

認知症サポーター養成講座

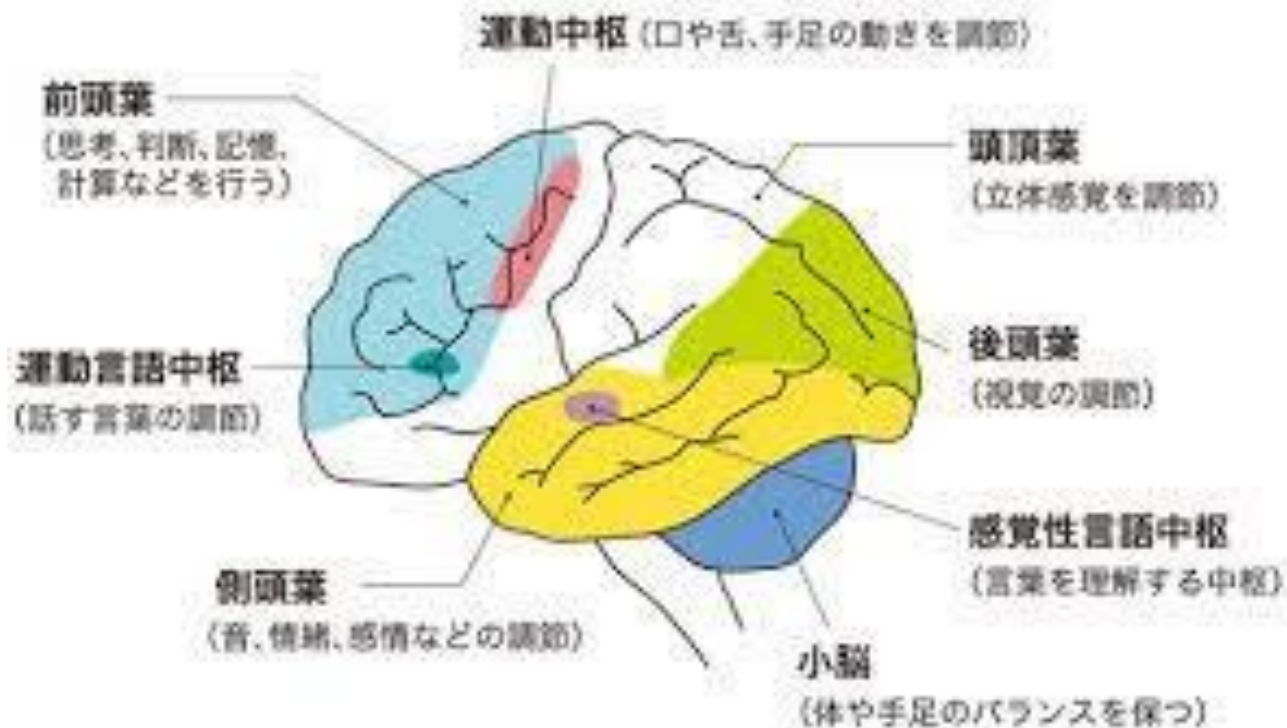
認知症を理解し

認知症の人を地域で支えるために



認知症を理解する

脳は人間の活動をコントロールしている司令塔



認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、日常生活や社会生活に支障をきたしている状態



健康な脳

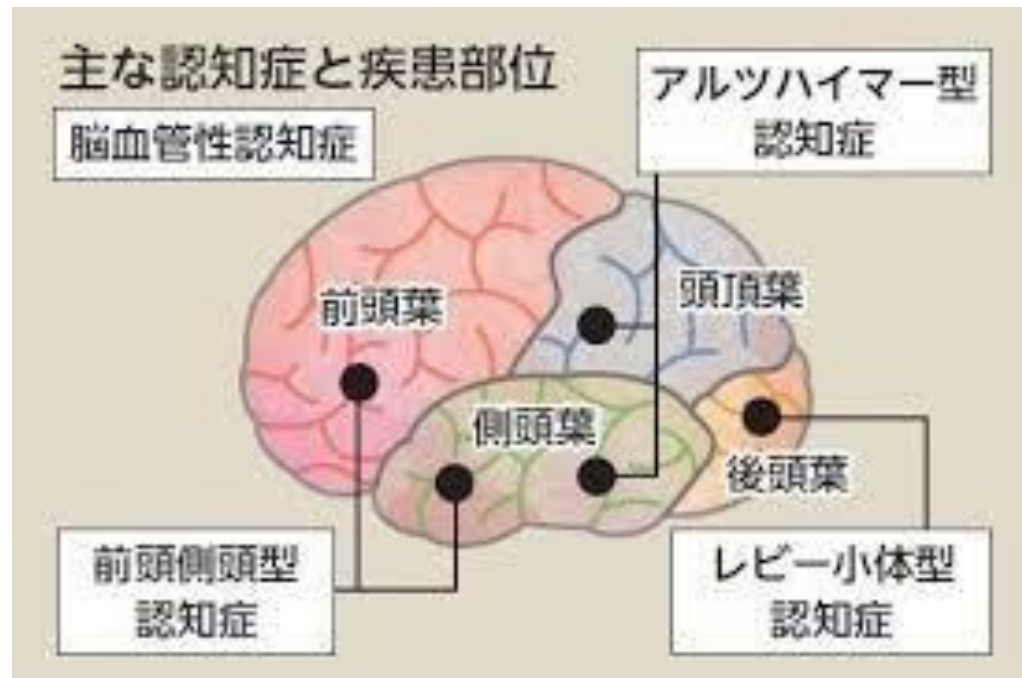


脳の細胞がびまん性に死んで脳が萎縮する
(アルツハイマー病などの変性疾患)



血管が詰まって一部の細胞が死ぬ
(脳血管性認知症)

