

第3回 あびこeモニターアンケート 「認知症について」集計結果

アンケート送信日	令和2年10月1日（木）
実施期間	令和2年10月1日（木）から令和2年10月14日（水）まで
登録者数	269名
回答者数	194名
回答率	72.12%

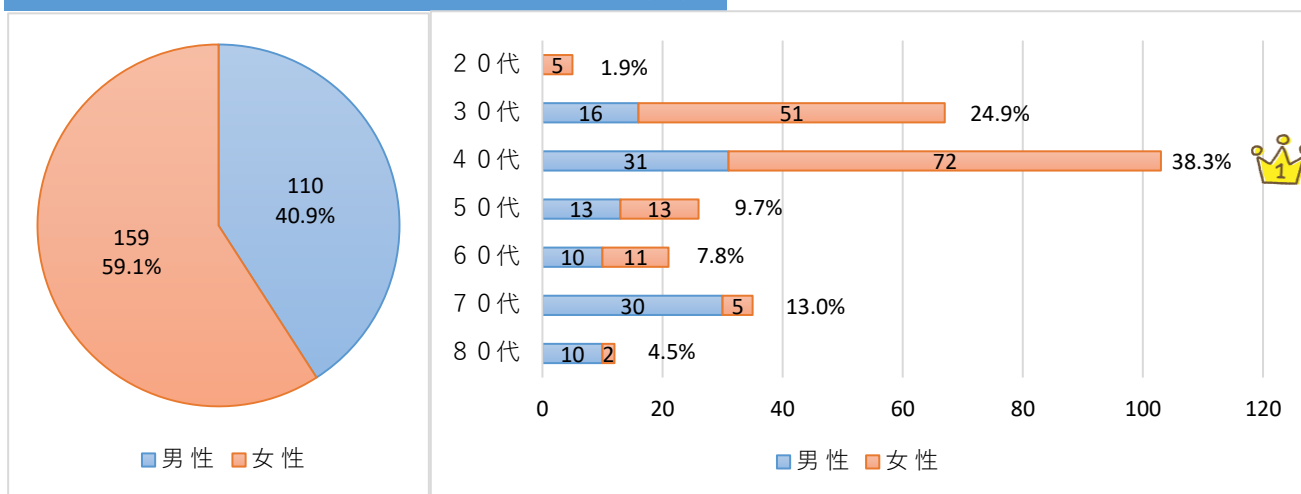
<担当課> 高齢者支援課

<実施の目的>

認知症は、近年では「65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍」と推計される身近な病気です。市では、『認知症になっても安心して暮らせるまち我孫子』を目指した取り組みを行っています。市民の皆様の認知症や認知症施策に対する認識について調査し、今後の施策展開の参考とするため、アンケートを実施します。また、日本では、65歳以上が「高齢者」と定義されていますが、「人生100年時代」この世代の方々が生き生きと暮らすための市民意識についてお伺いします。

