



認知症サポーターキャラバン

# キャラバンメイト「ロバの会」通信

vol.48

R8.4月

2026年、今年初の通信は寺田が担当です。よろしくお願い致します。



## 今月のテーマ「認知症になっても、一人暮らしを続けるため」

参考資料:「みんなの介護」(株)てづくり介護、代表 高木亨氏の「認知症の人が一人暮らしをするには?」から

2019年の調査によると「65歳以上の高齢者の一人暮らしの割合は、ほぼ半数を占めています。元気でいられるうちはいのですが、認知症の症状が判明した場合にはどうすればいいのでしょうか。必ずしも家族との同居や施設の入居が必須ではないことも広まってきました。そこで、今回は認知症の人の一人暮らしについて解説していきます。

### 一人暮らしが困難な3つの例を知ろう

#### 例1. 一人暮らしで認知症の症状がある本人の協調と理解を示す姿勢

たとえば、本人が「誰の介入も許さない」とか、「誰の助けも必要ない」という姿勢では一人暮らしを続けるのは困難で危険です。

- 認知症の症状によって今が、いつで、どこにいて、どのような状況にあるのかを把握する能力に障がいがある状態では、症状が重くなってくると道順や方角も見失うこともあり、周囲の建物や景色の区別もつかなくなります。そうなると買い物に出かけることすら命がけ、ということになります。

- 物忘れにより、ちょっと覚えて置く、ということが困難になります。

被害に直結する火の取扱いを例にあげると

- 鍋に火をかける
- 材料を冷蔵庫に取りに行くが、見当たらない
- 探している間に、鍋に火をかけたことを忘れる。
- そして①が無かったことになる。



また、ご飯を食べた記憶をなくしてしまった人は、何度も「ご飯を食べていない」こととなります。

健康上重要な薬や薬効の強い薬を飲んだかどうか覚えていない場合は、飲まないことによる問題や何錠も繰り返して服用してしまう問題も起こります。

- 物事を順序立てて実行することが難しくなることがあります。たとえば、洗濯機を回している間に部屋に掃除機をかけ、掃除機が終わった頃に洗濯物を取り出して干すと言った流れができなくなり、生活環境が乱れ始めます。

また、財布の中身や冷蔵庫の残りを検討しながら献立を考えて買い物をするとといったことが難しくなります。

- うつ症状になると、さまざまなことに関心がもてなくなるので、生活する上でも身体や衣類、環境を清潔に保てなくなり、ゴミが溜まるだけでなく、生きていくことそのものへの意欲がなくなってしまうこともあります。



- 手足や指先の震え、筋肉のこわばりといったパーキンソン症状が強くみられる場合は転倒リスクが高く、さらに転倒の際の転び方も正面から回避行動もないため、大けがにつながる可能性が高いです。

一例をあげましたが、こうした症状がある程度見られても、介護者や家族、周辺の方々、介護サービスなどの介入ができる状況であり、周囲との関係が築かれていて「手伝ってくれてありがとう」と受け入れられる人の場合は一人暮らしの継続が向いています。

## 例 2. 本人を支える介護者や親族の支援・協調と理解を示す姿勢

一人暮らしを継続する方向で支援する場合は、一つ一つ本人の同意を得ていくことが大切になります。「どうせ覚えていないから」「聞く耳を持っていないから」などと勝手に決めつけて、支援体制を整えたり、物事を進めたりすると本人の症状が一気に進行してしまう恐れがあります。

どうしても本人の同意が得られない場合は、包括支援センターやケアマネージャーとつながったり、近隣の方々の協力と理解を得ておくことが重要になります。

## 例 3. 本人を支える関係者や近隣の方々の支援・協調と理解を示す姿勢

近隣の方々が「認知症の症状があるのに一人暮らしされるのは困る」と反対が出れば、いくら体制を整えても一人暮らしには暗雲が立ち込めます。

介護保険や介護サービスを受けていれば「近隣への理解や協力を得る必要がないのでは」と思いがちですが、想定外のことが起こった場合に頼りになるのがご近所ネットワークです。

良好な近所づきあいができていると、何かの異変が生じた場合にいち早く連絡いただけたり、困ったことが起きた場合にも家族に代わって応じてくださったということもあります。

特に対人トラブルが起きたり、自宅への戻り方がわからずに道に迷ったりした場合などは、近隣の方々の情報は非常に心強いものです。

## 介護保険だけでなく、地域の独自のサービスも活用

本人のできなくなったことに注目しがちですが、本人や周囲の相互理解と協力があれば、介護サービスや行政サービスを駆使し、そのまま一人暮らしを継続することも可能です。

また、地域独自の支援サービスや GPS 機器のレンタルの設置など、認知症になっても自立した生活が送れるように包括的・集中的に体制が進められている自治体もあります。

認知症でも一人暮らしは継続できる、と単純に言い切れるものではありませんが少なくとも「認知症になったら施設に入るしかない」といった時代ではなくなっていますので、可能性の視野を広げて検討してみてください。

ロバの会勉強会に来ませんか？偶数月第 4（火）18 時 30 分～ハピネス内・教養室です

今回は 4 月 28 日（火）グループホームで働いている石井さんに聞く「認知症のあれこれ」

グループホームって何？どんな生活をしているの？認知症の方との接し方は？

石井さんを囲んで、みなさんで色々質問し教えていただこうと思っています。



## 【お問い合わせ】キャラバン・ロバの会

（代表）杉之下真由美・坂入奈緒美・寺田律子・筒淵恵子・竹本礼子・板橋亜矢

事務局 下川町地域包括支援センター ☎ 5-1165（いろいろご）

代表 杉之下真由美 ☎ 090-9752-1180