認知症を引き起こす主な原因



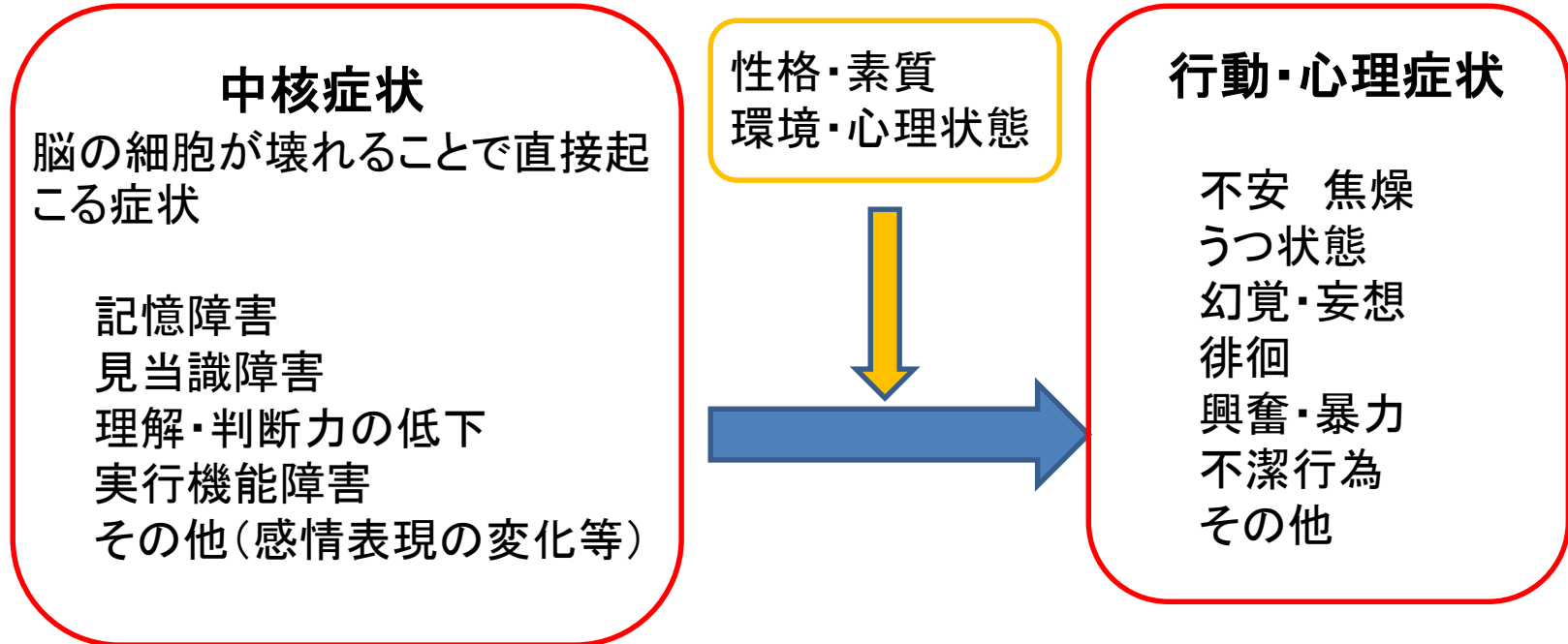
複数併発することもある

その他には...

慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症、ビタミン欠乏症、脳炎
脳腫瘍、アルコール依存症など

治る可能性のある認知症 ⇒ 早期発見、早期治療が大切

認知症の症状

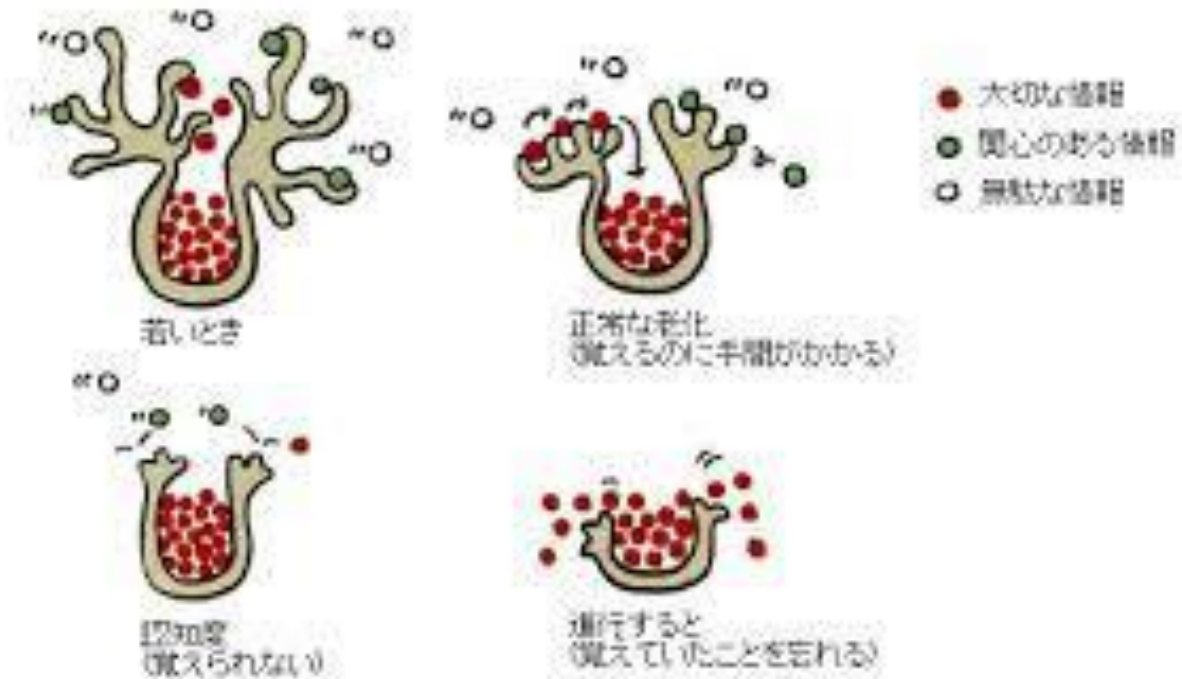


中核症状は、認知症になれば誰にでも起こりうる症状で、症状の改善は難しい。

行動・心理症状は、その人がもともと持っている性格、環境、人間関係などさまざまな要因によって引き起こされる症状で、適切な対応により改善する可能性がある。

記憶障害

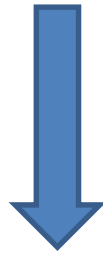
- ・さっき聞いたことが思い出せない
- ・覚えていたはずの記憶が失われる



見当識障害

- ・現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況が把握できなくなる。
- ・何回も今日は何日かと質問する、季節感のない服を着る、自分の歳が解らない。

