR コードからご覧ください。

認知症の本人が活動する団体　一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）メール：office@jdwg.org

「希望大使」とは

厚生労働省が任命し、国が行う認知症の普及啓発活動への参加・協力、国際的な会合への参加、希望宣言の紹介等に取り組んでいます。地域ごとに啓発活動等を行う「地方版希望大使」も多数活躍しています。

認知症の人からのメッセージ『希望の道』動画をご覧ください

厚生労働省の HP では、全国各地の 40 代から 80 代までの認知症の人 15 名が、自らの言葉で自分の希望を語り、地域の中でそれを実際に叶えながら生き生きと過ごしている姿を伝える動画を公開しています。検索キーワードを「厚生労働省　認知症本人大使」と入力して、ぜひご覧ください。

Ⅲ 日常業務を通した実践 ～接し方を考える

認知症であるかどうかにかかわらず、家族、友人・知人や周囲の人同士がスムーズにコミュニケーションを図るには、ちょっとした気遣いが必要でしょう。認知症になったことで周囲からそれまでとは違った目で見られたり、できなくなったことや失敗に注目されたら、どんな気持ちがするでしょうか。自分だったらどのように接してもらうのが望ましいかを考えることが、対応のベースになります。

認知症の人だからといって、基本的には接し方を変える必要はありませんが、認知症の特徴を心得た対応が重要になります。

記憶力や判断能力の低下から、社会的ルールから逸脱する行為などによりトラブルが生じた場合は、本人の尊厳を守りながら事情を把握して冷静な対応策を探ります。

基本の考え方

認知症になると特に、**驚かされる**のが苦手、**急かされる**のも苦手になりますから、周りの人はその点を心得ておくことが大切です。
そして**本人の意思、自尊心を尊重する**接し方を心がけることはいうまでもありません。

具体的なポイント

1. まずは見守る

さりげなく様子を見守り、必要に応じて声をかけます。

2. 余裕をもって対応する

落ち着いて自然な笑顔で接します。困っている人をすぐに助けようと思って、こちらの気が急くと、その焦りや動揺が相手にも伝わってしまいます。

3. 声をかけるときは一人で

なるべく、一人で声をかけます。複数で取り囲んで声をかけると、恐怖心をあおり、ストレスを与えます。

4. 背後から声をかけない

ゆっくり近づいて、本人の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけ、とくに背後からの声かけは相手を混乱させます。

5. やさしい口調で

目の高さを合わせ、やさしい口調を心がけます。一生懸命なあまり強い口調になると「怖い」「嫌い」という印象を与え、そのあとのコミュニケーションがとりづらくなります。

6. おだやかに、はっきりした口調で

耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきり話すようにします。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。

7. 本人の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

一遍に複数の問いかけをしないように気をつけます。ひとことずつ短く簡潔に伝え、答えを待ってから次の言葉を発しましょう。先回りして、「つまり、○○ということですね」などと結論を急がず、ゆっくり聞き、相手の言葉を使って確認していくようにします。

Ⅳ 認知症バリアフリー社会の実現に向けての取り組み

1 図書館の理念／運営の目的に反映

○ 人生 100 年、健康寿命の秘訣は、社会性の維持、運動と栄養の確保が極めて重要といわれています。ところが認知症になると、人との交流が途絶えて社会性が失われる傾向にあります。乳幼児から高齢者まで多様な利用者同士の交流を図ることができる図書館の役割は重要です。

○ これまで読書を楽しみ自分の居場所として図書館に通っていた人は、例え認知機能が低下してきても、図書館を引き続き利用することを望んでいます。

○ 超高齢社会にあっては､認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる「共生」や「認知症バリアフリー」を図書館の理念や運営の目的に掲げることが望まれます。

2 図書館員への理念の浸透

○ 我が国の人口構造に照らし、認知症の高齢者が増加することは必至であるので、図書館員が認知症の人の自尊心を尊重した接遇に徹するという考え方を持つことが求められています。

