

ふれあい通信

🍁 R5年10月発行 第103号 秋号 🍁

今回のふれあい通信は「認知症」についてです。我が国では高齢化の進展とともに、認知症の人も増加しています。年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。老化と何が違う？ 認知症の人とどう関わればいいのか？ 認知症についてお話しします。

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり死んでしまったりすることで、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、日常生活や社会生活をする上で、およそ6か月以上持続して支障が出ている状態をいいます。

認知症を引き起こす主な病気

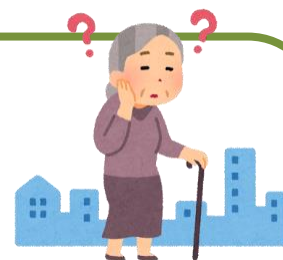
- ・アルツハイマー病
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・その他



認知症初期症状チェックリスト



- 同じ内容を何回も聞く、同じものを何度も買う
- 今日の日付がわからない、通り慣れた道で迷う
- 料理の手順や使い慣れた家電の使い方がわからない
- テレビの内容が理解できない、横断歩道を渡るタイミングがわからない
- やる気が出ない、物事への興味関心が薄れてきた
- 怒りっぽい性格になった、人付き合いが減った



上記のなかに当てはまる症状がある場合、認知症の初期症状が現れている可能性があります。認知症と一口にいっても、さまざまな種類があり、認知症の種類によって発現する初期症状も異なります。認知症の疑いがある場合は、1人で抱え込まず専門医に相談してください。

「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だせる
- 時間や場所など見当がつく
- 日常生活に支障がない
- もの忘れに対して自覚がある

認知症ケア法—認知症の理解

<https://www.mhlw.go.jp/content/11800000/000701055.pdf>

＜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
- ヒントを与られても思いだせない
- 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

早期発見・早期対応



●治療により進行を緩やかにすることが可能

アルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）や血管性認知症など、早期から治療をすることで、進行を緩やかにすることが期待できます。

●治る病気の可能性があります

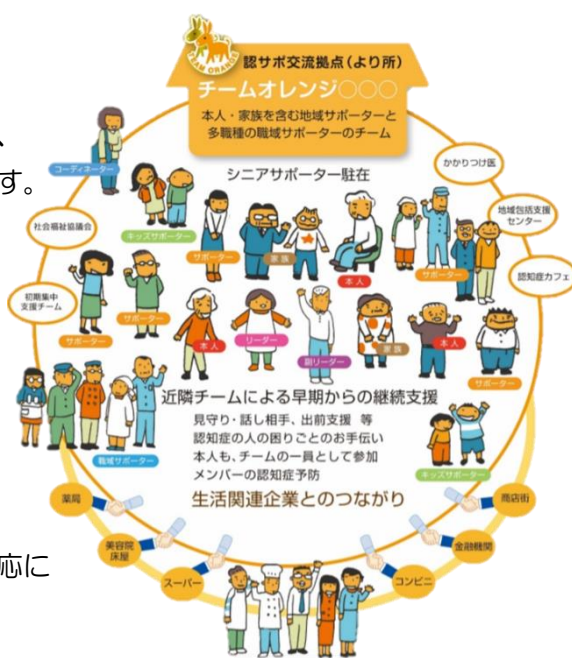
認知機能の低下が見られても、原因が違う病気の可能性があります（うつ病や正常圧水頭症など）。治療により回復可能ですので、まず認知症かどうかを調べるのが大切です。

●適切な対応をすることで症状がやわらぎます

認知症と診断がつくことで、周囲の人も認知症の症状に合わせた対応について学べたり、本人の変化についての理解が得られたりします。また今後の生活の準備もできます。

福岡県医師会

<https://www.fukuoka.med.or.jp/var/rev0/0047/5387/1235817272.pdf>



認知症サポーターキャラバン

<https://www.caravanmate.com/teamorange/>

対応のポイント

1	自尊心を傷つけない	間違った行動、理解できない行動をとっても否定しない
2	視野に入って話す	1メートル以内に近づいて話す。本人の目を見る
3	ゆったり、楽しく	言葉、身のこなし、誘導は"意識的に"スピードを落とす
4	感情に働きかける	言葉だけでなく、仕草、まなざし、態度などで“安心”“楽しい”“嬉しい”などの感情面に働きかける
5	簡潔に伝える	1度にいくつものことを話すと混乱するので、順を追って1つずつ伝える
6	わかる言葉を使う	本人に伝わる呼び名、心と体が動く“言葉”“話題”探し
7	話を合わせる	現実にはありえない話でも、逆らったり、訂正したりしない
8	昔ばなしを聞く	思い出のきっかけとなる話題で本人にとっていい感情を引き出す
9	現実を強化する	名前、日時、場所などの基本的な事を知らせる



認知症サポーター養成講座



●「認知症サポーター」とは

認知症サポーターは何か特別なことをす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、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。「認知症サポーター養成講座」(90分)を受講すれば、だれでも認知症サポーターになることができます。



認知症サポーター養成講座の様子



●新田高校で開催●

どのような声掛けや関わり方が適切か？
講義を通して認知症高齢者に対する接し方を皆で考えていただきました。
グループワークでは、皆と考えを共有することで学びに繋がった様子がありました。



●地域のサロン●

認知症の方を地域で見守り・支援していくためには？
皆さん熱心に受講してくださいました。
最後には簡単な脳トレを皆で実践！！

包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座を随時開催しております。

地域のサロン、学校、企業、団体、友人同士のグループ等でも開催できます。

是非、包括支援センターまでご連絡ください。

松山市地域包括支援センター 生石・味生
〒791-8056 松山市別府町 177-1 味生ふれあいセンター1階
TEL : 953-3888 FAX : 952-3890

●家族介護教室 7月5日(水)生石地区・7月20(木)味生地区で開催しました！

「知って得するお口の健康」をテーマに、しばた歯科から柴田 督弘院長先生を講師に招き、口の健康についての講座を開催しました。
また、松山市保健所健康推進課の方から健診・検診の大切さについてお話していただきました。



●方言ラジオ体操

7月18日(火)
北斎院公園で開催された
方言ラジオ体操に参加しました！

～方言ラジオ体操とは～
味生地区社会福祉協議会が
地域住民の健康増進や交流を目的に
地域の公園を巡回して行っています



<今後の予定>

10月 2日 月曜日 中津公園
10月 16日 月曜日 清住公園
10月 31日 火曜日 南斎院公園

10:00スタート

※少雨決行 雨天中止