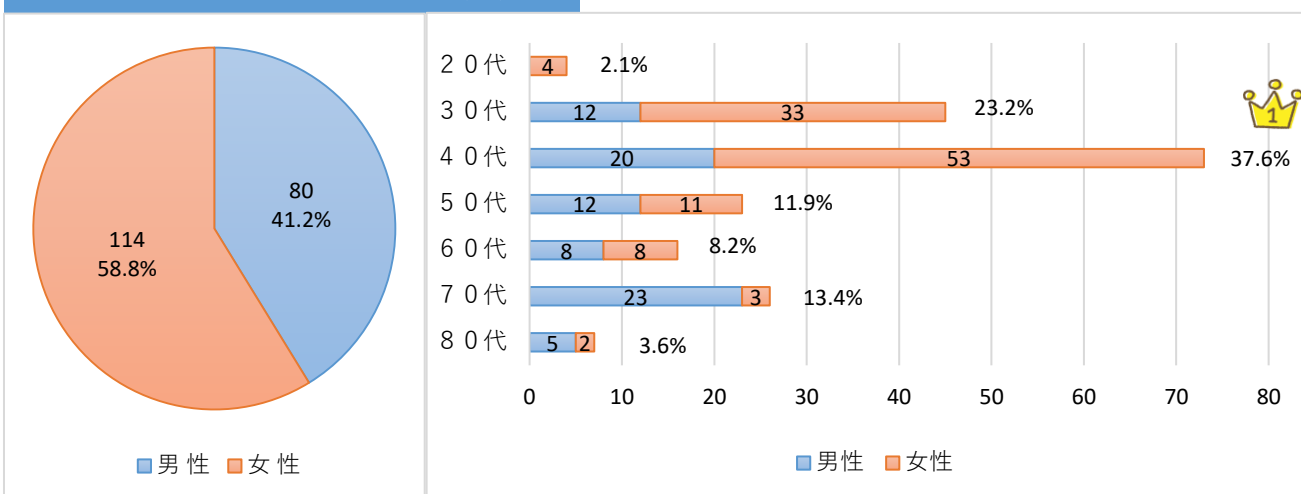
<あびこeモニターアンケート登録者の内訳>（人）

令和2年10月15日現在



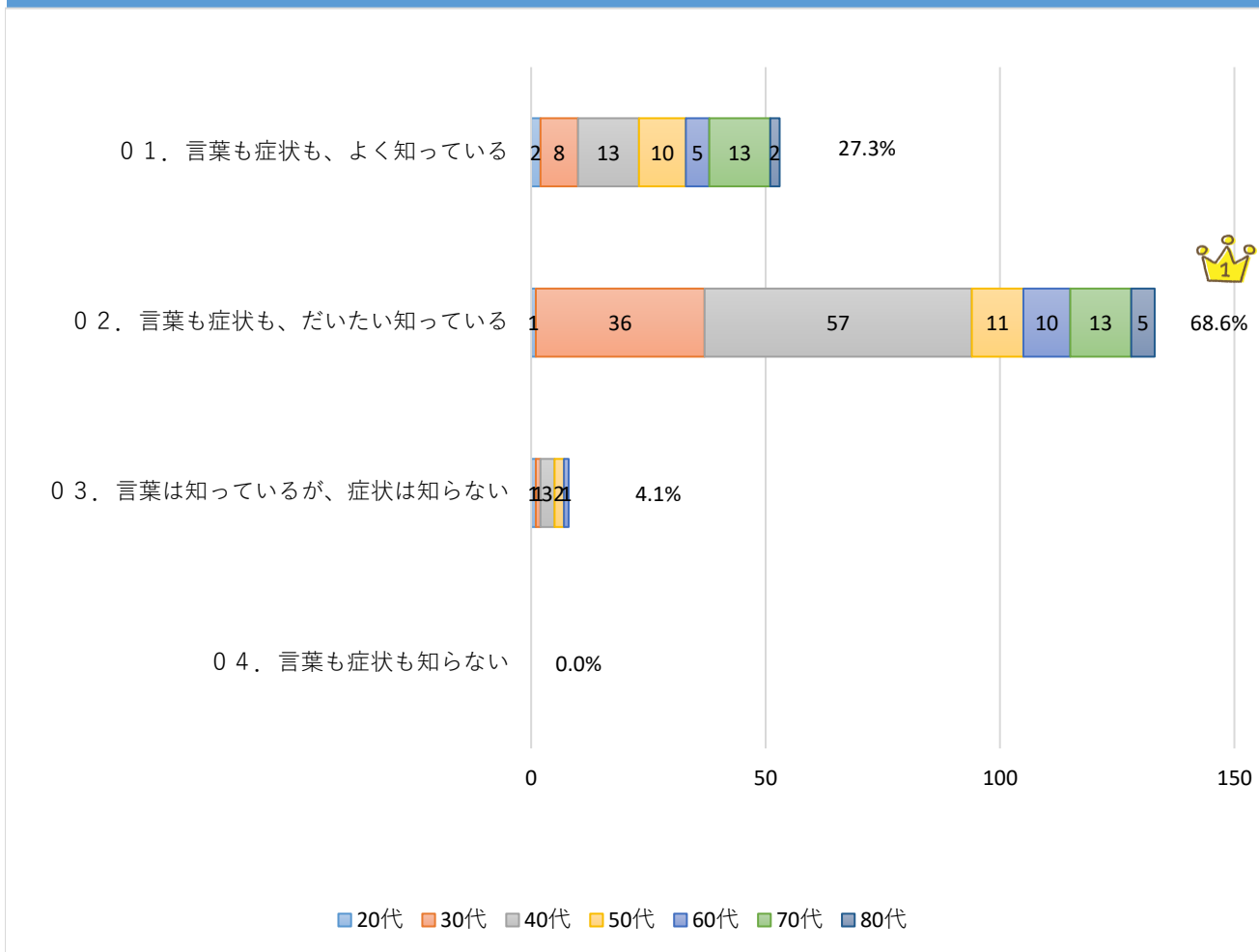
<アンケート回答者の内訳>（人）

令和2年10月15日現在



※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

問1 認知症という言葉や症状について知っていますか。



※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

<コメント>

95.9%の方から、認知症という言葉や症状を知っているとの回答がありました。

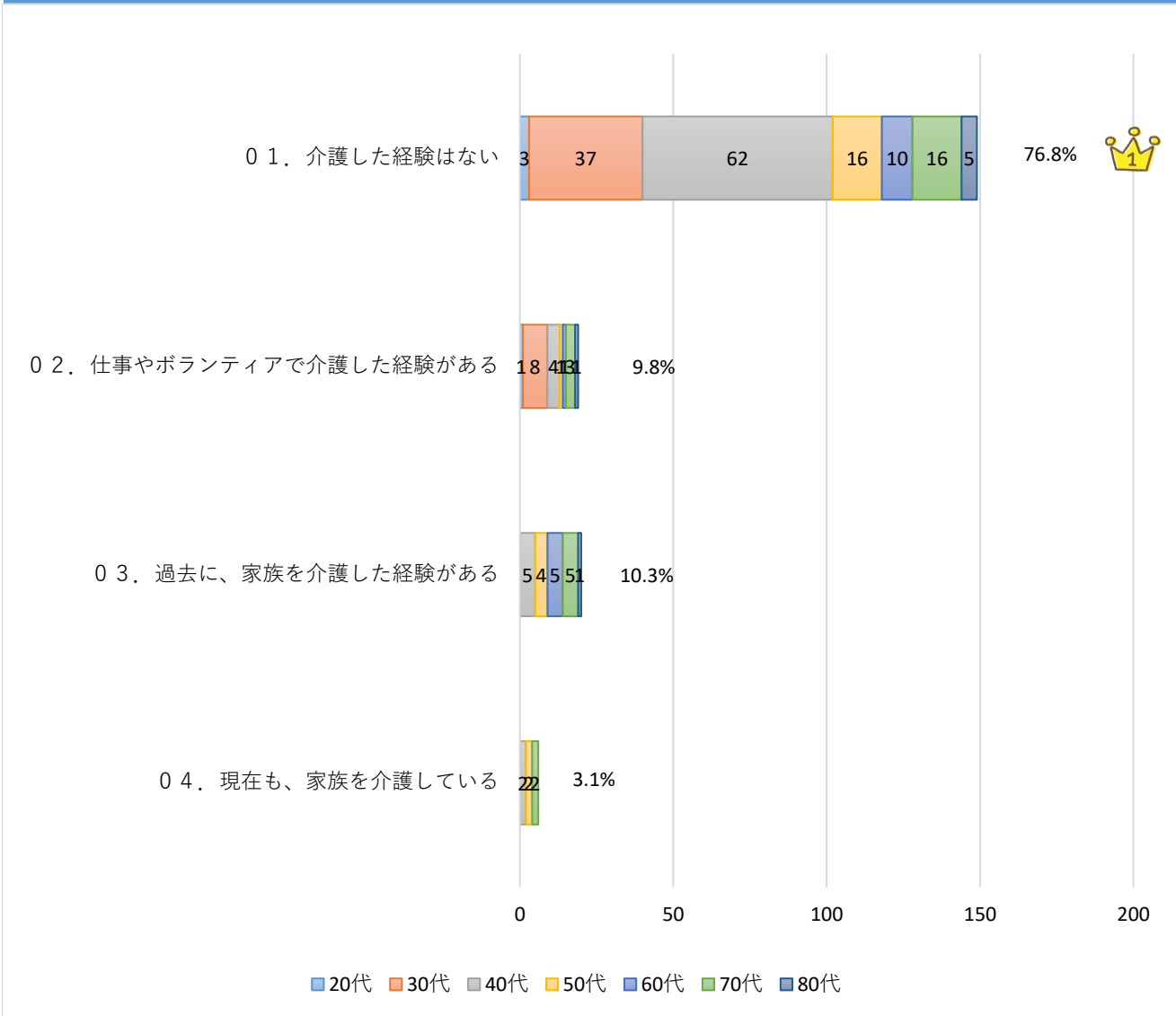
認知症とは、病気やケガなどによって脳細胞が失われ、記憶や理解、判断などの認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。通常の老化による物忘れとは違い、できごとをすべて忘れてしまうため、ヒントがあっても思い出すことができません。

症状はその方によって様々ですが、「同じことを何度も繰り返し話したり聞いたりする」「鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れる」「同じ服ばかり着る」「探し物の回数が増える」「慣れた道で迷う」等があり、変化はゆっくりとあらわれることが多いです。

市ホームページでは認知症に関する情報を掲載しています。よろしければご参照ください。

<http://www.city.abiko.chiba.jp/kenko/koureishafukushi/seikatsushien/ninchisho.html>

問2 現在、あるいは過去に、認知症の方を介護した経験はありますか。

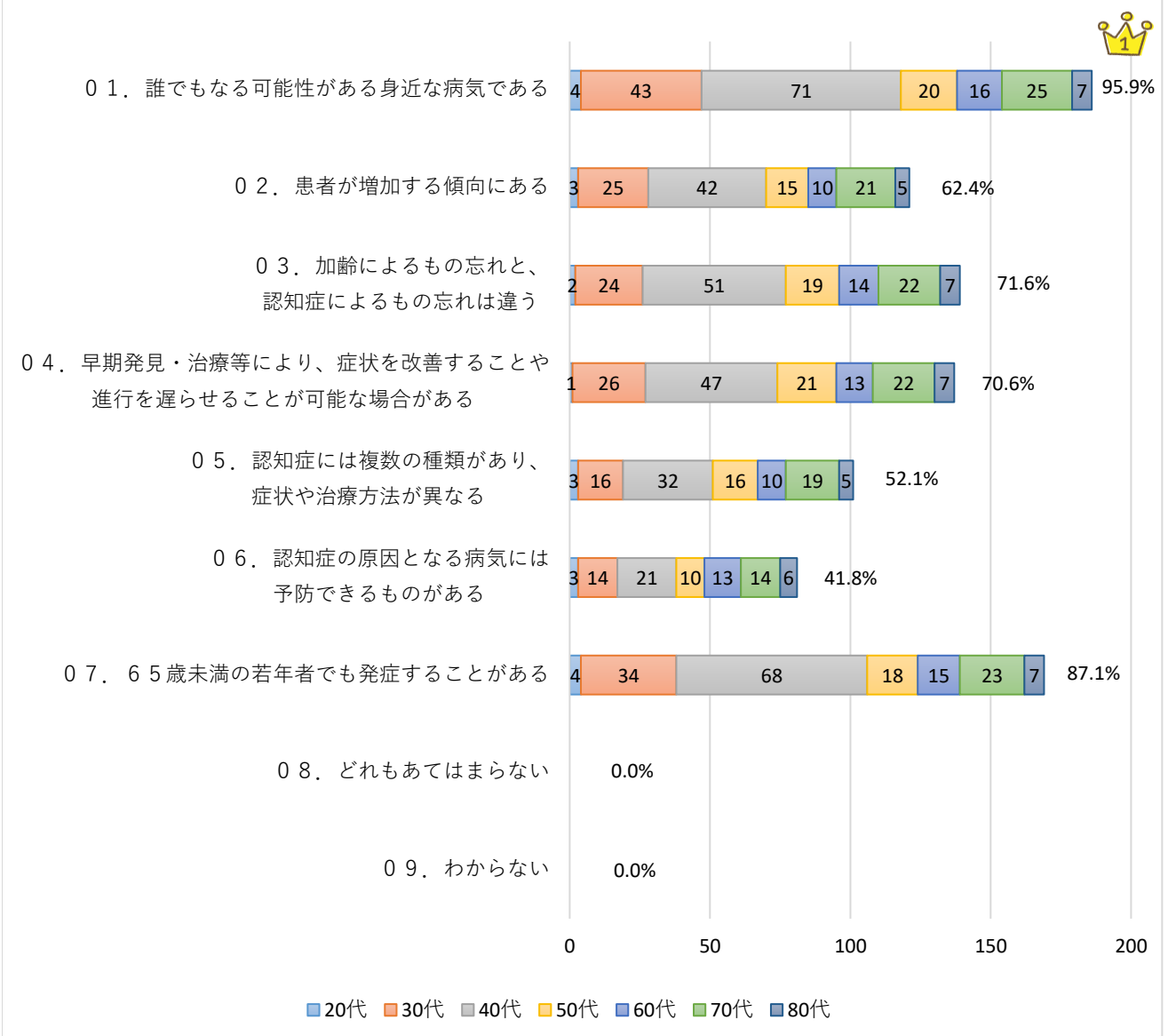


※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

<コメント>

現在あるいは過去に認知症の方を介護した経験がある方は23.2%、経験がない方は76.8%でした。認知症は誰でもなる可能性がある病気であり、その数は増加傾向にあります。ご家族や身近な方が認知症になられ介護が必要になった際にも安心した生活につながるよう、認知症についての正しい知識や対応などを知っていただけるよう努めてまいります。また、ご相談は我孫子市の高齢者支援課や各地区高齢者なんでも相談室でお受けしておりますので、よろしければご利用ください。

