

おしゃべりネット 2017/05/09

「認知症について、もっと知ろう！」

### 認知症サポーター養成講座

85歳以上高齢の方は、4人に1人が認知症といわれている。身近なもので、かつ誰でもかかる可能性がある。他人事ではない。

今回受けていただく認知症サポーター養成講座、認知症サポーターキャラバンといい、みんなで認知症の人と家族を支えて、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくという国の運動として、認知症を知り、地域をつくるキャンペーンとしてスタートしたのになっている。

認知症サポーターというのは、「なにか」特別なことをする人ではない。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタート。認知症の人やその家族の応援者。また自分の問題でもあるなという意識を持つことで、それぞれの暮らしの場の中で何ができるかを考えていくことが大切。今、岡山市の認知症サポーターの数は28年の9月時点で31,708名が養成講座を受けて認知症サポーターになっている。

### 今日の学習の目的

- ・ 認知症を医学的に正しく理解する
- ・ 認知症の方の高齢者の方の気持ち、心理を理解する
- ・ 適切な対応方法を学ぶ

### ◆認知症とは

いろいろなことが原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることによってさまざまな障害が起きたり、生活するうえで支障が出ている状態。

およそ6か月以上継続されている状態と定義されている。

認知症というのは、病気が原因であって単なる物忘れであったりとか、年のせいというものではない。例えば、物忘れがちょっと激しくなってきたなあとか、時間や場所がわからなくなってきたなあとか、ひどくなると徘徊という症状が出てくるようになる。

### ◆認知症の原因となる主な病気

アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症の3つ

が大体の認知症を占める。

アルツハイマー型認知症は一番多く約50%を占める。認知症の病気の中では多くてかつ比較的早い段階から物忘れなどの記憶障害。そしてここはどこだろう、いつだろうというようなことがわからなくなる見当識障害が早くからあらわれるものとして知られている。

脳血管性の認知症は、脳出血や脳梗塞が原因で起こる認知症。脳のどの部分に出血が起こるかによって記憶などに関する部分が障害を受ける。また数は少ないがレビー小体型認知症というものが約15%を占めている。パーキンソン症状だったり、見えないものが見える幻視というものがみられ、症状の変動が大きいのが特徴。

#### ◆認知症の症状

大きく分けて2種類ある。

認知症の誰もが起こる中核症状。人によって異なる症状がおこる行動・心理の症状。

脳の細胞が壊れることによって直接起こる中核症状は、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下などがこれにあたる。

これに対して本人の性格、環境、人間関係だったりだとか様々な要因が絡み合って精神症状や日常生活の行動上の問題が起きてくることがある。これを行動・心理症状と呼んでいる。そのほかに原因によっては身体症状もでてくると言われている。中核症状は治りにくい、行動・心理症状は環境などが変化をすれば改善することが十分考えられる。

環境によって出てくる症状が違う行動・心理の症状について

うつ状態、幻覚、妄想のような精神症状といわれるようなもの。徘徊、暴力的になる、興奮するなど行動上の問題がしばしばある。

元気がなく引っ込み思案になる。

整理整頓が難しくなる。

大事なものがみつからない。

うつ病と間違えられることがあるため、判断が大切。

トイレの場所がわからなくなる。

衣類の着脱に手間取る。

尿意、便意を感じにくくなる。

もの盗られ妄想。

徘徊。

#### ◆認知症の診断・治療

認知症は早期発見・早期治療がとても大事。

病気であることがわかることによって、生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能。治る病気や一時的な症状の場合もある。

今後の見通しを立て備えることが必要。

#### ◆認知症予防

発症のリスクを少なくすること。

脳血管性認知症の予防には、高血圧、高脂血症、肥満などの対策が有効。

アルツハイマー型認知症の予防には、運動や食事など生活習慣病対策を。

脳の活性化を図るため①～④を心がける

①快刺激で笑顔に②コミュニケーションで安心③役割・日課をもとう④ほめる・ほめられる

#### ◆認知症の人と接するときの心がまえ

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違い。認知所の症状に最初に気づくのは本人。

本人からの介護相談は意外と少ない、介護相談の9割は家族から。

本人に会ってみると、何にも分かっていないことはないというふうと思う。

認知症の人は何もわからないのではありません。誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人。

#### ◆認知症の人の支援

認知症の人への心得 3つの「ない」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

#### ◆具体的な対応の7つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 余裕をもって対応する
- 3 声をかけるときは1人で

- 4 後ろから声をかけない
- 5 相手に目線をあわせて、やさしい口調で
- 6 おだやかに、はっきりした話し方で
- 7 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する

◆接し方のさしすせそ

- さ さりげなく  
し しかない  
す 住みやすい環境  
せ 説得より納得  
そ 尊厳の気持ち

◆認知症介護をしている家族の気持ちを理解する

第1ステップ とまどい・否定

異常な言動にとまどい、否定しようとする

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

どう対応してよいかわからず混乱し、腹を立てたり叱ったりする もつともつらい時期

第3ステップ 割り切り

怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思いはじめ、割り切るようになる時期

第4ステップ 受容

認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる

第4ステップにたどりつくまでに、1から3を行きつ戻りつを繰り返す。第2、3ステップの段階で、相談に行く、家族の会に参加するなどが必要。

成年後見制度や日常生活自立支援事業などがある

◆認知症についての相談先

まず、病院に行く そのときにかかりつけ医に行き、持病や投薬されている薬などの医療情報を持って、岡山市認知症疾患医療センター等に行くことがおすすめ

介護者の相談は岡山認知症コールセンターへ。 介護者の会がしている。  
介護経験者が電話に出ることが多い。介護者がここでしかしゃべれない  
ことを安心してしゃべれる場。

近くの地域包括支援センターへは、どんなことでもいいので相談を。