



様々な心配を 解消

「認知症の家族を支える」などの著作があるたかせクリニック（東京都大田区）理事長の高瀬義昌医師は次のように言う。

「信頼できる在宅医やケアマネジャーの情報は、認知症の家族

「生存確認 してもらう」

アを始める際は、民生委員や町内会長、お知り合いなどにも患者さんの家に集まつてもらつて、どんなケアが始まるのか説明するようにしています。そしておけば、ご近所の方が時折訪ねて見守つてくれるようになり、ひとり暮らしでも『孤独』ではなくなります」

長尾医師によると、とくに「民生委員」の役割が大きいといふ。民生委員は、民生委員法に基づいて厚生労働省から委託されたボランティアで、地域住人

民の生活や福祉に関する相談に応じる。一般的に地域の事情をよく知る住民の中から、町内会・自治会などを通じて推薦さ

れる。「民生委員の方に頼んで、一日に一回でも『自宅に寄つて、生存確認』してもらうようにすれば、孤独死を防げます。ノックしても出でこないとか、郵便受けの新聞が溜まつているとか、異常があれば民生委員を通して在宅医に連絡してもらう」と(長尾医師)

イザというときのため、近所の信頼できる人などに合いカギを預けておこう。そうでないと警察や消防に連絡して、窓を割つて入らなければならなくな

「おひとりさま」 でも大丈夫！

認知症はもちろん怖い。

だが、認知症になることイコール不幸な老後、という考えは誤りだ。
それはひとり暮らしの場合でも同じ。
介護保険とケアサービス、地域の見守り——
さまざまな仕組みを正しく利用することで、
穏やかで幸せな余生を送ることは必ずできる！

第1章で、認知症になつたら、きちんと手続きを踏んで態勢を整えることはわかつた。しかし、遠隔地にひとり老親が暮らしている場合はどうなつか。結局は病院か施設のお世話にならしかないのでないか——。そう思う人も多いだろう。

ところが、訪問診療の実績が豊富な在宅医に話を聞くと、たとえひとり暮らしでも、自宅で最期を迎えることは可能だとう。

「どこで暮らし続けたいか、まずはご本人に確認すべきです」そう話すのは『なんとめたいご臨終』などの著書がある小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック（岐阜市）理事長の小笠原文雄医師だ。

「認知症になつても、多くの人が長年慣れ親しんだ家で住み続けたいと思つています。ところが『介護できない』『認知症の姿を見られるとみつともない』という思い込みや世間体のため、病院や施設に入ってしまう家族が多い。

ご本人が施設や病院を望んでいるならそれでいいのですが、もし不本意に病院や施設に入れられると最悪です。自由に動けないので元気がなくなり、認知症もかえつて進んでしまいます

孤独に しないために

「どこで暮らし続けたいか、まずはご本人に確認すべきです」

そう話すのは『なんとめたいご臨終』などの著書がある小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック（岐阜市）理事長の小笠原文雄医師だ。

「認知症になつても、多くの人が長年慣れ親しんだ家で住み続けたいと思つています。ところが『介護できない』『認知症の姿を見られるとみつともない』という思い込みや世間体のため、病院や施設に入ってしまう家族が多い。

ご本人が施設や病院を望んでいるならそれでいいのですが、もし不本意に病院や施設に入れられると最悪です。自由に動けないので元気がなくなり、認知症もかえつて進んでしまいます

とはいっても、家だと転倒などで危ないと思う家族も多いだろ。だが、小笠原医師は言う。『認知機能が低下しても、家であればどこに何があるか体が覚えていません。また、危険に注意すること自体、頭の活性化になる。ベッドから見る天井のシミも、施設や病院だと孤独を感じただけですが、家だと『あの台風の時にできたものだ』などと

「認知症ケアのキホン」などの著書がある長尾クリニック（尼崎市）院長の長尾和宏医師は、「まずは、最寄の地域包括支援センターか市区町村の医師会に相談してみてください」とアドバイスする。この点は、第1章で述べた手続きと同じだ。また、「認知症の家族を支える」などの著作があるたかせクリニック（東京都大田区）理事長の高瀬義昌医師は次のように言う。