問3 認知症にあてはまると思うことは何ですか。（あてはまるものをすべてお選びください。）



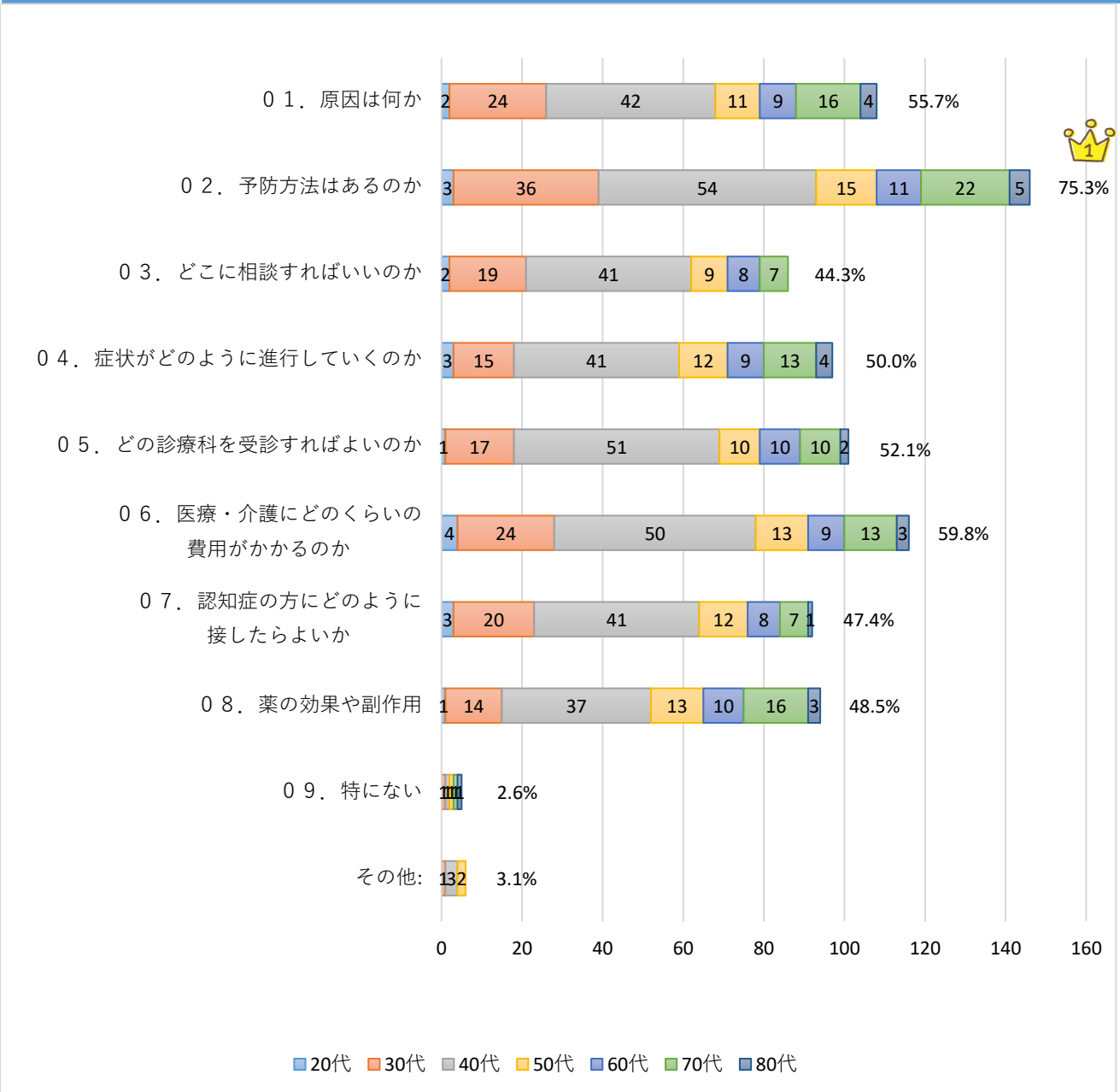
※複数選択のため、パーセントは当該選択肢を選んだ方を回答者の中で割った数値となっております。

<コメント>

「認知症は誰でもなる可能性がある身近な病気である」は95.9%、「65歳未満の若年者でも発症することがある」は87.1%などのように、多くの方から認識されている知識がある一方、「認知症の原因となる病気には予防できるものがある」「認知症には複数の種類があり、症状や治療方法が異なる」など、認識が4~5割前後のものもありました。

多くの方に認知症について正しく知っていただけるよう、広報や地域新聞・情報誌、ホームページ、チラシ、講演会・講座等、様々な媒体や機会を通じて、さらに普及啓発を進めてまいります。

問4 認知症について、気になる項目は何ですか。（あてはまるものをすべてお選びください。）



※複数選択のため、パーセントは当該選択肢を選んだ方を回答者の中で割った数値となっております。

【その他回答】

- ・自分の家に（軽度・重度）の認知症患者がいると通知しておく窓口はあるのか
- ・認知症とそうでない病気の境目がいまひとつはっきりしない点。その分、認知症に中身をわかりにくくしていると思う。
- ・子育て世代としては介護されていない認知症の人がどれくらいいるのかが気になる。自覚していないいじょう、責任も追及できない人が身近にいるかもしれないと考えると、小さな子供を家の前で遊ばせるのも怖い。
- ・公共機関のサポート
- ・今は特養に入れたが、それまでは上のチェック項目大変困りました
- ・認知症の特効薬の開発について。今の薬でははっきりとした改善は見込めない

「予防方法はあるのか」が75.3%と最も高く、「医療・介護にどのくらいの費用がかかるのか」「原因は何か」「どの診療科を受診すればよいのか」など多くの項目に関心が寄せられていました。

認知症は、種類にもよりますが、異常なたんぱく質が脳に溜まることや、脳の神経細胞が失われることにより発症すると言われています。認知症は生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）との関連があるといわれており、①バランスの良い食事を心がける、②定期的な運動習慣を身につける、③趣味を楽しんだり社会活動に参加して人とコミュニケーションをとる、④かかりつけ医院・歯科・薬局を持ち病気の予防・治療をするといった、普段からの生活習慣が認知症の予防につながります。

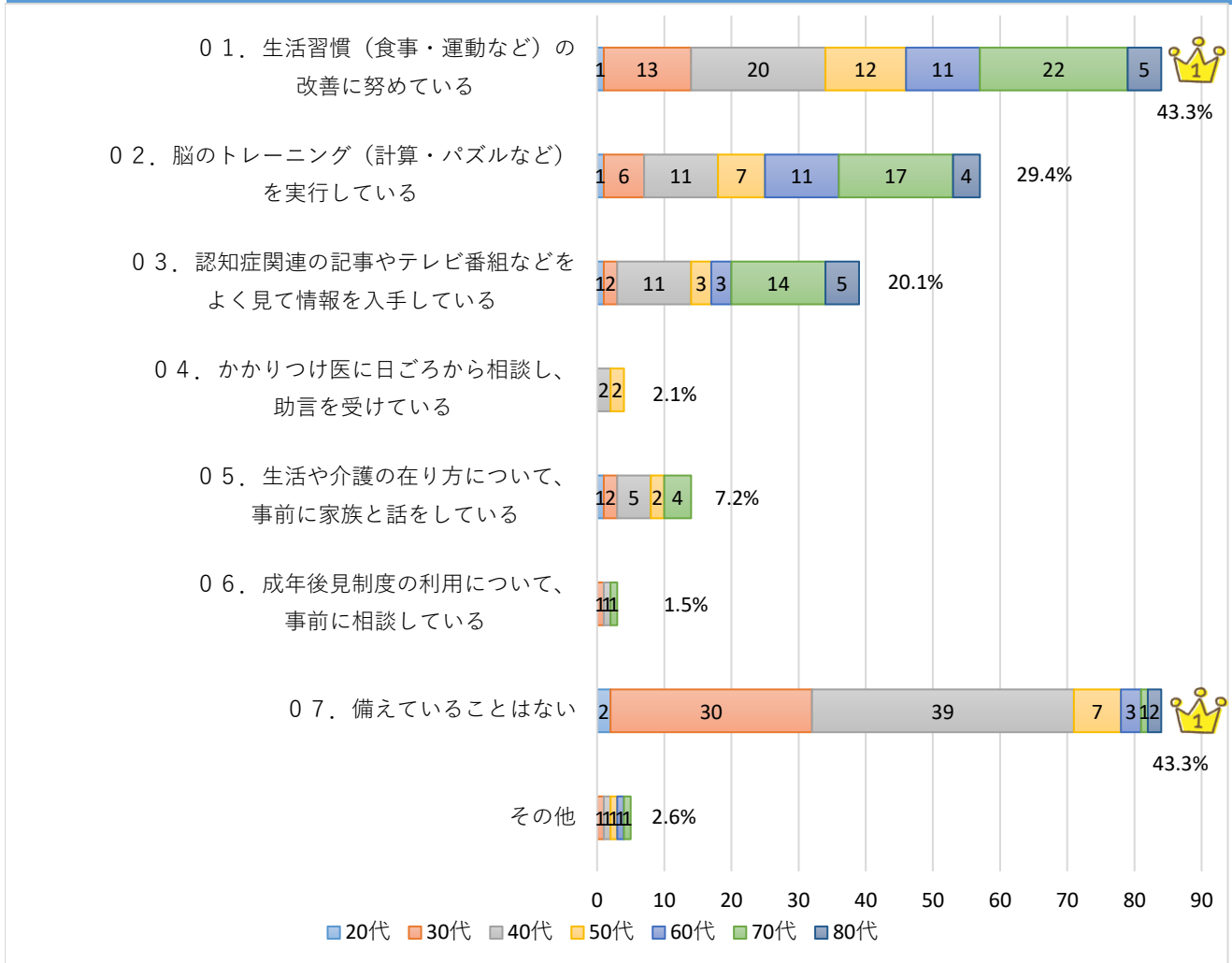
市では認知症の予防から介護・ケアまで役立つ情報を掲載したリーフレット「我孫子市認知症ケアパス」を発行しています。認知症について相談・診療を行っている市内医療機関も掲載していますので、ご参照ください。

<http://www.city.abiko.chiba.jp/kenko/koureishafukushi/seikatsushien/keapasu.html>

また、ご相談は我孫子市の高齢者支援課や各地区高齢者なんでも相談室でもお受けしておりますので、よろしければご利用ください。

- ・我孫子市高齢者支援課（電話：7185-1112）
- ・我孫子北地区高齢者なんでも相談室（電話：7179-7360）
- ・我孫子南地区高齢者なんでも相談室（電話：7199-8311）
- ・天王台地区高齢者なんでも相談室（電話：7182-4100）
- ・湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室（電話：7187-6777）
- ・布佐・新木地区高齢者なんでも相談室（電話：7189-0294）

