

やさしい認知症のお話

～認知症を正しく
理解してみませんか？～



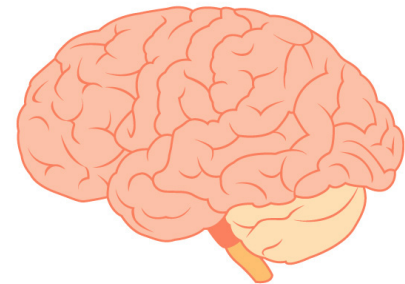
2017年2月22日
認知症看護認定看護師
須田明美

本日のお話

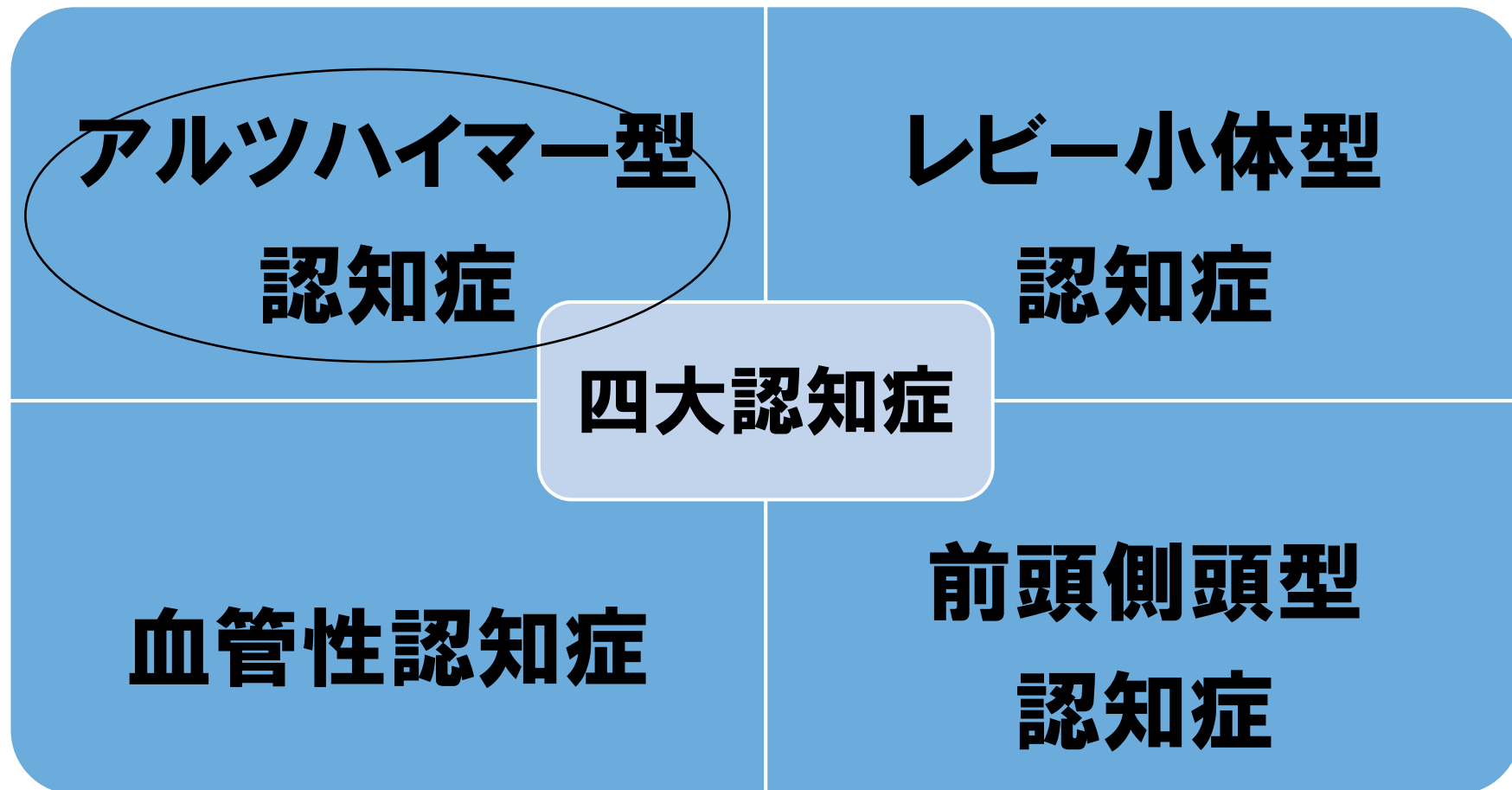
1. 認知症ってどんな病気？
2. 認知症の人への対応で大切なこと
3. 認知症になりにくい生活を送りましょう

