

第2章

認知症を理解する

1 認知症を正しく理解しましょう

● 認知症とは

認知症は誰もがかかる可能性のある、脳の病気です。自分には関係ないと無関心でいたり、偏見を持ったりせず、本人の立場に立って正しく理解しましょう。



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症は、加齢によるもの忘れとの区別が付きにくい病気です。認知症の大きな特徴は、

- 体験のすべてを忘れてしまう ことと
- 数時間前のことを忘れる

ということがあげられます。

加齢によるもの忘れ <ul style="list-style-type: none"> ● 体験の一部を忘れる ● ヒントを与えられると思い出せる ● 時間や場所などの見当がつく ● もの忘れに対して自覚がある ● 日常生活に支障はない 	認知症によるもの忘れ <ul style="list-style-type: none"> ● 体験全体を忘れる ● ヒントを与られても思い出せない ● 時間や場所などの見当がつかない ● もの忘れに対して自覚がない ● 日常生活に支障がある
---	---

● 認知症の種類



認知症を引き起こすおもな病気

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞に異常なたんぱく質がたまり細胞が破壊されて、脳が萎縮する病気。萎縮の程度と場所によって症状が異なる。

症状
少し前の出来事を忘れる、同じことを何度もいう、帰り道がわからなくなる、何度も同じものを買ってくなど

レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質のかたまりが脳内の神経細胞にたまる病気。初期にはもの忘れが目立たないことが特徴。

症状
子どもや虫が見える(幻視)、手足の動きが鈍くなる、夜間に寝ぼけて大声を出す、日によって症状の程度が違うなど

血管性認知症

脳の血管が詰まったり(脳梗塞)破れたり(脳出血)して血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症。

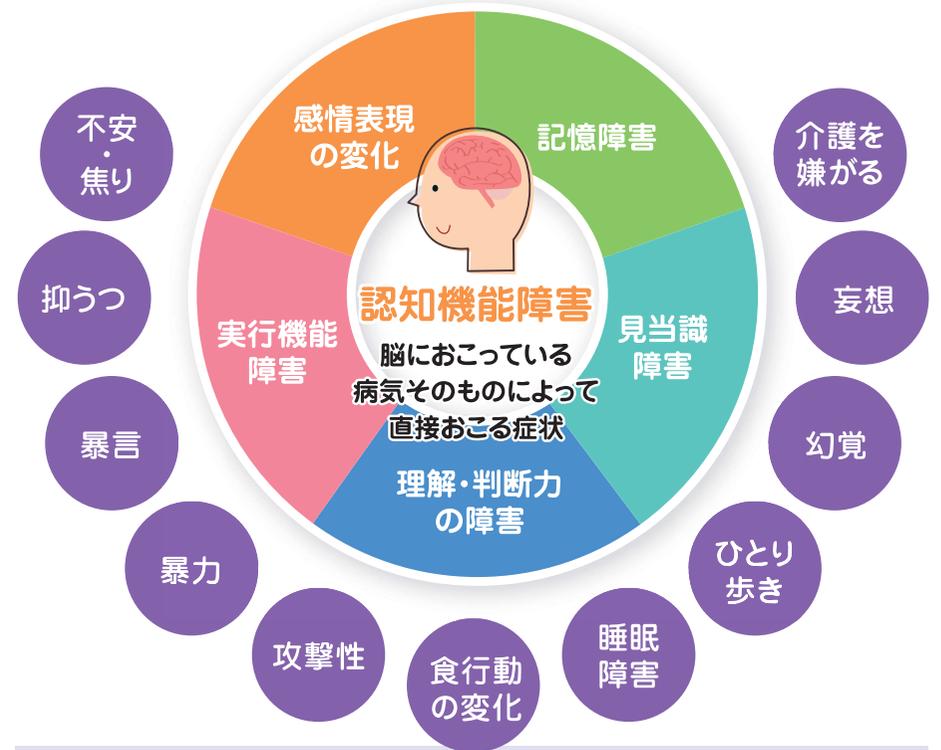
症状
もの忘れが多い、転びやすい、意欲が低下する、手足がしびれる、急に泣いたり怒ったりするなど