問5 自分や家族のために、認知症に対して備えていることはありますか。（あてはまるものすべてをお選びください。）



※複数選択のため、パーセントは当該選択肢を選んだ方を回答者の中で割った数値となっております。

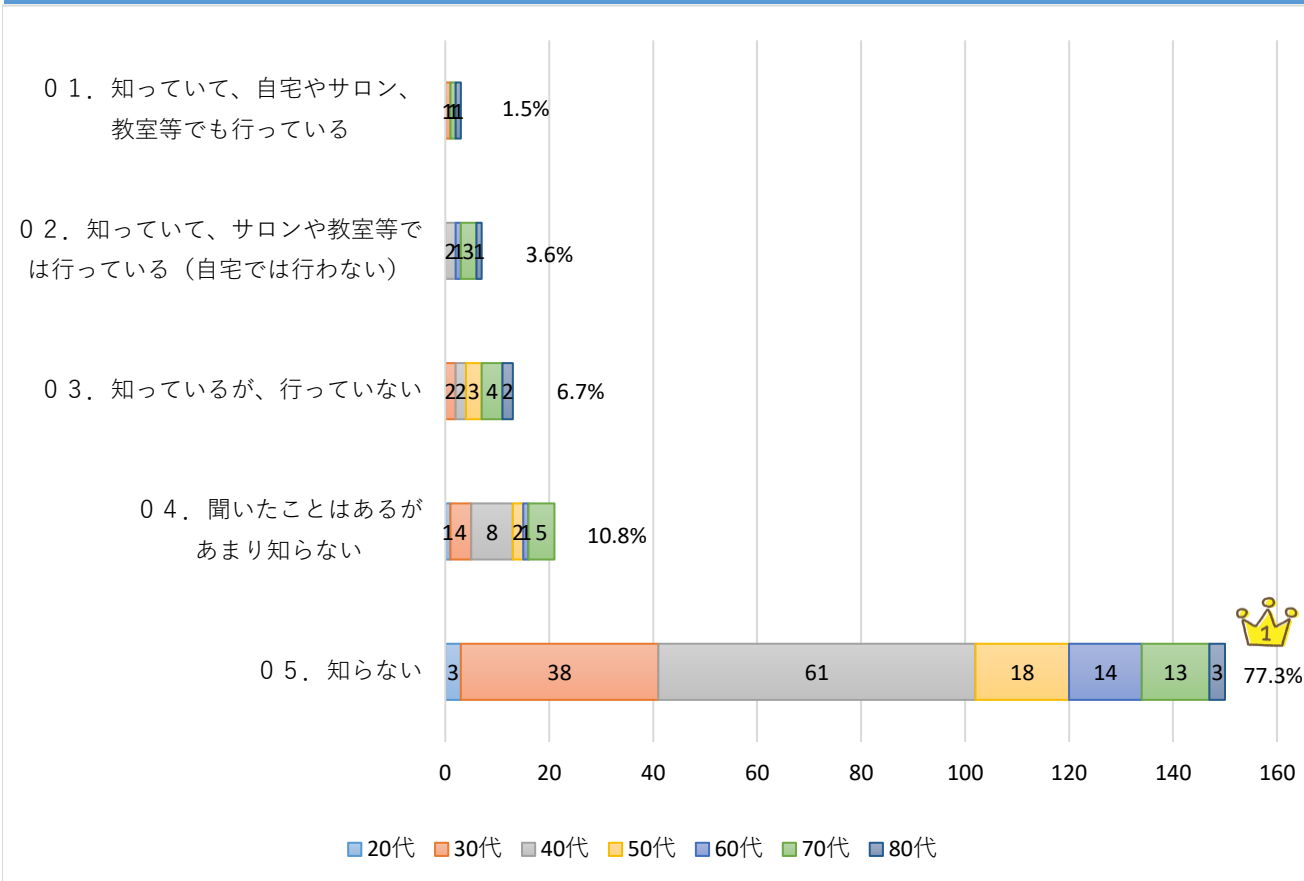
【その他回答】

- ・具体的に家族と話しては不在が、なってしまったらどうするか考えている事はある
- ・地域の高齢化率が40%を越えているためまちづくり協議会の活動の柱として認知症予防の為にコグニ体操クラブと強化型サロンなどの運営を地域のリーダーとして努めている
- ・高齢者を中心にかかりつけ医療機関で認知症検査を気軽に受けられる、あるいは何回かの通院で確認の意味で認知症検査認知症検査を受けられるようにすると良い。そしてその結果を通院先に登録した近親者に連絡できる制度を作ってもらいたい。
- ・認知症になった時に家族が手続き出来る保険の加入。
- ・社協開催の認知症サポーター講座に小学生の息子と参加した

<コメント>

どの年代でも「生活習慣（食事・運動など）の改善に努めている」「脳のトレーニング（計算・パズルなど）を実行している」などのように、認知症予防を意識している方が多くいました。その一方、「備えていることはない」と回答した方の割合も43.3%と高く、特に30代から40代の方が大半をしめていました。このeモニターをきっかけに、ご自身のことだけでなく、ご家族のことも含め、ご家族皆様でお話しする機会にさせていただけますと幸いです。

問6 コグニサイズ（認知症予防運動）についてご存知ですか。



※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

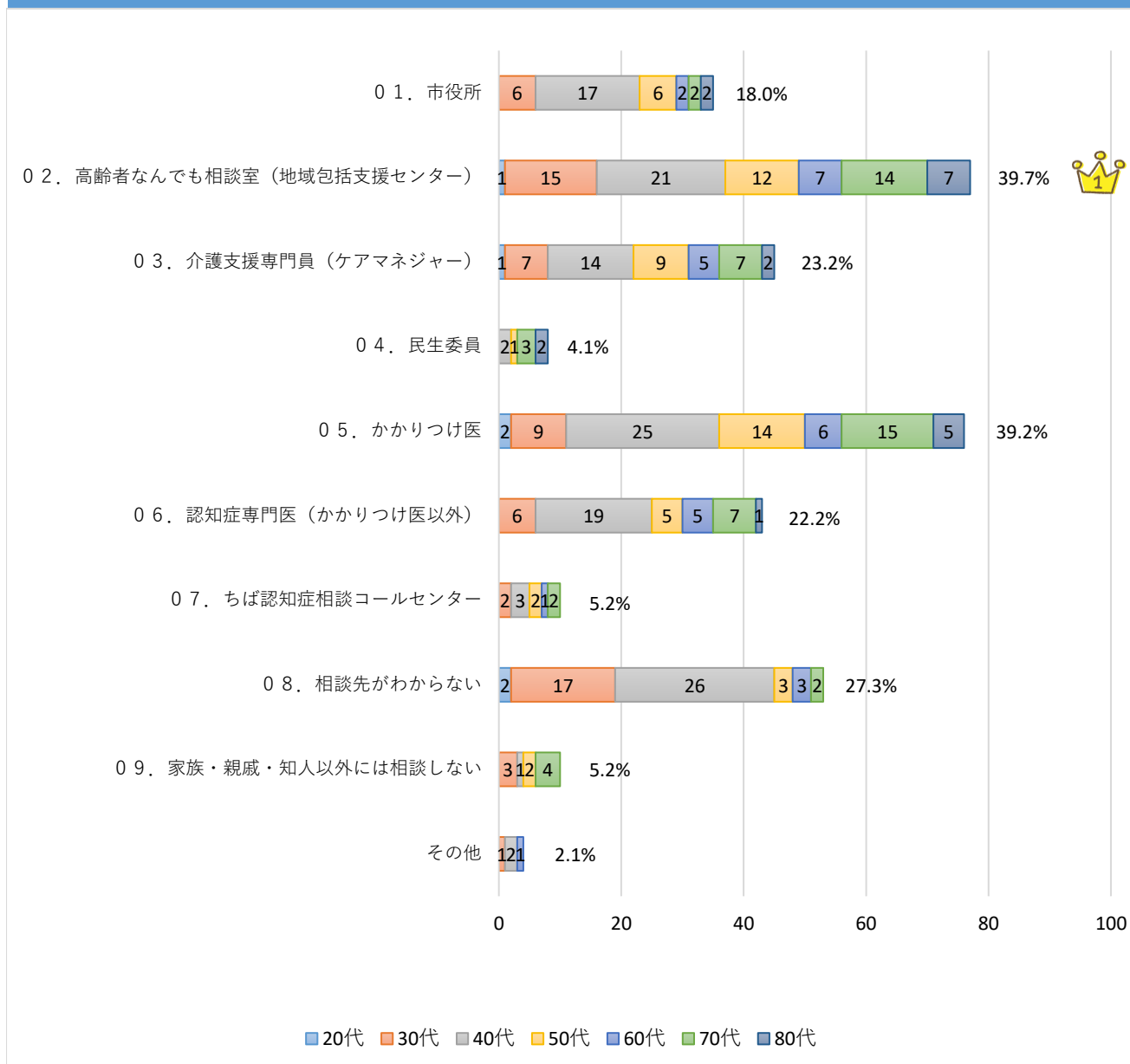
<コメント>

「知らない」が77.3%と、最も高い回答でした。

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition（認知、認識）とexercise（運動）を組み合わせています。運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることを目的としています。

市では、身近な地域で住民が主体となった活動を行っている「きらめきデイサービス」や老人クラブ、自治会等のリーダーにこの運動を含む研修を受講していただき、日頃の活動の中で取り組んでいただいています。また、市の出前講座でも、ご希望に応じて内容に取り入れていますので、よろしければご利用ください。