「信頼できる在宅医やケアマネジャーの情報は、認知症の家族

ひとり暮らししなら、近所の人たちに知つてもらうことも、より大切になる。小笠原医師が話す。

「突然見知らぬ人が家に出入りするようになると、ご近所が不審感や不安感を持つてしまうことがあります。ですから、ひとり暮らしの認知症の方の在宅ケ

最期まで

家で暮らすための10のポイント

- ① どこで暮らし続けたいか本人に確認する
- ② 地域包括支援センター、医師会、家族会などに相談する
- ③ 在宅医やケアマネジャーが決まつたら信頼して身を委ねる
- ④ 近所の人や民生委員などに知らせ、見守ってもらう
- ⑤ 信頼できる人に合い力ギを預ける
- ⑥ 火事を出さないようガスコンロをIH調理器などに代える
- ⑦ 徘徊が心配な場合は「見守りサービス」を活用する
- ⑧ 緊急避難的にショートステイや病院を利用する
- ⑨ 自立支援事業を利用し、お金の管理を手伝ってもらう
- ⑩ 家族が、ひとりで暮らしたい人を「好きにさせる」勇気を持つ

ご家族にも、ひとりで暮らし
せに過ぎることも少なくあり
ません。

認知症でもご本人が気持ちよ
く過ごしていれば、幸せなん
です。むしろ認知症を認められ
ない家族が「抵抗勢力」になつて、
本人も家族も不幸になつてい
る。ひとり暮らしのほうが、幸
せに過ぎることも少なくあり
ません。



たいという人を好きなようにさ
せておく、愛情と勇気を持つ
もらいたいと思います」(小笠原
医師)

二〇二五年には、高齢者の五
人に一人が認知症になるといわ
れる。これからはむしろ、認知
症のひとり暮らしが当たり前の
時代になる。

在宅医療の充実度には地域格
差がある。安心して最期まで家
で暮らせる体制づくりを、国を
あげてさらに推進すべきだろ
う。

も、本当に最期を迎えるら
れるのか。三人の医師とも「不可
能ではない」と口を揃える。
「がんであろうと認知症であろ
うと、寝たきりになればお世話
は同じです。むしろ、動けなく
なるのでケアが楽になります
し、認知症の人は痛みを感じに
くいので、がんだつたとしても
薬をあまり使わなくてすむ。
私はひとり暮らしの方、九十
五人を家で看取りました。その
うち二十五人が認知症で、その
中の十五人はがんなどの病気を
合併しても、家で最期を迎えた
れました。

認知症でもご本人が気持ちよ
く過ごしていれば、幸せなん
です。むしろ認知症を認められ
ない家族が「抵抗勢力」になつて、
本人も家族も不幸になつてい
る。ひとり暮らしのほうが、幸
せに過ぎることも少なくあり
ません。

徘徊して行方不明になるのが
心配なら、各種の「見守りサー
ビス」がある。たとえば靴や杖
に取り付けて、位置情報を知る
ことができるGPSや小型発信
機が開発されており、民間の警
備会社や介護用品レンタル会社
に申し込めば介護保険で利用で
きる。また、行方不明になつた
高齢者情報を探査する協力者のスマート
に送り、捜索依頼を出せるアプリ
も開発されている。

もう一つ、認知症で心配なのが
異常な言動で近所に迷惑を
かけることだろう。興奮して暴
力をふるう、もの盗られ妄想で
騒ぐ、失禁を繰り返すといった
「BPSD(行動・心理症状)」や、

せん妄(意識が混乱して、不穏な状
態になること)を起こすことがあ
る。

こうした場合は抗認知症薬を
減らしたり、興奮を抑える抑肝
散という漢方薬や少量の抗精神病
薬を使えば落ち着くことが多い
いという。また「一時的にショ
ートステイを利用したり、短期
間入院をして薬の調整をすると
うまくいくケースがある」と高
瀬医師は話す。

その際、心配になるのがお金
だ。だが小笠原医師は「費用の
ことは、それほど心配しなくて
いい」と言う。

「在宅医療でかかる費用は、ひ
とり暮らしでも一ヶ月で三万四
万円ほどで、ほとんどが医療
保険と介護保険で収まります。
自己負担がある人でも、亡くな
るまでに三十万円ほど貯えがあ
る」