前頭側頭葉型認知症

前頭葉や側頭葉を中心に神経変性を来するため、性格変化と行動異常が目立つことが特徴。ピック病を含む失語がみられる。症状は緩徐に進行する。指定難病に認定されている。

症状
同じ時間に同じ行動を繰り返す、なめらかに話せない、言葉の意味がわからないなど

2 認知症の主な症状



行動・心理症状 認知機能障害によって起きる、精神面・行動面の症状。性格・環境・人間関係などにより症状は様々。

記憶障害

- 新しいことが覚えられなくなる
- 覚えていたはずの記憶が失われる

理解・判断力の障害

- 考えるスピードが遅くなる
- 二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる
- いつもと違うことで混乱しやすくなる
- 目に見えない仕組みが理解できなくなる

見当識障害

- 時間・季節・場所の感覚がわからなくなる
- 道に迷うようになる
- 目の前の人や誰なのかわからなくなる

実行機能障害

- 計画を立て、段取りすることができなくなる
- 家電や自動販売機などが使いこなせなくなる

感情表現の変化

- その場の状況が正しく解釈できず周囲の人が予測できない感情表現をする

3 認知症の予防とは？ まずは自分の生活を見直してみましょう

これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。ライフスタイルの改善により、認知症発症のリスクを減らすことは可能です。また認知症になってからも、進行を緩やかにすることが期待できます。

生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣病は認知症の重要な危険因子の一つです

食生活は偏らず、バランスよく！

●野菜を食べよう

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC・E、βカロテンなどの抗酸化物質（老化の原因となる過剰な活性酸素を除去する物質）が認知症予防に効果があります。

●ポリフェノールをとろう

アントシアニン（ブルーベリー・赤ワインなど）、カテキン（緑茶・麦茶・ウーロン茶など）、インフラボン（大豆製品など）などのポリフェノールには抗酸化作用と血液をサラサラにする効果があります。

●背の青い魚を食べよう

サバ・イワシ・サンマ・アジなどの青背の魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）には脳の血流をよくする効果があります。

●水分を十分にとろう

脱水は認知症症状を引き起こすことがあります。適度な水分補給を心がけましょう。

●よく噛んで、腹八分目



人との交流やコミュニケーションを大切にする

●1日1回は外に出る

外出するまでの準備や外の空気に触れることは、頭や体を使い、五感を刺激する活動です。

●人との交流を大切に

地域の行事・高年クラブや趣味の活動への参加をするなどして、人との交流を積極的に楽しむことは、より心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。

●やりがいを持てる活動にチャレンジ

趣味の活動やボランティア活動などの仲間と一緒にやりがいを持てる活動に参加すること、社会との接点をもつこと、今現在行っている活動を続けることは、認知症の予防だけでなく「いつまでも自分らしく、いきいきと生きる」ことに繋がります。



高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病による動脈硬化は、脳への血流を低下させ、認知機能に大きく影響する要因となります。年に1回は健診を受けて自分の健康状態を確認し、生活習慣病の予防に努めましょう。

意欲をもって脳トレーニング！

●記憶力を意識的に使う

「2日前の日記をつける」「前日に食べた献立を思い出して記録する」など体験したことを記憶し思い出す機能を積極的に使うことが認知症予防に効果があります。

●頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。また、新聞をよむ、暗算をする、漢字や言葉の意味を調べるなどの考えを働かせる取組みは、脳の血流を良くします。

●デュアルタスク(二重課題)にチャレンジする

「水の入ったコップを持って歩く」「右手と左手でそれぞれ違う動きをする」などのデュアルタスク(2つ以上の課題・作業を同時に行う様々な取組み)は、認知症の予防や転倒予防に効果があります。



楽しく体を動かして効果アップ！

●適度な運動を習慣にする

ストレッチや筋力トレーニングだけでなく、有酸素運動（ウォーキングや体操、水泳、水中ウォーキングなど）を行うと、多くの酸素を含んだ血液を脳や全身に送ることができて認知症予防に効果があります。掃除や庭の手入れなども良い身体活動です。

●楽しく続けて効果アップ

「楽しい」と思う活動をしていると、脳の実馬が活性化して、記憶機能が向上するといわれています。

●コグニサイズにチャレンジ

コグニサイズ(認知課題と運動を同時に行う様々な取組み)は、認知症の予防や転倒予防に効果があります。

例)・「100から3ずつ、引き算」と「ウォーキング」を同時に行う。
・「しりとり」と「足ふみ」を同時に行う。



4 認知症の人とのコミュニケーション

● 認知症の人の気持ち



本人にも症状の自覚はあります。

認知症になったら、本人は何もわからないと考えるのは誤りです。自分がこれまでとは違うことに最初に気づくのは本人です。もの忘れなどで失敗が増えたり、今までできていたことができなくなることで「おかしい!？」と感じ始めます。認知症かもしれない、という不安は大変つらいものです。