問7 ご自身や家族について認知症に関する不安を持ったとき、家族・親戚・知人以外で、誰に（どこに）相談すると思いますか。（あてはまるものをすべてお選びください。）



※複数選択のため、パーセントは当該選択肢を選んだ方を回答者の中で割った数値となっております。

【その他回答】

- ・インターネットで情報収集してから相談先を検討します。（同様の回答複数あり）
- ・保健センター

<コメント>

「高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）」が最も高く、市民の皆様に認識していただけるようになってきたことを実感します。その一方、27.3%の方は「相談先が分からない」と回答されていました。

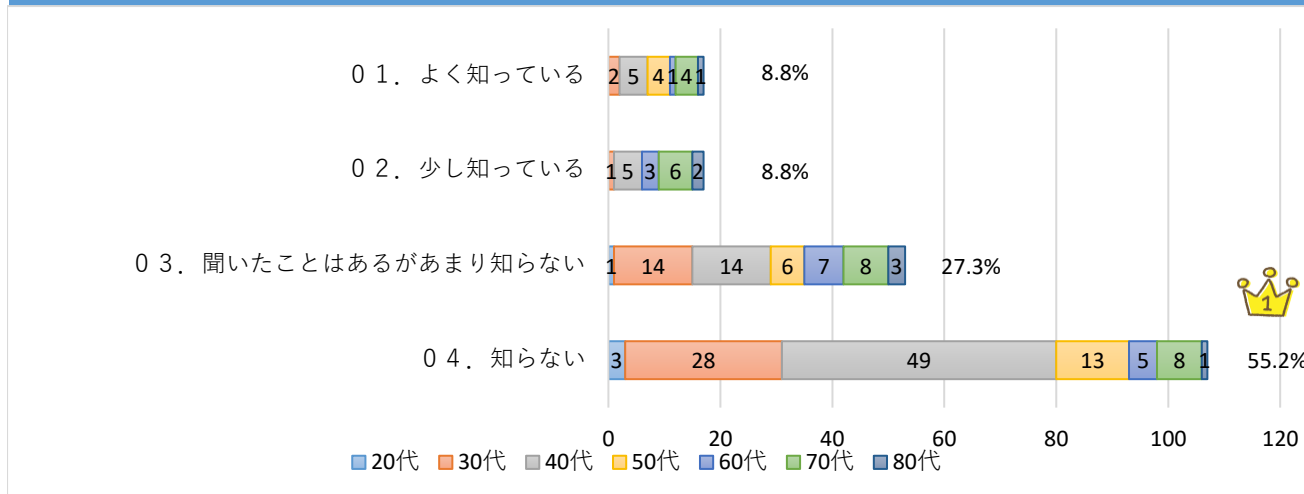
安心して相談いただける場所として、ぜひ高齢者支援課や各地区高齢者なんでも相談室をご利用ください。

- ・我孫子市高齢者支援課（電話：7185-1112）
- ・我孫子北地区高齢者なんでも相談室（電話：7179-7360）
- ・我孫子南地区高齢者なんでも相談室（電話：7199-8311）
- ・天王台地区高齢者なんでも相談室（電話：7182-4100）
- ・湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室（電話：7187-6777）
- ・布佐・新木地区高齢者なんでも相談室（電話：7189-0294）

また、市では、認知症の予防から介護・ケアまで役立つ情報を掲載したリーフレット「我孫子市認知症ケアパス」において、認知症について相談・診療を行っている市内医療機関を掲載していますので、ご参照ください。

<http://www.city.abiko.chiba.jp/kenko/koureishafukushi/seikatsushien/keapasu.html>

問8 認知症サポーター（認知症に関する学習会を受講し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者）についてご存知ですか。



※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

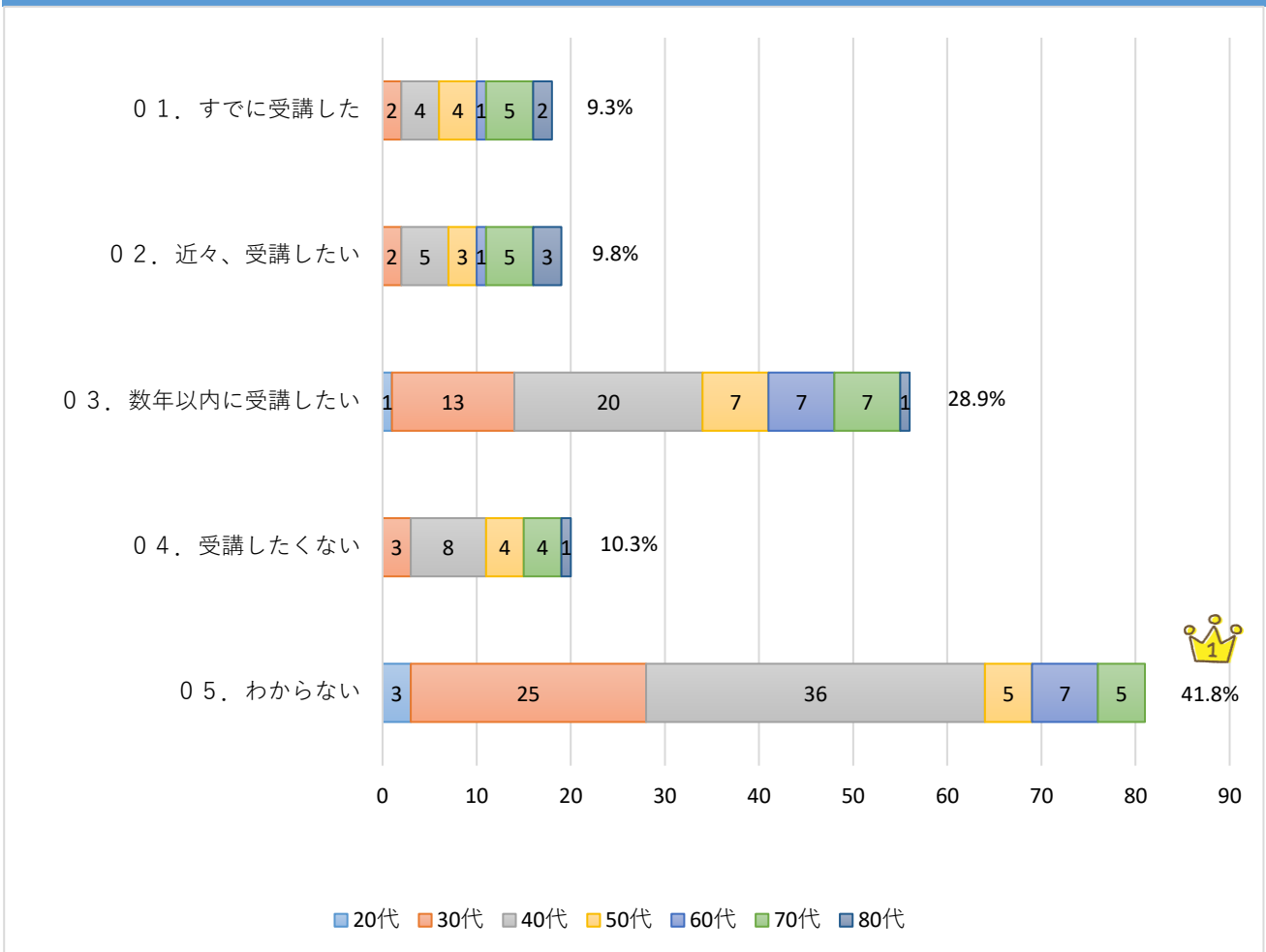
<コメント>

「知らない」が55.2%と、最も高い回答でした。

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをする人ではなく、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やご家族をあたたく見守り、応援する人のことです。令和2年9月末現在、全国で1,277万3,939人、我孫子市では1万2,407人の市民の方が認知症サポーター養成講座を受講されています。小中学生や高校生、親子会、老人クラブなど幅広い世代を対象とし、銀行・コンビニエンスストア・スーパー・郵便局・公共交通機関など様々な企業・職域の方々も受講していただいています。

