



認知症の方との関わり 共生と予防

リハビリテーション技術課 作業療法士 三枝 広洋

認知症は

脳の神経細胞が正常に機能しなくなり、右図のように、様々な認知機能が低下し、その結果、それまでの家庭生活、社会生活が難しくなります。



国内での認知症対策の取り組み

政府は、認知症の人が暮らしやすい社会を目指す方針として「共生」と「予防」を2本柱としています。人との交流や運動不足の解消が、予防につながる可能性に注目し、高齢者が地域の公園や公民館で体操や趣味を楽しむ「通いの場」の拡充を打ち出しました。「通いの場」では、認知症予防の計算や運動（コグニサイズ）を中心に取り組んでいます。

孤独は不安感を募らせ認知症を悪化させます。集団の場への参加を促すことはとても大切です。

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

『老化による“もの忘れ”と“認知症”の違い』

日常生活の1つ1つが認知症対策!!

<食事や散歩、家事などの活動>

何気ない1つ1つのことでも、脳は活性化します。症状が進むと、1つのことをするのに時間がかかりますが、認知症の人のリズムやペースに合わせる事が大切です。メリハリのある生活が生活の質を維持し、症状が進むのを防いでくれます。



<役割をなるべく継続する>

「何もしないでいい」というのは実は残酷なことで、何の役にも立たないのかと意欲を失わせることになります。本人が出来ることを見つけて、やってもらい、中途半端に終わっても感謝を伝えることが大切です。

<出来るだけ会話を>

認知症になると、語彙や会話量が減ってきます。しかたないと諦めずに、会話する時間を少しでも増やしましょう。話をする事は、脳を確実に活性化します。会話量が増えることで認知症の人の気持ちも明るくなります。

<自尊心を傷つけないようにする>

「叱らない」よう注意しましょう。できるだけ相手の意思を受け止めて汲み取るようにして、穏やかな声で対応しましょう。言い聞かせようとすると、意味がわからず、反感を抱かせることにつながります。

認知症ケアは、ご本人中心の「接し方」が大切です。生い立ちや価値観、性格を理解して、その方に合った「接し方」や「ケアの方法」でサポートしてゆきましょう。