進行すると・・・



- ・近所でも迷子になったり、自宅のトイレの場所が解らなくなる。
- ・親子兄弟の関係性が解らなくなる。

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。
- ・些細な変化、いつもと違う出来事で混乱を来しやすくなる。
- ・観念的な事柄と、現実的、具体的な事柄が結びつかなくなる。



実行機能障害

- ・計画を立てて行動することが出来なくなる。
献立を考えて、買い物をし、食事の時間に間に合うように調理をすることが難しくなる。
- ・保たれている能力を活用する支援
「何も出来ない」わけではない。
手助けしてくれる人がいれば、
その先は自分で出来るということが
たくさんある。



その他（感情表現の変化など）

- ・その場の状況が読めない
周囲からの刺激や情報に対して正しい解釈ができなくなってしまう。

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞が減ってしまい、脳が徐々に委縮し、
知能や身体全体の機能が衰えていく病気

初期：近時記憶障害、時間の失見当が見られ、不安・うつ・妄想といった精神症状が現れる

中期：即時記憶障害、場所の失見当、失語や失行、失認などが見られ、行動障害が盛んになりやすい

この時期身近な家族が「あれ？」と思うことが多くなる

末期：運動機能の低下、遠隔記憶障害、人物の失見当が見られ、活動性が低下していく

理屈で説得しても納得しない、嘘でも納得できる方向で。
回りの人は女優、俳優になりきり、割り切って対応。

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血、ラクナ梗塞などにより、脳の一部への血流が悪くなり、神経細胞が壊れるために認知症状が出る病気

- ・記憶障害が強くなっても人格は保たれる
- ・まだら状態が顕著(日によってしっかりしている)
- ・感情失禁(ちょっとしたことで怒る、泣く、笑う)
- ・神経症状(歩行障害、麻痺、言語障害、嚥下障害、尿失禁など)を持ち、抑うつ、自発性低下を呈しやすい
- ・生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)や心疾患、不整脈など身体の危険因子を持っていることが多い

レビー小体型認知症

原因不明の脳が委縮する病気のひとつで、脳変性疾患ではアルツハイマー型に次いで多い

- ・記憶の障害は比較的軽度
- ・いないはずの人物や小動物が見える
- ・時間帯や日によって覚醒度や症状が変わりやすい
- ・パーキンソニズムがみられる(小刻み歩行、易転倒性)



前頭側頭型認知症

脳の中でも前頭葉と側頭葉に限局した委縮がられる病気。以前ピック病といわれた病気も含む

一般的な認知症と異なる症状特徴を持ち、行動面の問題が目立つようになる

- ・人格の変化（自己中心的、過食、食べ物へのこだわり等）
- ・反社会的行動（万引き、人の物を勝手に使う、放尿など）
- ・常同行動（毎日同じ時間、同じコース、同じことをするスケジュール的生活）

行動・心理症状とその支援

- ❖ 元気がなくなり、引っ込み思案になることがある
 - ・ 自信を失い、すべてが面倒に
 - ・ 将来の望みを失ってうつ状態になる場合も

<対応>

- ・ 本人に恥をかかせない
ようにすることが大事
- ・ それとなく手助けをして
成功体験に結びつける



❖ 身の回りのことに支障が起こってくる

・徘徊の失敗を例に

①トイレの場所がわからなくなる

②衣類の着脱に手間取って汚してしまう

③切迫するまで尿意、便意を感じなくなる

④尿意、便意をまったく感じなくなる

<対応>

・トイレの場所をわかりやすく

・着脱に時間がかからない

衣服の着用

・定期的なトイレの誘導



❖ 周囲の人が疲弊する精神症状

- 「しまい忘れ」から、「もの盗られ妄想」へ
 - 身近で介護をしている人が攻撃対象
 - 時期がくれば自然に見られなくなることが多い
- 「もの盗られ妄想」がより複雑な妄想になることも