問9 認知症サポーターを養成する講座を受講してみたいと思いますか。

※認知症に関する基本的な知識や対応を学ぶ講座（約90分）



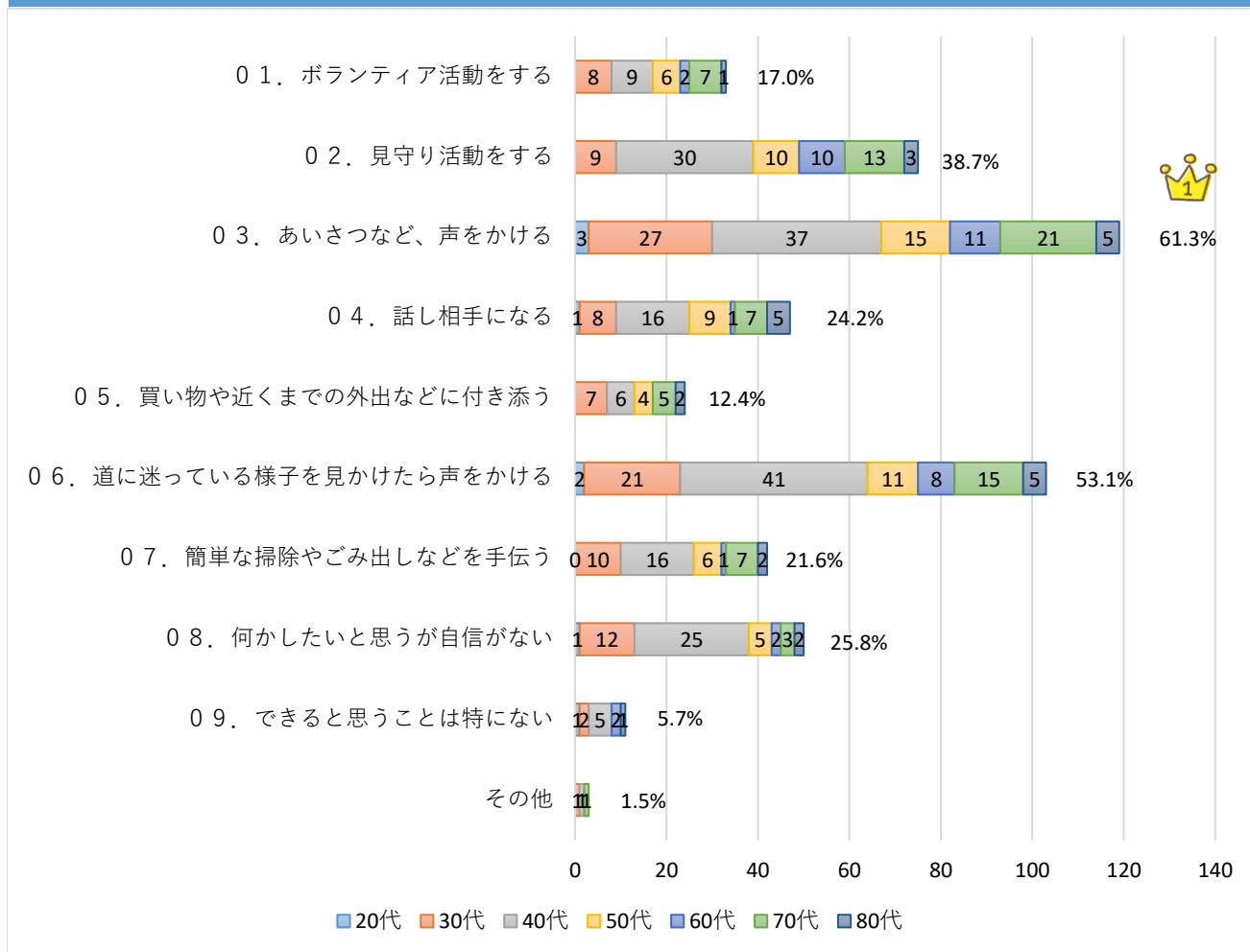
※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

<コメント>

9.3%の方がすでに受講されていました。38.7%の方が「近々、受講したい」または「数年以内に受講したい」と回答され、関心の高さがうかがえました。

「認知症サポーター養成講座」は、認知症について正しく理解し、基本的な対応を学んでいただく講座です。開催は広報等でお知らせしておりますので、よろしければご参加ください。なお、概ね10名以上の団体は、個別に開催日時等を相談の上、講師を派遣していますので、高齢者支援課（7185-1112）までお問い合わせください。

問10 認知症の方を地域で支えるために、あなたなら、どのようなサポートができると思いますか。（あてはまるものをすべてお選びください。）



※複数選択のため、パーセントは当該選択肢を選んだ方を回答者の中で割った数値となっております。

【その他回答】

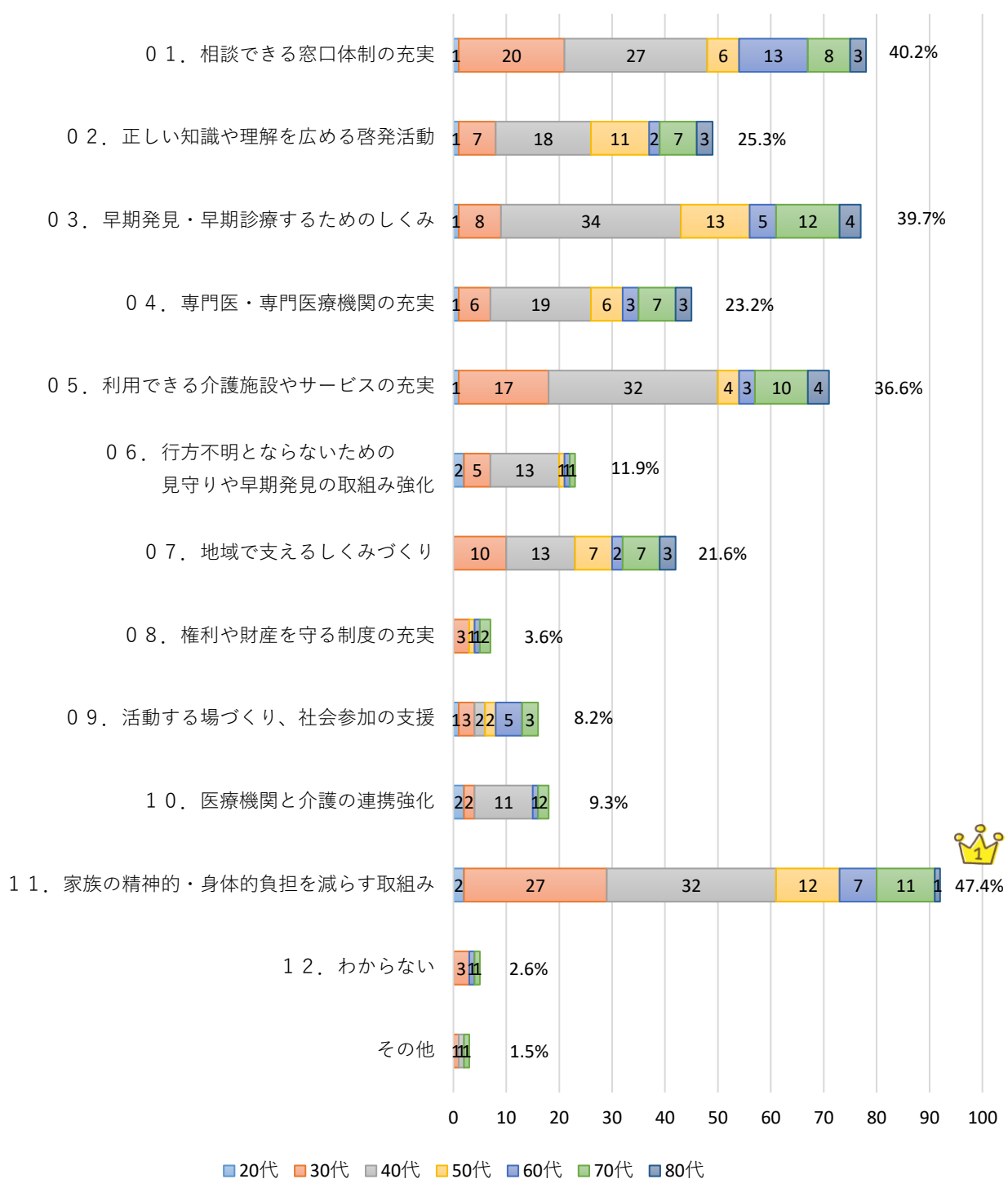
- ・既にまちづくり協議会の活動の一環として生活お助け隊の隊員として活動したり強化型のサロンでボランティアをしている
- ・認知症になったから支えるという考えでは、認知症の人も受け入れられず、支える側もしんどいだけだと思う。日頃から子供から高齢者までが繋がりのある社会をめざして、関係性を強化して、その結果として地域が認知症を支える状態になることを目指すべきでは？
- ・当事者にならないと何もしないと思う。

<コメント>

今回のテーマが「認知症」ということでの設問でしたが、認知症だけでなく、誰もが生涯にわたり、住みなれた地域で安心して暮らしていけるため、地域に住む人々の支えあいや見守り活動を推進していくことが重要だと考えています。

道でお会いした時にあいさつなどのお声をかける、不安そうな表情や迷われたりしている方がいたらお声かけする、踏切や横断歩道に戸惑ってればさりげなく一緒に渡る、介護をしているご家族の愚痴を聞く等、簡単に無理なくできそうなことを、できる時にしていただけることが、大きな支援になります。また、地域の中での困りごとを地域の中でささえあえる仕組みづくりにつながっていきます。

問1 1 認知症の方が暮らしやすい社会になるために、重要だと思う認知症施策は何ですか。（あてはまるものを3つまでお選びください。）



※複数選択のため、パーセントは当該選択肢を選んだ方を回答者の中で割った数値となっております。

【その他回答】

・役所の担当セクションだけでは対応仕切れないと思うので地域との協働が大切だと思う。地域で担ってくれる方々との情報交換を密にして一緒になって対応して行く地域支え合い活動が必須だと思う。

