

認知症

心 の バリアフリー

広げよう！

■長寿介護課 ☎207301

安心して暮らせるまちを目指して



認知症は、本人や家族だけの問題ではなく、周囲や地域で見守り、支えあうことが大切です。

認知症とはどのような病気か、どのように対応すれば良いのか。

認知症を正しく理解し、本人や家族の不安・負担などの問題を少しでも減らし、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう。

理解

♥認知症について
正しく理解しましょう！

認知症とは、脳や体の病気で細胞が死んでしまったり、働きがわるくなったりして記憶力や判断力などが低下し、日常生活や社会生活ができなくなっている状態をいいます。

認知症の中で多いのがアルツハイマー型認知症です。初期の段階から最近の出来事などを忘れる記憶障がいやうつ状態・妄想などの精神症状が出やすくなります。

次に多いのが脳血管性認知症です。発症時期がはっきりせず段階的に進行し、できることとできないことが日によって異なります。

症状

♥どんな症状が出るの？

認知症の症状には、脳細胞が壊れることによって直接起こる「中核症状」と、その中核症状に本人の性格や素質、周囲の環境が作用して出る「周辺症状（行動・心理症状）があります。（左表）
周辺症状は物忘れを責めない対応や受容的な対応、生活環境の整備、不安の解消などの適切なケアを行うことで緩和されます。

周辺症状

- | | | |
|---------|------|------|
| ○ 妄想 | ○ 徘徊 | ○ 覚食 |
| ○ 排泄 | ○ 異 | ○ 不潔 |
| ○ 攻撃的行動 | ○ 行為 | ○ 行動 |
| ○ 混乱 | ○ 混乱 | ○ 抵抗 |
| ○ 介護 | ○ 介護 | ○ 抵抗 |

作用
性格
素質
環境
心理状態



中核症状

記憶障がい

新しいことが覚えられない

見当識障がい

時間・場所・人が分からない

記憶・判断力の障がい

考えるスピードが遅くなる

道具の使い方が分からない

実行機能障がい

計画が立てられない

段取りができない

早期発見チェックリスト

- ① 同じ事を何度も聞いたり言ったりする
- ② 最近の出来事を答えられない
- ③ 時間・日付や場所の感覚が薄れている
- ④ 物の名前が出てこない
- ⑤ 鍋を火にかけて忘れてたり、蛇口を閉め忘れる
- ⑥ 冷蔵庫に同じ物が入っている
- ⑦ 置忘れやもの忘れが目立つ
- ⑧ 計算や小銭の勘定が苦手になった
- ⑨ 好きだったことに興味・関心がなくなった
- ⑩ 些細な事で怒りっぽくなった



チェックしてみましよう!
半年前と比較して、次のチェック項目が増えていたら認知症の始まりかもしれません。

早期

♥ 早期診断・早期治療が大切です

左のチェックリストで認知症のサインが見られたら専門の医療機関を受診しましょう。受診に抵抗を感じる人は、かかりつけ医に相談されるといいでしょう。

認知症は早期発見、早期診断、早期治療が重要となります。アルツハイマー型認知症の場合は、抗認知症薬で改善することがあり、また、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合は、脳外科的な処置でよくなる場合もあります。

予防

♥ 認知症を予防しましょう

① 生活習慣病を放置しない

脳血管障がいの原因である「高血圧」「脂質異常」「糖尿病」が最も危険です。病気を放置しないためにも、年に一度は定期的な健診などを受けましょう。



介護予防教室

出前講座を行っています。

● 音楽療法

音楽療法士が、音楽を通じたさまざまな方法を活性化させ、コミュニケーションを図ります。

● 認知症予防

ゲームなどを取り入れ、楽しみながら認知症を予防します。

申込方法

対象 10人以上の老人会や団体などでお申し込みください。

費用 無料

② 適度な運動を心がける

ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなど適度な運動をすることで脳の血流が増し、認知症予防に効果があります。



③ 活動的な日常生活を送る

囲碁、将棋など頭を使うゲームは思考力や集中力を多く使うため、楽しく脳を活性化することができます。また、料理や園芸は、一度に複数の事を意識して行うため、注意力の低下を予防できます。人とおしゃべりをしたり一緒にどこかへ出かけるというだけで、記憶力・注意力・計画性などが養われます。趣味活動や人との交流を意識して楽しく過ごしましょう。

④ バランスの良い食事をとる

脳血管障がいの予防のためには、野菜、果物や青魚をとり、塩分を控える食事のバランスに気を付けましょう。

支え

地域で支えあう

♥あなたもサポーターになりませんか？

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解して地域で認知症の人やその家族を温かく支えていただく「認知症サポーター」養成講座を実施しています。

