

# 認知症の人は なぜ迷子になりやすい？

Q 認知症の人はどうして道が分からなくなるのですか。

**A** 記憶力、見当識、判断力などの  
障害が影響しています。

**近** 所の通い慣れた道でも、認知症の人は迷子になることがあります。その原因の一つは、記憶障害です。道順を忘れたり、曲がる場所を見落したりするだけでなく、どこへ行くこうとしていたのかを忘れることもあります。

また、見当識障害と言って、自分が今いる場所が分からなくなることもあります。知らない場所に置き去りにされれば誰でも不安になりますが、認知症の人は、自分がなぜここにいるのか分からずに、さらに混乱します。判断力も低下している



指導 浦上克哉

鳥取大学医学部  
認知症予防学講座・教授、  
日本認知症予防学会理事長

ため、人に道を尋ねられなかったり、道順を教えられてもその通りに歩けなかったりします。

迷子にならないよう、**認知症の人の外出には、できるだけ家族が付き添うようにしてください。**

**家** 族が気をつけていても、認知症の人はよく一人で外出して帰れなくなりやすい。徘徊と呼ばれる行為です。

徘徊はあてもなく歩き回っているわけではなく、本人にははっきりとした目的がある場合がほとんどです。

例えば、昔勤めていた職場に向かったり、かつて住んでいた家に帰ろうとしたりします。このとき認知症の人の頭の中で

は、現在の記憶が抜け落ち、何年も前の思い出や習慣が呼び起こされています。そして、その場所がもうなかったり、途中で目的地を忘れていたりするために、いつまでも歩き続けてしまうのです。

徘徊は、認知症の人の不安や混乱が大きいと、起きやすくなります。特に環境の変化はストレスが大きく、同居のために転居したことがきっかけになることもあります。

なお、徘徊を防ぐために家に閉じ込めたりすると、さらにストレスをためてしまいます。認知症の人の行動や状況をよく観察し、**不安や混乱の原因を取り除いて、安心させてあげることが大切です。**

## 徘徊する場合の対策例

趣味や生きがいを見つけよう。

夢中になれることを見つけてもらい、不安や混乱を減らす。日中は適度な運動をして、夜はぐっすり眠る生活習慣も大切。

ご近所や自治体と連携する。

民生委員や自治会の役員、近所の方々に、徘徊の可能性を伝えることを伝えておき、自治体による見守りネットワークサービスを利用する。

服や持ち物に名札をつけておく。

衣類や靴、持ち物などに名前と連絡先を書いたカード等を付けておき、迷子になったときに見つけやすくする。

GPSで居場所が分かるようにする。

高齢者向けに首からさげるスマートフォンやキーホルダー型のGPS機器もある。