認知症になってもさまざまな感情や自尊心を持ち続けています。

認知症の人は症状が進行して言葉で自分の意思をうまく表現できなくなったとしても、喜怒哀楽や思いやりなど、豊かな感情を持ち続けています。また人生において培ってきた、その人なりの価値観や人格も持ち続けています。

認知症の人の気持ちを理解することも大切です。

● 具体的な対応の7つのポイント

まずは見守る	見知らぬ人からソロソロ見られたりするのは、誰でも嫌な気持ちになります。認知症と思われる人に気づいたら、まずは、さりげなく様子を見守ります。
余裕をもって対応する	人と会話する場合、話しかける側の人の困惑や焦りは、相手に多少ならず伝わりやすくなります。自然な笑顔で、普段どおり落ち着いた気持ちで接しましょう。
声をかけるときは1人で	複数で取り囲むと恐怖心をあおり、ストレスを感じやすくなります。話しかける時は、できるだけ1人で声をかけます。
後ろから声をかけない	後ろから急に声を掛けられたら、誰でもビックリします。唐突な声かけや背後からの声かけはせず、お話し相手の視野にゆっくりに入ってから「お手伝いしましょうか?」など声をかけましょう。
相手に目線を合わせてやさしい口調で	お話し相手が小柄な人の場合は、話しかける側の人を低くするなど、目線を同じ高さにして対応します。一生懸命なあまり強い口調になってしまうこともあるかもしれませんが、やさしい口調を心がけましょう。
おたやかに、はっきりとした話し方で	耳が聞こえにくい人もいます。ゆっくり、はっきりと話すよう心がけます。早口、大声、中高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも、安心感につながります。
相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する	人から急がされたり、同時に複数の問いに答えることが苦手な人もいます。お話し相手の反応を伺いながら会話をしましょう。お話し相手の言葉をゆっくりと聞き、お話し相手が何をしたいのか、何を望んでいるのか、結論を急がず、一問一答を心がけて確認していきます。



● 家族への支援も必要です

大切な身内が認知症であることを、家族として受け入れることはつらいことであると同時に、家族の中だけで解決できる問題ではありません。家族が様々な葛藤の中で認知症と向き合い、認知症の人を支えていくためには、家族に対しても周囲の理解や支援が必要です。息抜きができる場所や認知症をオープンにし、支援を求められる環境も家族には大切です。P19に介護者の集う場について掲載しています。

5 オレンジサポーターになりましょう



「オレンジサポーター」とは

「オレンジサポーター養成講座」を受講した人を「オレンジサポーター」と呼びます。講座を通じて認知症を正しく理解し、偏見を持たず、自分にできる範囲で認知症の人を応援する人のことです。※明石市では全国で「認知症サポーター」と呼ばれているものを「オレンジサポーター」と呼んでいます。



オレンジサポーター養成講座を開催しています

認知症の正しい理解を深めるため、講師(キャラバン・メイト)が市内各地に出向いて講座を開催します。「認知症とは何か?」「認知症の人にどのように接すれば良いか?」などについて、グループワーク等を交えながらわかりやすく説明します。団体で会場(市内)をご用意のうえ、希望日の30日前までにお申し込みください。

講座受講者には、サポーターの証、オレンジリングとオレンジバッジを、学生にはフリクションマーカーをお渡しします。



オレンジサポーター養成講座に関する問い合わせ窓口 高齢者総合支援室(高年福祉係) ☎078-918-5288

TOPIC 認知症の人を介護している家族の気持ちを理解する

認知症の人を介護している家族などの気持ちを理解し、どんな応援をすればいいのかを考えてみることは、認知症の人を支える活動の一環としてとても大切です。

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
- ・他の家族にすら打ち明けられずに悩む



第4ステップ 受容

- ・認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくてもわかるようになる。
- ・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時期。



第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- ・認知症への理解の不十分さから対応の仕方が分からず、混乱し、些細なことに腹を立てたり叱つたりする。
- ・精神的、身体的に疲労困ぱい、拒絶感・絶望感に浸りやすいもっとも辛い時期。



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始め、割り切るようになる時期。
- ・症状は同じでも介護者にとって「問題」としては軽くなる。