時間 1時間～1時間30分程度

内容 10人以上の団体、職場、学校などに講師を派遣します。

※年齢制限はありません。

電話でお申し込みください。



大村市老人会で開催した研修の様子



スタッフから

一緒に地域で支えあうために、認知症サポーター養成講座にぜひお越しください。



サポーターの証 オレンジリング養成講座修了者にオレンジリング(プレスレット)が授与されます。

養成講座で学んだことを日常の暮らしの中で生かし、認知症の人やその家族への支援を自分にできる範囲からスタートすることで、新たな町づくりの担い手が誕生することが期待されています。

受講者から

初めての受講でしたが、新しい発見が多かったです。近所に認知症の人がいらつしやるので実態は聞いていましたが、認知症の人への対応について学び大変参考になりました。驚かせない、優しくとっても大切な事ですね。



♥認知症の人を持つ家族を支えましょう

認知症の人を家族だけで支えようとすると心身ともに疲れ、介護する側、される側が共倒れになる可能性もあります。

専門家による支援、地域の人の理解など、多くのサポーターやサービスの利用が認知症本人や家族の心身の健康の保持のためにも必要です。

徘徊高齢者GPS位置検索システム

(介護家族者あんしんサポートサービス事業)

認知症による徘徊行動が見られる65歳以上の在宅高齢者を介護する家族に、位置検索用発信機を貸与し捜索活動などを支援します。

認知症の人と家族の会

長崎県支部大村地区わらべ会

同じ体験、悩みを持つ家族が集まり、介護についての情報交換や資料の提供など、認知症に関する講演会などを行っています。

わらべ会発表会10周年記念講演会

とき 11月18日(木)、午後1時30分～

ところ 福祉センター大会議室

内容 ①講演会「認知症の介護と家族の役割」

講師 中澤和嘉氏(中澤病院長)

②介護体験

※入場は無料、事前にお申し込みください。

■申し込み、問い合わせ

わらべ会事務局 ☎6010(三輪)

対応

認知症の人は、その人の性格、症状、環境など個人差が大きいため、対応も一様ではありません。

しかし、最近では認知症の人の行動の特徴、対応の仕方について、介護を行う人の体験が蓄積され、適切な対応が見えはじめています。

初期の段階ではなぜ物忘れをするのか分からず、不安になっていく場合が多く、忘れたことを責められると余計に戸惑ってしまいます。注意されることによって認知症の人には自分が否定されたように聞こえます。認知症では記憶力、理解力、周囲の雰囲気を読む力は低下しますが、喜怒哀楽の感情や長年培ってきた自尊心は残ります。認知症の人に対して人生の先輩として敬意をもって接することが気持ちを安定させ介護が楽になります。

いろいろ試していただき、ご家庭でうまくいった方法が認知症の人の誇りを尊重した正しい方法なのです。

上手な対応例

(場所の見当識障がい)

帰り道がわからない

住所、氏名、電話番号を記入した名札を着衣などに付ける

(排泄の混乱)

トイレの失敗

定期的にトイレに誘導する
トイレの場所をわかりやすくする
怒らずに平静に始末する

(物取られ妄想)

財布を取られた

一緒に探し、本人に見つけてもらう
～同じ感情を共有して味方になる

(記憶障がい)

ごはんはまだ?

話題をかえる

(場所・空間の見当識障がい)

夕方になると「家に帰る」

本人に安心感を抱かせる
一度出かけて、納得させて家に戻る

認知症の人への接し方 3つのポイント

①驚かせない

まずは見守る姿勢で接する人も余裕を持ちましょう。声をかけるときは、複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ一人で声をかけ、一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけてください。

②自尊心を傷つけない

相手の自尊心を傷つけるような言動は避けましょう。

③急がせない

時間をかければ、考えることができるので、ゆっくりした口調で相手の話を聞いてください。



支援

♥権利を守るために支援します

認知症により、判断能力が低下したり、金銭管理ができなくなった人、物忘れが出てきて通帳の管理が困難になった人などの権利擁護を支援する制度をご利用ください。

日常生活自立支援

高齢者の一人暮らしや二人世帯などで、介護サービスを利用する時に便利な制度です。低い金額で介護サービス利用の援助、日常的な現金管理の援助、通帳、実印など大切な物の預かりサービスなどを依頼することができます。

■大村市社会福祉協議会 ☎1351

成年後見制度

悪徳商法などから身を守り、認知症の人の資産を有効に活用することができる制度です。

大村市地域包括支援センター

安心していきいきと暮らすために、高齢者、家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題、サービスの相談、そのほか健康・福祉・医療・生活に関することなどの相談を受け付けています。

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。認知症の人を「認知症という病を持つ人」として正しく理解し、優しく手を差しのべられる社会を築きあげ、認知症になっても安心して暮らせるまちを実現しましょう。