○ 図書館員に対する OJT 及び Off-JT を通じて、この理念と認知症の正しい知識を浸透させることが望まれます。

3 認知症の人への理解を深める

○ 認知症のバリアは認知症に対する偏見や理解不足から生じることから、これを払拭するには、認知症の正しい知識を身につけることが必要です。各地での認知症サポーター養成講座の効果や本人発信の広まりにより、認知症に対する理解や社会のあり方も変わってきています。

○ 認知症にやさしい図書館をめざすためには職員が認知症サポーター養成講座を受講することは必須といえます。

○ また、大綱では「認知症に関する情報を発信する場として図書館も積極的に活用する」としています。図書館が認知症コーナーを設置したり、サポーター養成講座を開催することにより、地域の人々に認知症に関するさまざまな情報を提供し、正しい知識を身につける機会を提供していくことが期待されます。

いまでは、認知症発症の原因や、症状、対応方法などを多くの人が知るようになってきています。「もっと早くに認知症のことを知っていれば､義母の介護が違っていたのに、申し訳ないことをした。義母にできなかったお詫びに、これからは、認知症の人のお役に立つことをしようと思います」や「認知症のことが、よくわかりました。今後もっと勉強をして、認知症について取り組みたいと考えています」といったような声が､認知症サポーターキャラバン事務局に、各界から多数あがっています。

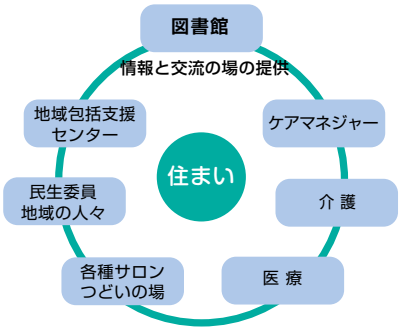
4　自館向けの『手引き』に作り替えることも有効

○ 図書館といっても、サービス対象とする地域の事情や人々のニーズ、蔵書規模や内容、職員体制などはさまざまです。

○ それぞれの図書館の特徴に応じて、認知症バリアフリー社会の実現に向けて組織が一丸となって取り組んでいくためには、この手引きを自館向きにカスタマイズして、図書館員のより身近なマニュアルとして活用することも有効な手段といえます。

○ 図書館員がQRコードから容易に手引きを閲覧できるような便宜も考えられます。

5　地域ぐるみで



○ 認知症バリアフリーの目指すところは、「認知症の人の意思が尊重され、住み慣れた地域のよい環境で、自分らしく暮らし続ける社会の実現」です。地域の公共施設として重要な役割を果たしている図書館も、地域の関係機関のネットワークの一員としてつながり、地域一丸となって取り組んでいくことが期待されています。

「認知症サポーター活動促進・地域づくり推進事業」（チームオレンジ）

市町村では、認知症の人の社会参加を促進するために、チームオレンジの推進に取り組んでおります。
図書館の利用者が認知症と疑われて孤立していることに気づいたときは、このような社会資源につなげるような視点も認知症バリアフリー社会実現への糸口になります。

認知症バリアフリー宣言制度がスタートしました。

2022年３月から認知症バリアフリー宣言制度がスタートしました。企業等の認知症バリアフリー推進の取組方針を「見える化」することによって、認知症の人やその家族の方々にとって安心してサービスを利用できる認知症バリアフリー社会の機運を醸成することを目的としています。
地域において、認知症の人やその家族が安心して利用できる店舗や施設が増えるよう、多くの企業等が宣言を行うことが期待されます。

V 誰にでも利用できる図書館

1 図書館に期待される役割

図書館に期待されていることは、「読書支援」「知と情報の拠点」「地域ネットワークの形成」というような役割です。

図書館は、住民が気軽に立ち寄って、自分の読みたい新聞、雑誌、趣味に関する本などを手に取って、静かな空間で自分の好きなように時間を過ごすことができる場所です。あるいは、自分の読みたい本を借りて、自宅に持ち帰って読むこともできます。