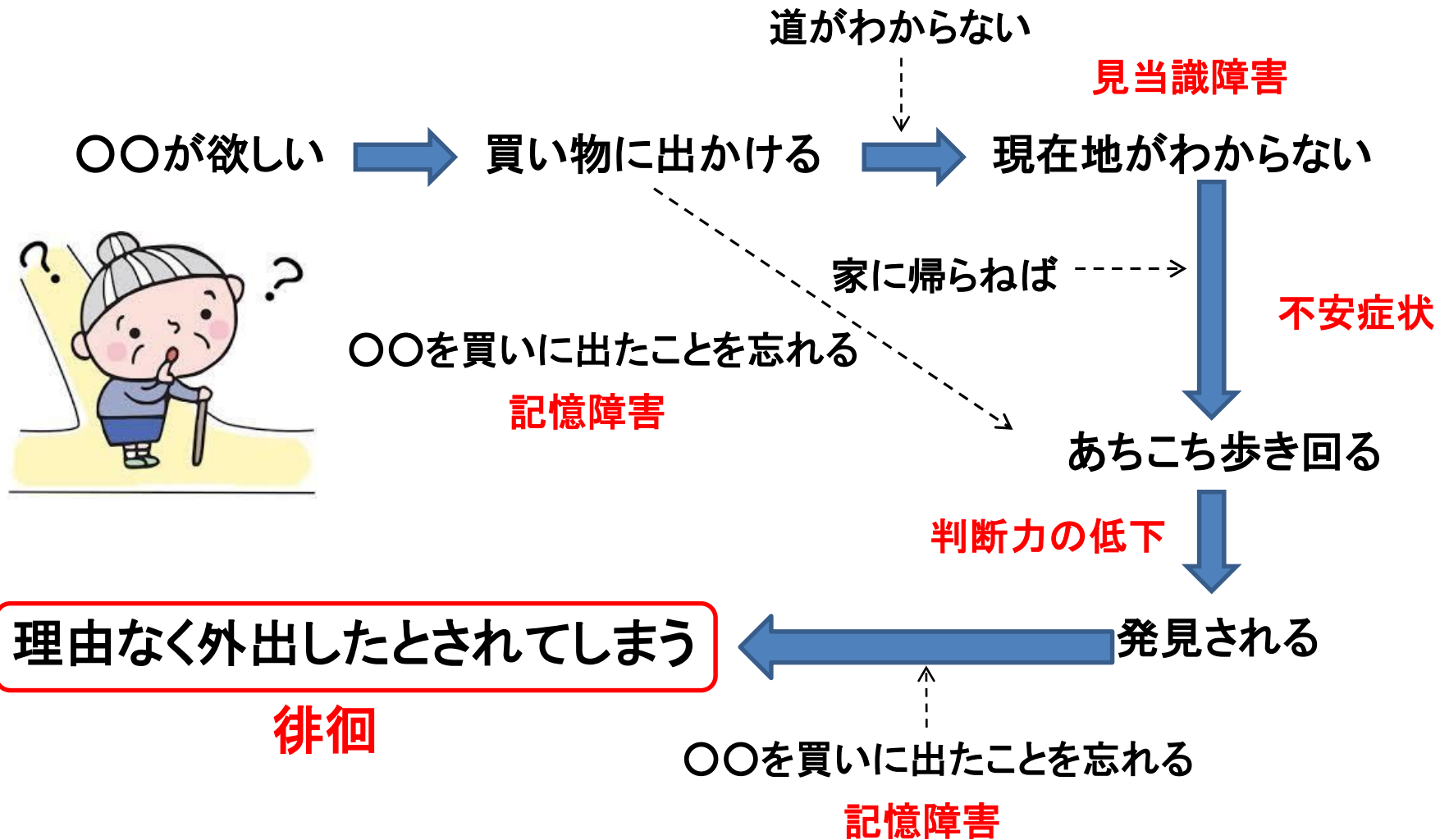
<対応>

- 周囲の人はあまり深刻にならず、疑われている介護者が疲弊しないよう心理的な支援をする
- 単純なものの取られ妄想にしては訴えがオーバーだったりするときは、専門医に相談する