1. 認知症ってどんな病気？

認知症とは、
脳の細胞が減少することで
司令塔の働きが上手くいかず
生活をするうえで支障をきたして
いる状態を言います。



【認知症といってもタイプは様々】



**Q:アルツハイマー型認知症
にはどのような症状が
あるのでしょうか？**



①もの忘れ*****

**記憶を司る『海馬』と呼ばれる
部分に病変がおこり、最近の
出来事を覚えることが難しくなります**

- ▶ 何度も同じことを聞く
- ▶ 物の置き忘れ



【加齢によるものの忘れと 認知症のものの忘れの違い】

加齢に伴うものの忘れ	認知症のものの忘れ
体験の一部分を 忘れる	体験の全体を忘れる
ヒントがあれば 思い出す	ヒントがあっても 思い出せない
自覚がある	自覚に乏しい
生活に支障はない	生活に支障がある

②時間や場所の感覚が薄れる＊＊

☆時間

時間や季節の感覚が薄れてくる

▶ 今日の日がち・今の時間が
わからない

▶ 季節感のない服装

☆場所

方向感覚が薄れてくる

▶ 慣れた場所で道に迷う



③理解力や判断力の低下***

物事を考えたり

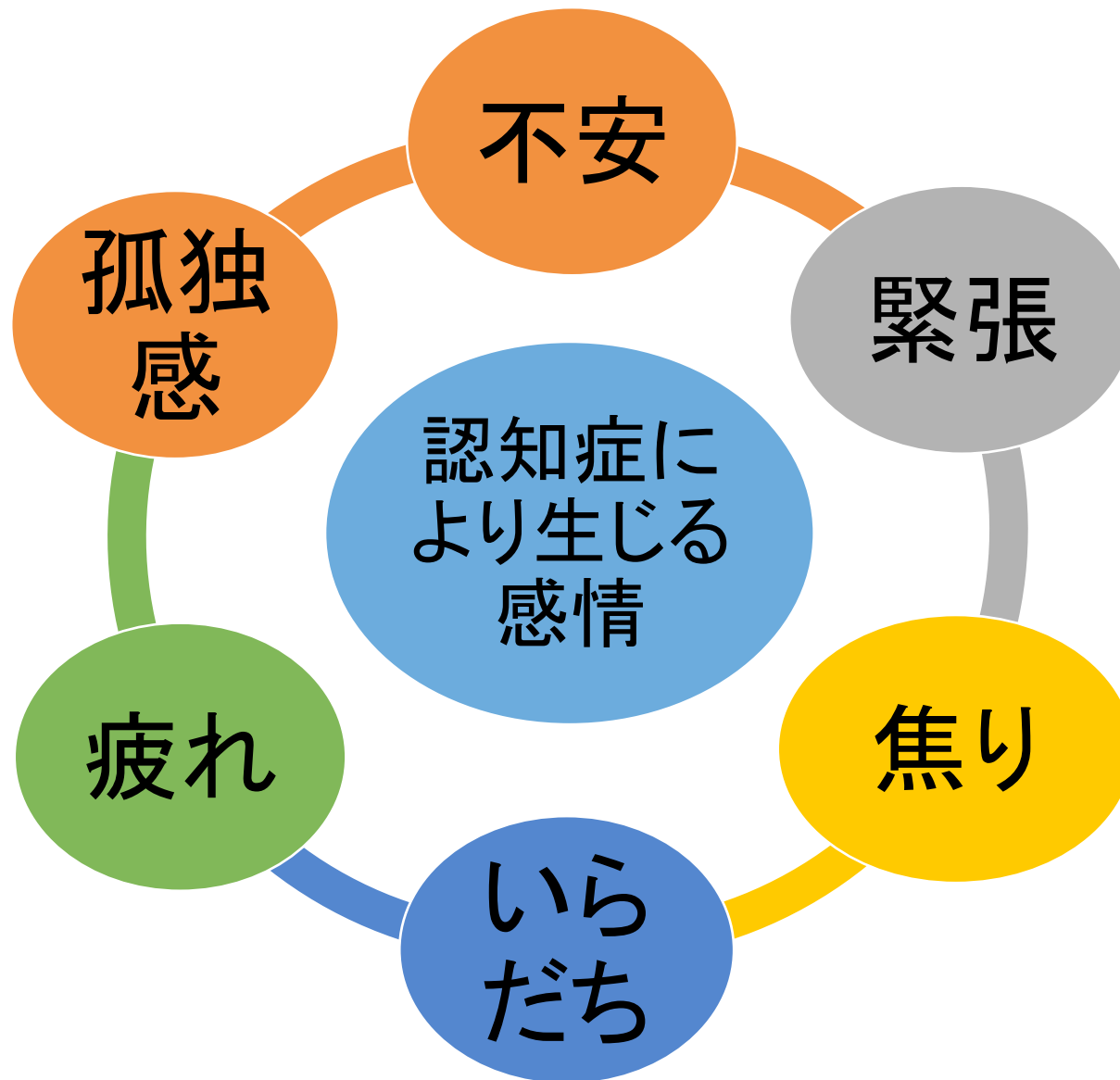
判断することが難しくなります

- ▶ 考えるスピードが遅くなる
- ▶ 二つ以上のことが重なると
うまく処理できない



2. 認知症の人への対応で 大切なこと

【感情は失われてはいません！ 感情表現は豊かです！！】



対応の心得

“ 3つのない ”

- 1. 急がせない**
- 2. 自尊心を傷付けない**
- 3. 役割を取り上げない**

①急がせない

**認知症になっても自分で
できることはたくさんあります。
本人のペースでできるよう
見守り、待つことが大切です。**



②自尊心を傷付けない

間違いや失敗があっても
「だめでしょ」「どうしてわからないの」