このような図書館の利用を生活の一部に組み込んで習慣化している人にとっては、例え認知機能の一部が低下してきたとしても、図書館とのつながりは楽しみの一つです。あるいは、新たに、自分の興味のある食べ物や旅行に関する本を見ることが楽しみになる人もいるに違いありません。

超高齢社会では、図書館は職員のみならず利用者も含めて認知症の啓発の場となることを視野において、認知症バリアフリー社会の実現に向けて取り組んでいくことが求められています。

2 認知症の人と接するときの心構え

図書館を利用する人の中には、ひょっとしたら認知症と思われる人がいるかもしれません。もし、図書館員の認知症に対する偏見や理解不足から「認知症の人には利用してほしくない」という思いがあれば、それが図書館員の言動に表れることになり、その結果認知症の人の自尊心を傷つけてしまうことにもなりかねません。

人が人に接するときは、認知症があってもなくても、その基本は「傾聴と共感」、すなわち、相手の立場に立って、その人の思いを理解しようとし、相手に「この人は自分の話を親身に聴いてくれる人」と感じてもらうことです。その時に、その人がもしかしたら認知機能の低下などで不自由や不安を抱えているかもしれない、ということを念頭においた対応を心がけることが重要です。

認知症の人の認知機能の低下の状況や元々の個性は一人ひとり違います。同じように見える行動であっても、それぞれ個別の背景があり、それぞれに応じた接し方が求められます。つまり、すべての人に対応できる完璧な接し方はありません。利用者に合わせて柔軟な対応を探っていくことが求められます。

3 認知症バリアフリーに向けた取り組みの考え方

認知症バリアフリーを推進するためには、図書館員の適切な接遇に加え、認知症の人本人の居場所となり得ることの紹介、住民に対する認知症関係図書の総合的な提供、認知症の人に分かりやすい閲覧室内の工夫、認知症の人の社会参加を支援する観点から住民同士の交流の場の提供なども重要な取組みです。

❶ なじみの居場所としての図書館

・毎日いらっしゃる認知症のある利用者がいます。図書館員は、ご本人はもちろん、ご家族とも顔なじみです。ご本人は「ちょっと出かけるのにちょうどいい場所」、そして「昔から本が好き」なので、図書館に足を運んでくれるようです。また、ご家族も、図書館員が見守ってくれるので、安心とのことです。

● 環境づくりと対応のポイント

認知症の人が「自分の居場所」と思ってもらえる図書館を目指す

・誰もが気軽に、そして安心してきてもらえる雰囲気をつくる。

・図書館員は、誰にも干渉することなく、一方で、必要な時には迅速に声掛けなどの対応ができるように図書館員は心がける。

・疲れたときに休むことができる環境（コーナー、スペース）を整備する。

❷ 本などに触れる喜びを味わえる図書館

・昔の街の風景が載っている写真集をご家族と一緒にうれしそうに読む認知症の利用者がいます。また、昔から大好きなクラシック音楽の CD を館内の視聴ブースでじっくりと味わっている利用者もいます。

● 環境づくりと対応のポイント

利用者の幅広い興味・関心に応えられる図書館を目指す

・利用者の興味・関心は幅広いので、本だけでなく、可能な範囲でＣＤやＤＶＤなど、さまざまな資料を提供できるようにする。

・大活字本、日本語以外の言語の資料の整備にも留意する。

・子どものころに読んだ懐かしい絵本などを読みたい人もいる。絵本などにも気軽に触れることができるように配架を工夫する。

❸ 認知症について知り、学べる図書館

「認知症のことをいろいろと調べてみたいが、どう調べたらよいのかわからない」「認知症と診断され、どうしていいのか悩んでしまった」という相談がご本人から寄せられることがあります。また、ご家族からも「家族である私はどうしたらよいのかがわかる本はないか」などの相談を受けることがあります。