・現状では基本的に家族が支えるしか選択肢がないでしょう、家族の精神的・身体的負担を減らすことが間接的に認知症の人が暮らしやすい社会になるかと思う。

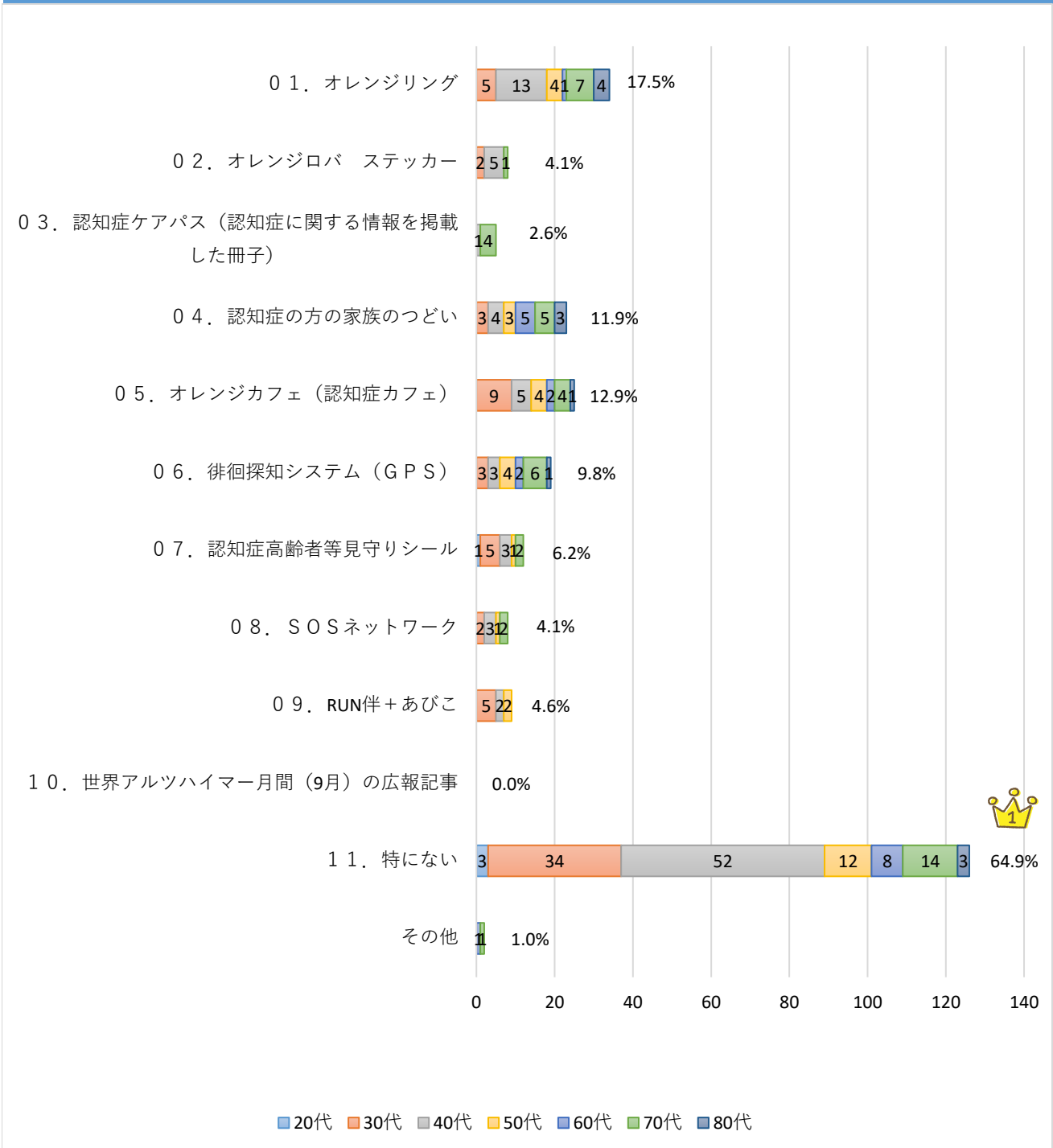
・両親同時に認知症になり、同居していて、もう自宅介護は無理と役所に相談したら、一度は自宅でヘルパー頼みながら介護するよう薦められた。介護者が無理と言ったなら、施設をすぐ紹介してほしい。ほんとに当時つらかった。

<コメント>

「家族の精神的・身体的負担を減らす取り組み」が47.4%と最も高く、次いで「相談できる窓口体制の充実」が40.2%という結果でした。

市では、認知症の方を介護しているご家族や介護経験者を対象に、家族の交流や情報交換をするつどいを開催しており、この事業の普及啓発をすすめていきたいと思います。また、ご本人やご家族だけで対応することは、ご負担も大きく非常に難しいため、ぜひ、高齢者支援課や各地区高齢者なんでも相談室を含めた、専門職の相談をご利用いただければ幸いです。悩みや思いなど、お話を十分にうかがいながら、ご相談にのってまいりたいと思います。

問12 市が実施している認知症施策でご存知のものはありますか。（あてはまるものをすべてお選びください。）



※複数選択のため、パーセントは当該選択肢を選んだ方を回答者の中で割った数値となっております。

【その他回答】

- ・ 申し訳ありません。市で実施されているという上記の01.～10.の認知症施策について全く承知しておりません。どこの何を見ればよいのかお教え下さい。
- ・ 認知症関連についての事がオレンジ色と、このアンケートを通して知りました。ご近所に、少し認知症とを感じる位の初期のご主人を抱えたご婦人がいます。どのように、ご主人と接し、支えたら良いか具体的に分からずにお困りでした。どのような会話をすれば進行を、止められるのでしょうかと話をしていました。

<コメント>

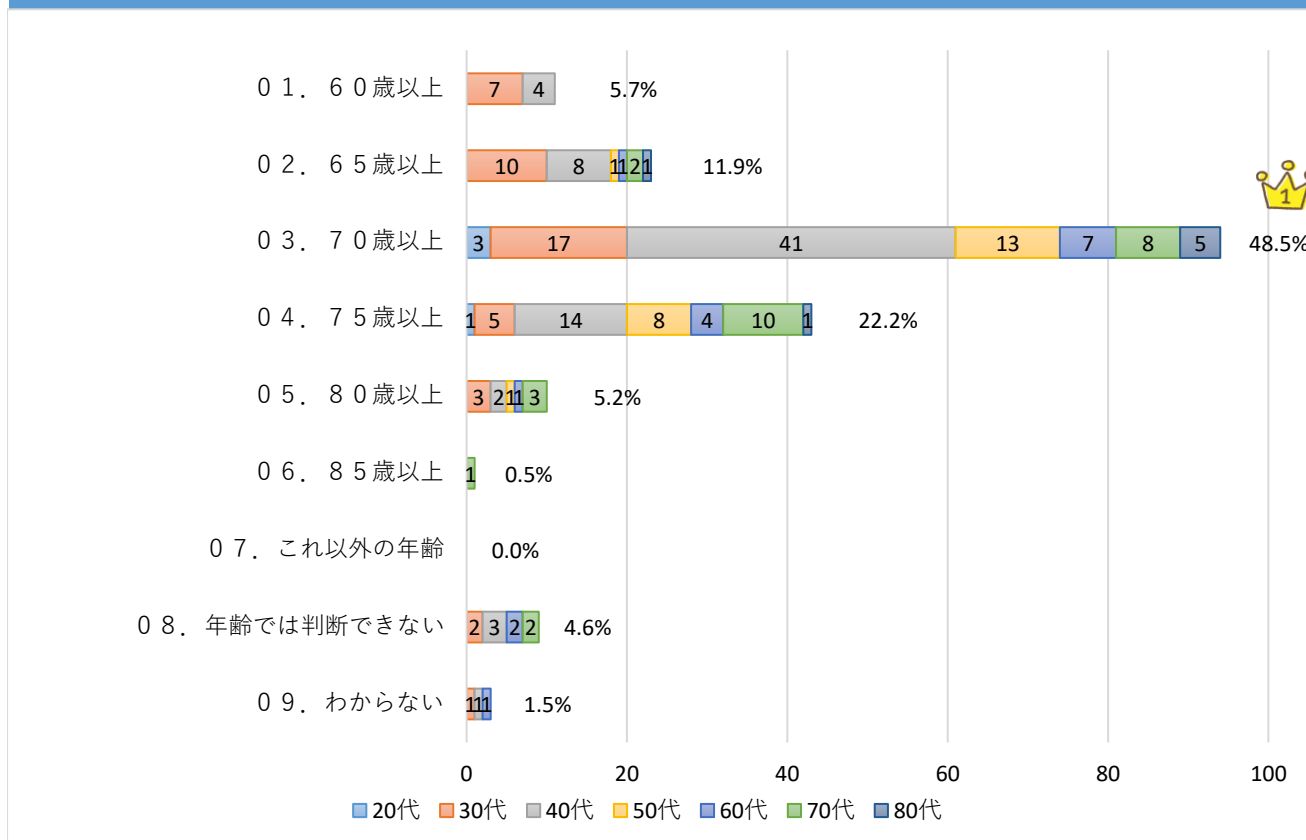
日本では、オレンジ色が認知症支援のイメージカラーになっており、オレンジリング（認知症サポーターの証）やオレンジロバのステッカー（認知症サポーターがいる施設やお店）、オレンジカフェ（認知症の方・ご家族・地域の誰もが気兼ねなく過ごせるカフェ）など、様々な名称にも取り入れられています。

市では、『認知症になっても安心して暮らせるまち我孫子』を目指し、多くの方に認知症施策を知っていただけるよう、広報や地域新聞・情報誌、ホームページ、チラシ、講演会・講座等、様々な媒体や機会を通じて、さらに普及啓発を進めてまいります。

市ホームページでは認知症に関する情報を掲載しています。よろしければご参照ください。

<http://www.city.abiko.chiba.jp/kenko/koureishafukushi/seikatsushien/ninchisho.html>

