

地域みんなで 支えあうために ～認知症への理解～



10月5日、「地域包括支援センターむさしの」の主催による認知症研修会が南畑公民館で行われました。研修会では医師の日鼻靖先生による講演やセンター職員による寸劇も行われ、「認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるためにはどうしたらよいか」「地域と力を合わせてどのようなことができるのか」などの話がありました。そこで、今回は講演内容をもとに、知っているようであり知らない認知症について特集しました。

(担当/新井博海、新井紀子、大澤典子、加藤和代、清水義昭、荒川伸枝)

認知症とは 早期発見・早期治療のポイント

認知症は、老化現象と思われがちですが、脳の障害によって起こる「病気」です。早期発見して正しく治療すれば、症状が改善したり、場合によっては治ることもあります。

認知症の初期症状

- ・物覚えがわるくなった
- ・集中力がなくなった
- ・段取りが悪くなった
- ・こうした実感が一年前に比べてある場合には、医師に相談してみましょう。

また、認知症の主な症状としては、「新しいこ

とが覚えられなくなる」「物事の段取りが立てられなくなる」「道具の使い方や着替えの仕方がわからなくなる」「よく知っている人や物の名前が出てこなくなる」などあり、さらに人によっては「イライラして落ち着きがない」「眠れない」「実際にはない物が見えてしまう」

「目の前の物を何でも食べてしまう」といった症状が見られます。

認知症の種類

認知症には、さまざまな種類があります。

- ①アルツハイマー型
ゆっくり進行し、体も気持ちも元気なまま

なので症状に気がつかない人もいます。女性に多い傾向があります。

②脳血管性

脳の血管に障害が起こることが原因です。血管性の危険因子としては糖尿病、高血圧症、脂質異常症があります。

また、頭痛やめまいの自覚症状があったり、寝たきりになったりします。進行が早く、事前の予防が大切です。比較的、男性に多くみられます。

③その他の認知症

レビー小体病、甲状腺の疾患や水頭症、ビタミンB12の欠乏などの病気が原因で起こる

「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

老化によるもの忘れ

- ・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
- ・日常生活に支障はない
- ・もの忘れに対して自覚がある

認知症によるもの忘れ

- ・体験全体を忘れる
- ・新しい出来事を記憶できない
- ・ヒントを与え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
- ・日常生活に支障がある
- ・もの忘れに対して自覚がない

認知症もあります。病気を治療すれば、治ることがあります。

認知症の方との接し方

介護する人へ

①自尊心を傷つけない



間違った行動や意味不明な行動をして、否定したり、叱らないうことです。ゆったりと、穏やかに、笑顔で心がけましょう。話しかけるときの相手の視野に入ってから、ボディランゲージや道具を使って伝えるとよいです。脅かすことは禁物です。

②見守る気持ちと信頼関係

時間や場所・周囲の人や状況が理解できない不安でいっぱいである時に介護者に大切なことは、穏やかな声かけで本人の味方であることを示すことです。たとえ理解力が衰えて

も、感情は豊かでプライドも残っています。本人の言動を頭ごなしに抑えたり、否定せずに、まず受け入れることが大切です。

③地域で介護をサポート

認知症の介護は、負担が重く、長丁場になります。まずは、介護者の健康が何よりです。完璧を目指さず、ほどの気持ちを持ち、「ちよつと助けて」の声を上げましょう。周囲の人や地域の人の理解やサポートも大きな力になります。

また、ショートステイやデイサービスの利用など、介護の専門である地域包括支援センター等に相談することも大切です。

認知症の方が体験していること

- ・自分自身が崩れる
- ・まわりの世界と自分の世界がずれていく
- ・まわりの世界がつかめない
- ・まわりの世界が自分を脅かす
- ・自分の体が自分を脅かす など

認知症予防のために

認知症の発症や進行は生活習慣に大きく左右されます。健康で若々しい脳を保つ秘訣を紹介しましょう。

①人に頼らない生活をしよう!

お金の管理や行事、家事などを人に任せず自分で行いましょう。脳は使わないと、どんどん衰えます。



②人づきあいを活発にしよう!

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



③新しいことに挑戦しよう!

毎日同じ生活に慣れてしまうと、脳の意志決定をつかさどる「前頭野」が刺激されず、脳の機能が衰えます。趣味や役割を持つようにしましょう。常に新

取材を終えて



しい体験をしようとする気持ちが一番の予防薬です。

講師の日鼻先生は、「何かおかしいな?」と思ったら、市の相談機関に連絡し、必要な支援やサービスを行的してもらい、家族を支えるサポートを受けることによって家族にも余裕がでてくる、これからは地域の協力も必要になってくると話されていました。

少しでも、家族の負担を減らすことが大切だと、改めて感じた講演でした。

◆取材協力

地域包括支援センターむさしの



▼写真中央は、講演中の日鼻先生。当日は悪天候にかかわらず、多くの方が参加し、熱心に聴いていました。