環境づくりと対応のポイント

認知症になってからの暮らし方について、よりよい情報の収集と提供を目指す

- 認知症について専門家が書いた本にのみこだわることなく、本人や家族が書いた本も収集・提供する。
- 認知症についてネガティブな内容の本に偏ることなく、不安がやわらぐような内容の本も収集・提供するように留意する。
- 認知症についての本などへのアクセスを容易にするためにコーナーづくりなどの工夫をする。
- 本だけでなく、役所等が発行した認知症に関連するチラシやパンフレットなども集めるようにする。
- 認知症の人や家族が本や調べたいことなどについての相談しやすい雰囲気をつくる。

❹ わかりやすい図書館

認知症のある利用者から、「図書館に来たが“図書館の専門用語”がわかりづらく、ピクトグラムも見づらくて、どこに何があるのかわからなかった」とのご意見をいただきました。ほかにも、「棚番号と本に記入されている番号が一致していなくて困った」「館内案内図を見ても、自分がどこにいるのかわからない」などのご意見も寄せられています。

環境づくりと対応のポイント

誰もがわかりやすく、使いやすい図書館を目指す

- 棚番号と本に記載されている所在・請求記号（分類記号）が異なっている場合、表示の仕方を見直して、わかりやすくする。
- 館内案内図やサインの大きさや掲示の位置、記載されている文字の書体や大きさ、色づかい、ピクトグラムの有無など、利用者の目線で見直し、見やすくわかりやすくする。
- 認知症の人を含めたさまざまな利用者に館内を一緒に見てもらい、バリア（障壁）となっている点について指摘してもらう機会を設けることも有効である。
- 床や壁はユニバーサルデザインに配慮するとともに不安を感じさせる模様や色使いは避ける。

❺ 地域とつなぐ図書館

認知症の人やご家族のなかには、地域の中でどこに相談したらいいのかわからなかったり、相談したくても福祉の窓口に行くことに躊躇してしまったりする場合があります。そこで、一部の図書館では、福祉部局と連携して図書館内でシニア向けサロンを開催して、参加者相互の交流やご自身の興味関心を深めたりする機会をつくっています。誰もが利用できる敷居の低い図書館だからこそ、取り組む意義が大きいと思っています。

● 環境づくりと対応のポイント

さまざまなシニア向けサロンや認知症カフェ・講演会などを医師や看護師、社会福祉士などの専門職がいる機関と協力して図書館が開催することや、会場の提供をすることも一案である。また専門機関の情報を図書館経由で提供・発信していくことなどを検討する。

- 他部署や地域包括支援センター等の機関と連携を図ることで、図書館ができることは広がる。既存の取り組みにとどまることなく、地域に身近な図書館だからこそできることを考え、実践していきたい。
- 司書がいることによって、認知症に限らず、さまざまな情報を提供する。

4 誰もが利用し続けることができる図書館へ

図書館にとって、認知症バリアフリーは、認知症の人やご家族はもちろんのこと、誰にとっても利用しやすい図書館となるための重要な視点であり、取り組みです。

誰もが利用し続けることができる図書館の実現に向けて、すべての図書館は、他部署や機関とも連携を図りながら、できることを一つずつ増やしていきましょう。

持続可能性が大切ですので、図書館全体として計画的・継続的に取り組むことが欠かせません。

Ⅵ 認知症を正しく理解する

認知症サポーター養成講座を受講し、認知症についての正しい知識を身につけていることを前提に、現場での適切な対応を身につけることが重要です。講座を未受講の方は、まずは受講し*、認知症の基本的な知識を習得することが望まれます。

＊ 全国キャラバン・メイト連絡協議会 Web サイト
・自治体事務局連絡先　https://www.caravanmate.com/office/
・企業担当者の方からの直接のご相談は　https://www.caravanmate.com/contact/