問13 日本では、65歳以上が「高齢者」と定義されていますが、あなたは一般的に何歳ごろから高齢者だと思いますか。



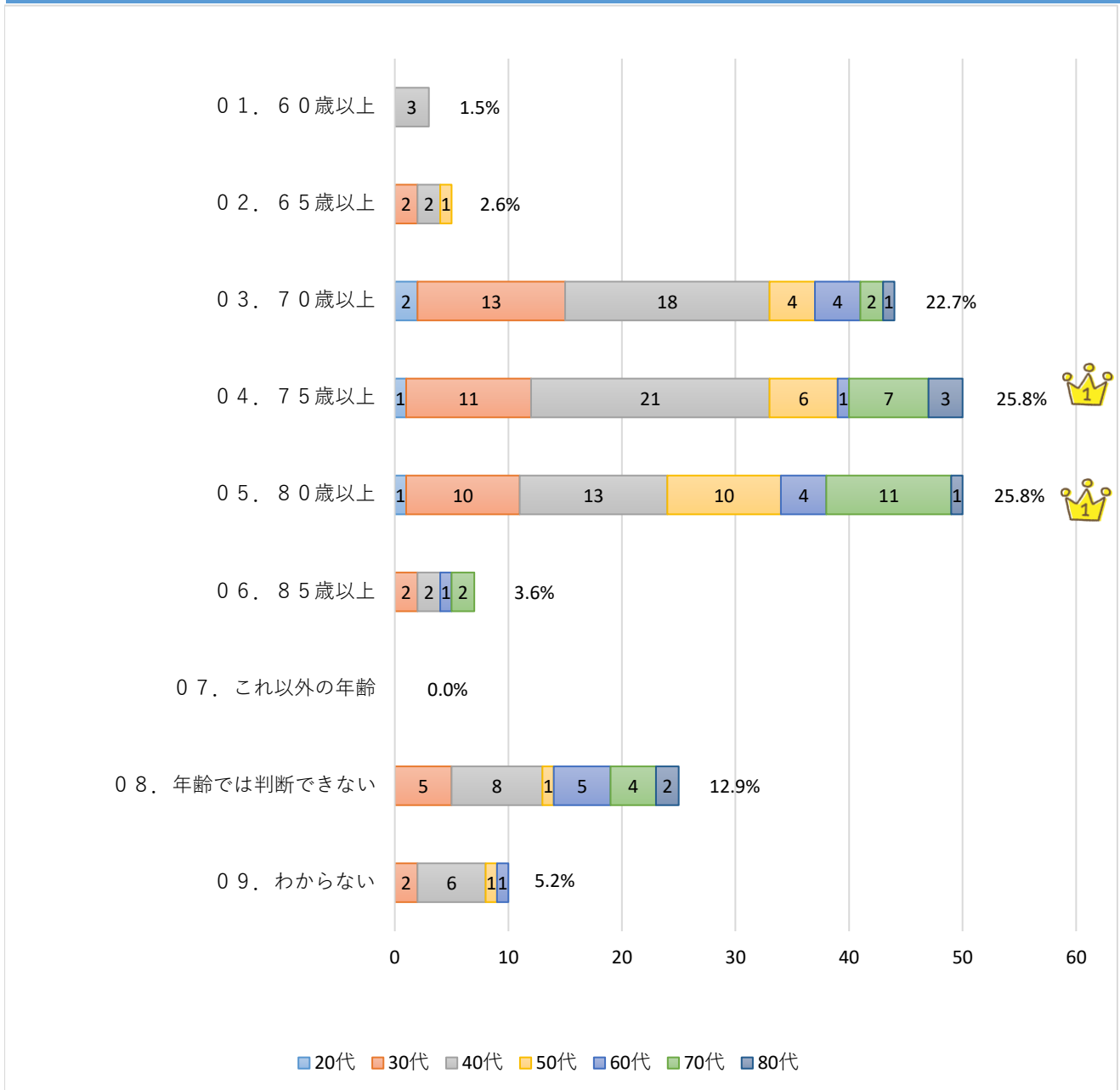
※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

<コメント>

「60歳以上」、「65歳以上」から高齢者だと思われる方の割合は、合わせて17.6%でした。一方、「70歳以上」とされる方の割合は48.5%と最も高く、次いで「75歳以上」が22.2%という結果でした。

我孫子市では、一般的に高齢者と言われる年齢（65歳）よりもやや高い70歳から高齢者と思われる方が多い傾向にあるようです。ほぼ半数の方が「70歳ごろから高齢者」とされるとお答えいただいています。

問14 あなたは、一般的に「支えられる高齢者」とは何歳以上だと思いますか。



※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

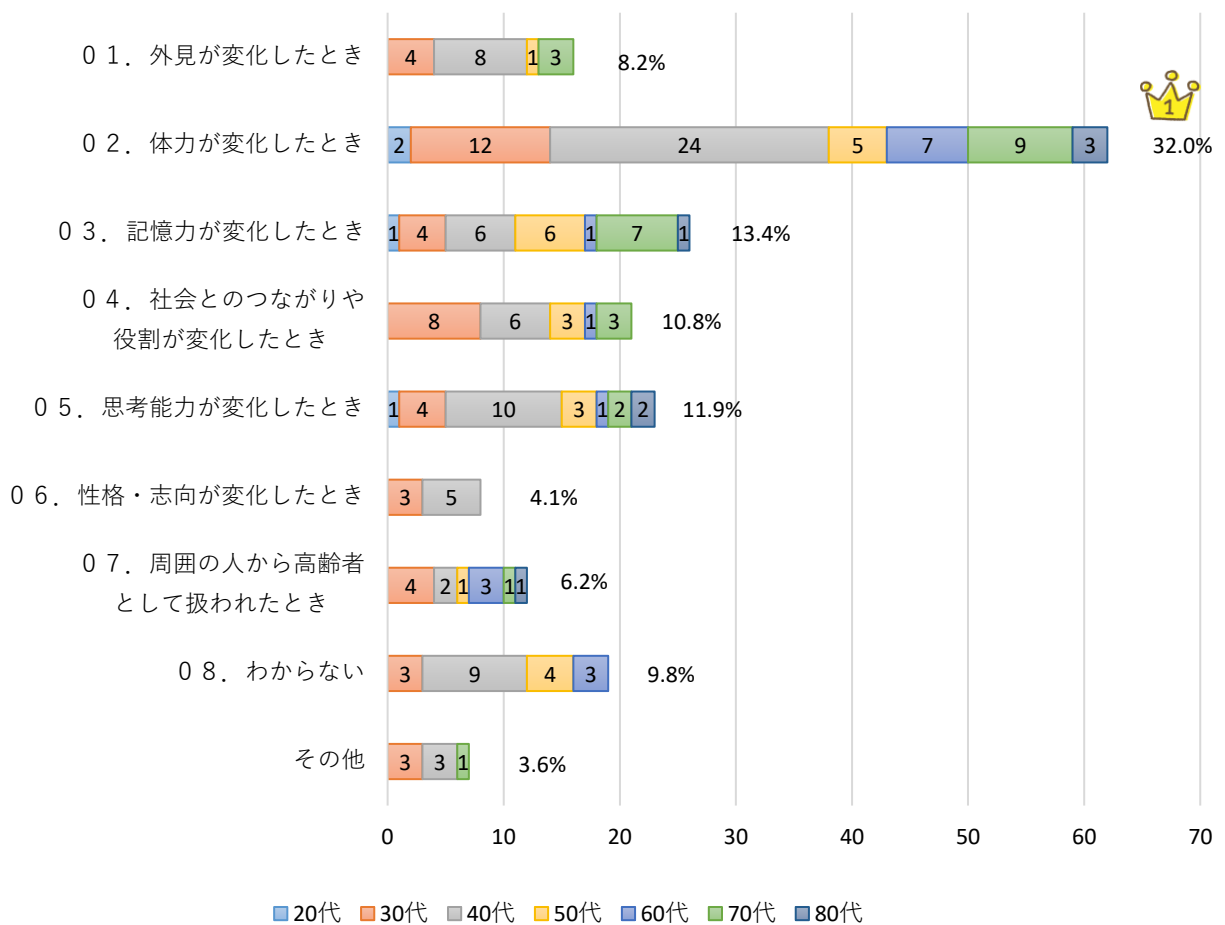
<コメント>

「75歳以上」と「80歳以上」が共に25.8%で最も高く、次いで「70歳以上」が22.7%という結果でした。

問14で、高齢者と思われるのは「70歳以上」と回答いただいた方が多かったのですが、「支えられる」イメージを持たれる年齢はさらに上がり「75歳以上」という結果となりました。

平成29年1月には、日本老年学会・日本老年医学会により、高齢者の定義を75歳以上とすることが提言され、「人生100年時代」というように、高齢者に対する概念が変化していることがうかがえます。また、神奈川県大和市では「70歳代を高齢者と言わない都市 やまと」を宣言しており、一般に65歳以上を高齢者とする固定観念を変えていく方針が示されています。

問15 高齢者だと感じる時はどのようなときですか。



※構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、構成比の合計が100%にならない場合があります。（次ページ以降も同じ。）

【その他回答】

- ・働けなくなったとき（同様の意見複数あり）
- ・「高齢者だと感じる時」はありません。
- ・複数回答希望：1・2・3・4・5
- ・仕事を通じた社会との繋がりがなくなり、地域のコミュニティやテレビや新聞といったマスコミを通じてでしか社会との繋がりができない状態。
- ・年齢
- ・設問がわからない。誰が高齢者だと感じるのか？これは、自分自身か？他者がか？他者だとすると思考能力は簡単にわからない。自分自身だとすると、高齢者でないのわからない。設問が不適当ではないか？

<コメント>

「体力が変化したとき」が32.0%で最も高く、次いで「記憶力が変化したとき」13.4%、「思考能力が変化したとき」11.9%、「社会とのつながりや役割が変化したとき」10.8%と、僅差で続きました。

選択肢以外の回答、ご意見等、自由記載欄においてお寄せいただきありがとうございました。人それぞれに、ご自身や他者を「高齢者だと感じる」状況はさまざまだと改めて認識いたしました。