不必要な契約などから財産を守
る「成年後見制度」も選択肢と
なるだろう。まずは、最寄の地
域包括支援センターや社会福祉
協議会に相談してほしい。

ひとり暮らしでの認知症で
「抵抗勢力」に
なるな

の場面に気をつけなければなら
ないのが「火の不始末」だ。最
期まで自宅で暮らすと決めた
ら、認知症の症状が進まないう
ちに、ガスコンロをIH調理器
(電磁調理器)に代えるなどの対
処をしておきたい。

認知症ケアの実績が豊富な在
宅医なら、こうした施設や病院
とのネットワークも持っている
はずだ。

お金の管理が難しくなった場
合は、市区町村に設置されてい
る社会福祉協議会の「日常生活
自立支援事業」を利用する方法
もある。専門員に預金通帳の管
理を依頼でき、お金の出し入れ
た、日常的な金銭管理を手伝
ってくれるのだ。

は、民間のヘルパーさんを雇
えより手厚いケアが受けられま
すが、お金がない人でもまず大
丈夫です」



お力ネの問題

認知症ケアの実績が豊富な在
宅医なら、こうした施設や病院
とのネットワークも持っている
はずだ。

ればいい。お金に余裕がある人
は、民間のヘルパーさんを雇
えより手厚いケアが受けられま
すが、お金がない人でもまず大
丈夫です」

心配なら、各種の「見守りサー
ビス」がある。たとえば靴や杖
に取り付けて、位置情報を知る
ことができるGPSや小型発信
機が開発されており、民間の警
備会社や介護用品レンタル会社
に申し込めば介護保険で利用で
きる。また、行方不明になつた
高齢者情報を協力者のスマート
に送り、捜索依頼を出せるアプリ
も開発されている。

もう一つ、認知症で心配なのが
異常な言動で近所に迷惑を
かけることだろう。興奮して暴
力をふるう、もの盗られ妄想で
騒ぐ、失禁を繰り返すといった
「BPSD(行動・心理症状)」や、

せん妄(意識が混乱して、不穏な状
態になること)を起こすことがあ
る。

こうした場合は抗認知症薬を
減らしたり、興奮を抑える抑肝
散という漢方薬や少量の抗精神病
薬を使えば落ち着くことが多い
いという。また「一時的にショ
ートステイを利用したり、短期
間入院をして薬の調整をすると
うまくいくケースがある」と高
瀬医師は話す。

その際、心配になるのがお金
だ。だが小笠原医師は「費用の
ことは、それほど心配しなくて
いい」と言う。

「在宅医療でかかる費用は、ひ
とり暮らしでも一ヶ月で三万四
万円ほどで、ほとんどが医療
保険と介護保険で収まります。
自己負担がある人でも、亡くな
るまでに三十万円ほど貯えがあ
る」

不必要な契約などから財産を守
る「成年後見制度」も選択肢と
なるだろう。まずは、最寄の地
域包括支援センターや社会福祉
協議会に相談してほしい。

ひとり暮らしでの認知症で
「抵抗勢力」に
なるな

たいという人を好きなようにさ
せておく、愛情と勇気を持つ
もらいたいと思います」(小笠原
医師)

二〇二五年には、高齢者の五
人に一人が認知症になるといわ
れる。これからはむしろ、認知
症のひとり暮らしが当たり前の
時代になる。

在宅医療の充実度には地域格
差がある。安心して最期まで家
で暮らせる体制づくりを、国を
あげてさらに推進すべきだろ
う。

コロナ禍でリスク激増！ その時に備える

週刊文春



最新予防から発症後の対応まで

認知症 全部わかる！

取材・執筆 神保順紀 鳥集徹 内田朋子 長田昭二



コロナ時代に
認知症に克つ
「家暮らし術」

予防最前線

- 「耳が遠い」が一番あぶない
- 「歯」で認知症を防ぐ
- 脳活性化の切り札「回想法」とは
- 実は睡眠が力ギだつた！



始める手続き

- 疑う10のサイン
- 専門医にたどり着く方法
- どんなサービスを
幾らで利用できる？
- 「いいケアマネ」を
選ぶポイント
- 認知症の淵から甦る