1 認知症の症状

認知症の症状は多岐にわたりますが、大きく二つに分けることができます。

① 認知機能障害 …… 脳の細胞が減少することなどで直接起こる。

おもな認知機能障害の症状

覚えられない・すぐに忘れる（記憶障害）

特にアルツハイマー型認知症では、早くから現れます。

時間・場所・人の認識に支障が生じる（見当識障害）

いま現在、何年の何月何日か、時刻はいつか、自分がいまどこにいるか、目の前にいる人との関係など、基本的な状況を把握することが難しくなります。

理解・判断力の低下

① 考えるスピードがゆっくりになる、② 同時に二つ以上のことを処理することがむずかしい、③ いつもと違うできごとに混乱しやすい、④ 目に見えないしくみが理解しづらくなる、などが起こります。

※自動販売機や銀行の ATM、スーパーのセルフレジ、交通機関の自動改札などが利用しづらくなります。

計画し実行に移すことが苦手になる（実行機能障害）

手順を考えて段取りよくものごとを進めることがむずかしくなります。

② 行動・心理症状（BPSD） …… 環境・対応の仕方の影響を受けるものが多い。

不安やうつ、いらいら・興奮、幻覚・妄想、歩き回るなど、行動と心理に関わる症状です。これらがあらわれるのは、本人が困っている状況である場合が多く、認知症の人の SOS サインともいわれています。なぜ、そのような症状があらわれるのか、原因をさぐりながら対応を考える必要があります。

2 認知症の種類（原因疾患）により症状に特徴があります

アルツハイマー型認知症

- 記憶力の低下
- 道具がうまく使えなくなる
- 道に迷う
- 解決能力の低下
- 段取りよくできない

レビー小体型認知症

- 症状の良いときと悪いときの変化が大きい
- 動作が遅くなる
- 転倒しやすくなる

前頭側頭型認知症

性格や行動の変化タイプ

- 怒りっぽくなる
- 同じ言葉を状況と関係なく繰り返す
- 抑制が効かない

言葉が理解できないタイプ

- 言葉の意味が理解できないが、言葉はスムーズに出る

うまく話せなくなるタイプ

- 意味は理解できるが、言葉が流暢に出てこない

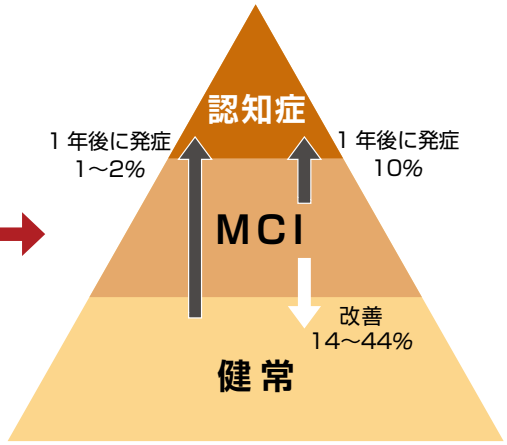
血管性認知症

- やる気がなくなる
- 無表情
- 感情を抑えられない
- 段取りが悪くなる

3 MCI（軽度認知障害）は認知症とのグレイゾーンです

MCI（Mild Cognitive Impairment）は、健忘症レベル以上の物忘れはあるが、日常生活は保たれている状態で、認知症と診断できるレベルではない認知症の前触れ、またはグレイゾーンといえる状態を指します。

- 数年後に認知症に移行する可能性がありますが、改善する人もいます（1 年で 14 ～ 44%）。
- MCI で 1 年後に認知症と診断される人は 5 ～ 15%程度。
- 健常者が 1 年後に認知症を発生するのは 1 ～ 2 %程度。



出典：『ステップアップ講座用テキスト』2016 年

MCIの段階での発見は早期対応のチャンス

- 早期発見・早期対応により、さまざまな対策を講じることが、認知症の発症を遅らせたり、進行を緩やかにしたりすることにつながります。
- 認知機能の低下を起こす疾患には脳腫瘍、外傷、栄養欠乏症なども含まれており、早期治療で改善することもあります。
- MCIと診断された場合、または診断されていなくても認知機能の低下が気になる場合は、脳の活性化、運動や食事、睡眠をはじめとする生活習慣の改善などで、認知症の発症や進行を遅らせる効果が期待できます。