❖ 行動障害への理解

・徘徊のメカニズム



認知症の診断・治療

- ❖ 早期発見・早期治療が大事なわけ
 - ・ 治る病気や一時的な症状の場合がある
正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、
甲状腺ホルモン異常、薬の不適切な使用
⇒ 放置すると回復不可能で認知症に伸展
 - ・ 早い時期に受診することのメリット
アルツハイマー型は進行を遅らせることが可能
脳血管性認知症は進行を止めることが可能
 - ・ 本人が、今後の暮らしに備えることができる
 - ・ 家族等が早い段階から病気の正しい知識を持つこと
によって、より適切な対応ができる

認知症の予防についての考え方

- ・発症のリスクを少なくする

- 脳血管性認知症の予防

- 高血圧、高脂血症、肥満などの対策

- アルツハイマー病の予防

- 生活習慣病対策（食習慣、運動習慣、
休養、飲酒、喫煙等）

- ・脳の活性化を図る

- 回想法、音読や計算などの学習、
音楽や絵画などの趣味活動、
介護予防事業の利用など



楽しく行なうことが大切



認知症の人と接するときの心がまえ

- 「認知症の人には自覚がない」は大きな間違い
認知症の症状に最初に気づくのは本人
- 「私は忘れていない！」に隠された悲しみ
「認知症ではない」という主張は、やり場のない悲しみ
や不安から、自分の心を守るための自衛反応
- ころのバリアフリーを
歩行の不自由な人に手を貸したり、困っている人に声
をかけたりするように、さりげない手助けを
- かかわる人の心がまえ
私たちと同じように認知症のある人の心情も様々

介護者の気持ちを理解する

第1ステップ とまどい 否定

- ・異常な行動にとまどい、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どう対応してよいかわからず混乱し、些細なことに腹を立てたり叱ったりする
- ・精神的・身体的に疲労困憊、拒絶感、絶望感に陥りやすい、もつともつらい時期

第3ステップ 割り切り



第4ステップ 受容

- 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
- 症状は同じでも介護者にとっても「問題」としては軽くなる
- 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までになる
- 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

上手な介護、適切な対応の原則

- 「認知症は病気である」という認識を家族や周囲の人が持つこと
- 本人が生活しやすい環境づくりを最大限に行なうこと
- 認知症介護に完全さ、完璧さを求めないこと

❖ ひとりで頑張りすぎない

❖ 気軽に相談できる人をもつ

認知症サポーターとは

❖ 認知症サポーターは

「なにか」特別なことをやる人ではありません。

- ・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応援団
- ・認知症は誰でもなる可能性がある病気で、自分たちの問題であるという認識を持つことが大切

❖ 対応の心得“3つのない”

驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない

対応のポイント



- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは一人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした口調で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

とにかく笑顔で、目線を合わせながら、ゆっくりやさしく
穏やかに接する。

言っていることが間違っているとしても、全否定せず、その人の
認知症世界に足を突っ込む

私たちにできること

認知症を理解していれば、本人の生活を手助けできることがあります

例えば、道や駅で

(電車の切符が買えない、道に迷っている・・・など)

*「どちらに行かれますか？」

*「お困りですか？」

例えば、自宅で

(買ってきた食材などで何をどう作ればいいのかわからなくなる)

*「みそ汁は、豆腐とわかめだったよね」

*「そろそろ炊飯器のスイッチをいれようか」

さあ、今から認知症サポーターです

認知症のある人やご家族に接するときには



笑顔で！