と**否定**したり、**責めたり**せず、
一呼吸おいてかかわりましょう。



③役割を取り上げない

家事、仕事や趣味など、
長年行ってきたこと、得意なことは、
自然に楽しく行えます。
そのような機会をつくりましょう。



【症状への対応Q & A】

1. 何度も同じことを聞く
2. 物の置き忘れ・しまい忘れ

① 何度も同じことを聞く



**「毎日、日にちや時間、予定など
同じことを何度も聞いてきます。
毎回同じ返答をすることに疲れて
しまい、ついつい『さっき言ったでしょ』
と怒ってしまいます」**

**“言葉だけで伝えるのには
限界があります。
紙に書いて伝えることや、
カレンダーに書いた予定と一緒に
確認することも一つの方法です。”**



②物の置き忘れ・しまい忘れがある



**「家の鍵や財布がないと大騒ぎ
します。この前は財布がないと警察
沙汰になるところでした。
いつも物を探しているようです。」**

“一緒に探し、ご自身が見付けることができるように支援しましょう。”

**「またなくしたの。知らないわよ」と
つぶねることは、本人の不安を
募らせる原因となるので気を付け
ましょう。”**



3. 認知症になりにくい生活を送りましょう

1. 野菜・魚を中心に

バランスの良い食事



2. 適度な運動

ウォーキングや

グランドゴルフなど



3. 余暇活動

音楽鑑賞・園芸・
編み物など



4. 人との交流を深める 楽しくしゃべり・よく笑う



フリフリグッパ体操

フリフリグッパ体操は認知症予防のため考案された体操です。

【効果】

- ①記憶力が向上する
- ②脳全体が活性化する
- ③転倒予防に効果的

さあ、皆さんでやってみましょう！！

さいごに

★認知症に対する理解が
深まりましたか？

★毎日にメリハリを！
認知症になりにくい生活を
送みましょう！！