Ⅶ 若年性認知症 企業・職域団体に求められる対応

若年性認知症とは、64 歳以下で発症する認知症の総称です。若年性認知症の人は約 3 万 6000人いると推計されています。(2020 年 3月現在) 働き盛りで一家の生計を支える世代の人が多いことから、高齢の認知症の人とは異なる支援が必要です。

早期発見がカギ

- 働き盛りの世代であるため、仕事や家事において段取りがうまくできなくなった等の兆候から、認知症であることがわかるケースが多くみられます。
- 職場でごく早期に異変に気づくこともあります。行動の変化に気づいた上司や同僚がメモしておくと診断に役立ちます。
- 認知症は高齢者がなるもの、との思い込みなどから「まさか私が認知症になるわけが…」と本人も家族も受け入れられず、受診までに時間がかかる場合も多いようです。早期に受診することにより、原因疾患の治療や就労の継続につながります。
- 若年者の場合は、うつ病とも間違われやすく、高齢者の認知症よりも診断がつきにくいため、若年性認知症の診断ができる医療機関で受診することが重要です。
- 高齢者に比べると身体面は健康な場合が多いので、保たれている機能を生かして、さまざまな工夫をしながら（スマートフォンアプリの活用など）、これまで通りの日常生活を送る人も大勢います。

若年性認知症の人がかかえる問題

- 若年性認知症の人は、就学期の子どもがいる場合も多いため、休職や退職により、経済的に困窮する可能性があります。
- また、高齢の人の場合に比べ、周囲の人も家族も、病気を理解し、受け入れるのに往々にして時間がかかります。職場や地域での理解や手助けが求められます。

就労の継続とそのための対応

- 雇用の継続は、症状の進行を緩やかにし、経済的困窮を最小限に抑えることとなります。
- そのためには、企業の理解、従業員への啓発、支援を行う従業員の負担を軽減する体制づくり、産業医、専門医と労務管理者、家族との連携、支援制度の活用などが重要です。
- 傷病をもった従業員の雇用を継続する企業は、従業員にとっては安心して働けるという職場への信頼感を与え、企業にとっては、社会的責任の履行による評価を得ることになります。

若年性認知症に関する企業向けパンフレット

全国若年性認知症支援センター「ダウンロード集」 https://y-ninchisyotel.net/information/download/

※「障害者を雇い入れた場合などの助成」（厚生労働省 web サイト）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/shougaishakoyou/shisaku/jigyounushi/intro-joseikin.html

認知症の人の生活を支えるための参考情報

● 相談窓口

○ 認知症に関する制度全般の問い合わせ

【市町村の窓口】

市町村には認知症施策を担当する部署があり、認知症にまつわる相談窓口となっているほか、認知症に関する各種施策を展開しています。

○ 認知症高齢者等の総合相談窓口

【地域包括支援センター】

地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域における支え合い体制づくりなどを行っています。介護・保健・福祉の総合相談窓口として市町村が設置しています。保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の専門職が配置されており、各種の相談に対応するとともに、介護予防に関する事業を行うほか、成年後見制度の利用促進なども行っています。

○ 若年性認知症に関する相談・支援

【若年性認知症支援コーディネーター】

若年性認知症に関する悩みや困り事などの相談に応じ、関係機関やサービス担当者との間の調整役として、解決に向けた支援を行います。都道府県・政令指定都市に配置されています。
企業等からの相談にも応じています。

【全国若年性認知症支援センター】

企業向けに、若年性認知症の知識や相談支援の方法を習得するための研修等を実施しています。
・全国若年性認知症支援センター
0562- 44-5551
月～金曜日　9:00 ～ 17:00
（祝日・年末年始除く）

【若年性認知症コールセンター】

若年性認知症に関する悩みや支援制度についての相談を無料で受け付けています。
・若年性認知症コールセンター
　0800-100-2707　月～土曜日　10:00 ～ 15:00（祝日・年末年始除く）

○ 認知症介護経験者による電話相談

【公益社団法人認知症の人と家族の会】

認知症介護の経験に加え一定の研修を受けたスタッフが、認知症の知識、介護の仕方や日頃の悩みなどに関する電話相談に応じています。
・本部フリーダイヤル：0120-294-456（無料）
　（携帯・スマートフォン：050-5358-6578）
　月～金曜日　10:00 ～ 15:00
（祝日・年末年始除く）
※このほか、全国 47 か所の支部でも電話相談を受け付けています。

○ 専門医療機関による相談

【認知症疾患医療センター】

認知症疾患に関する鑑別診断とその初期対応、認知症の行動・心理症状（BPSD）と身体合併症への対応、専門医療相談などを行う医療機関です。併せて、地域の関係機関と連携し、認知症の人や家族への相談支援も行います。

認知症の人の生活を支えるための参考情報

● 関連する制度・事業など

【介護保険制度】

認知症などが原因で介護が必要になった時のための制度です。要介護認定やケアマネジメント、各種サービスの利用手続きなどについて定めています。介護保険制度に関する相談は、市町村の介護保険担当課や地域包括支援センターが窓口となっています。

【生活支援サービス】

安否確認や外出の付添いなど、高齢者が日常生活をおくるために必要なもので、介護保険の給付以外のサービスのことです。介護保険の利用とあわせて地域包括支援センターなどで相談できます。

【チームオレンジ】

認知症の人ができる限り地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の人やその家族の支援ニーズと認知症サポーターを中心とした支援を繋ぐ仕組み。地域の職域サポーターともチームメンバーとしてつながり、地域包括支援センターなどの関係機関と連携し、早期から継続して地域で取組みます。認知症の人もチームの一員として活動することで社会参加を促進します。

【認知症初期集中支援チーム】

家族などからの相談等を受け、医療・介護の専門職チームが認知症の疑いのある人や認知症の人及びその家族を訪問し、必要な医療や介護の導入･調整や、家族支援などを、包括的、集中的に行うことによって、自立生活のサポートを行うチームです。
支援期間は概ね６か月以内とされ、チームは地域包括支援センターや認知症疾患医療センター等に設置されています。

【認知症地域支援推進員】

認知症の人への医療・介護・生活支援に関わる関係者のネットワークの構築、認知症の人と家族を支援する相談への対応や認知症カフェの開催、社会参加活動のための体制整備、認知症ケアに携わる多職種協働のための研修などの地域支援体制づくり等を担っています。市町村本庁、地域包括支援センタまたは認知症疾患医療センタ等に配置されています。

【日常生活自立支援事業】

認知症などが原因で判断能力に支障がでてきた人を対象に、福祉サービスの利用援助等を行う事業です。本人が契約を結べることが前提です。定期的な訪問により利用者の生活変化を見守り、利用者の預金の払い戻しや預け入れなど、日常生活費の管理を行います。
市町村の社会福祉協議会が窓口になっています。

【成年後見制度】

認知症などが原因で判断能力に支障があり、自分で契約等ができなくなってきた時には、家庭裁判所に申立てを行うことで、成年後見人、保佐人、補助人をつけることができます。成年後見人等が、本人に代わって契約を行ったり、支払いを行ったりします。成年後見人等には本人の身上の配慮義務があります。詳しくは、【成年後見はやわかり】（厚生労働省ウェブサイト）をご覧ください。

認知症バリアフリー社会実現のための手引き
【図書館編】

製作・発行・編集　日本認知症官民協議会　認知症バリアフリーワーキンググループ　（2023.3）
事務局　日本認知症官民協議会事務局
200010-kanminkyogikai@ml.jri.co.jp
朝日新聞社なかまぁる編集部
nakamaaru-support@asahi.com

デザイン：シノワ　　イラスト：小波田えま
印 刷　（株）山栄プロセス

日本認知症
官民協議会
Japan Public-Private Council on Dementia

認知症バリアフリー社会
実現のための手引き
【図書館編】

本手引きを、営利目的で使用することを禁じます。