



家族で実践!

認知症の 気づき方・接し方

指導
監修

たかせクリニック院長
岩崎クリニック院長

高瀬義昌
岩崎靖雄

虎ノ巻

四日市市



目次

知識編

- 認知症の原因ってなに？ P3
認知症の「もの忘れ」と老化による
「もの忘れ」の違いは？ P4
どうして早期発見が大事なの？ P5

理解編

- 認知症の人の特徴は？ P6
問題行動があるときは、どうすればいいの？ ... P8

実践編

- 本人中心の「接し方」が大切！ P10
認知症の人と接するときは、
下記の4つに注意しましょう P11
認知症の人の健康管理をしましょう！ P12

予防・継続編

- がんばりすぎない介護の心得 10 力条 P14
地域包括支援センターに相談しましょう！ ... P14
介護保険で利用できるサービスには、
どんなものがあるの？ P15

プロフィール

高瀬 義昌

信州大学医学部卒業。麻酔科、小児科研修を経て、以来、包括的医療・日本風の家庭医学・家族療法を模索する中、民間病院小児科部長、民間病院院長などを経験。2004年東京都大田区に在宅を中心とした「たかせクリニック」を開業する。

プロフィール

岩崎 靖雄

医学博士。日本医科大学卒業。同大学附属第一病院神経科、同大学東洋医学センター顧問を経て、地域医療にあたるという信念のもと、岩崎クリニック院長となり、特別養護老人ホーム「センチュリー 21」「小郡・山手一番館」を開設、理事長を務める。

認知症の原因ってなあに？

認知症は、脳の細胞に異変が起きて働きが悪くなり、日常生活が困難になる病気。早期発見・早期治療が大事です。



認知症を引き起こす3つの原因

1 アルツ ハイマー病

脳の神経細胞にタンパク質のゴミがたまって細胞が破壊され、その結果、脳が萎縮する病気。萎縮の程度によって、認知症のさまざまな症状が現れます。

症状

- ・少し前のできごとを忘れる
- ・同じことを何度もいう
- ・帰り道がわからなくなる
- ・同じ物を何度も買ってくる など

2 レビー小体型 認知症

レビー小体と呼ばれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまる病気。もの忘れのほかに右のような症状が出てくるのが特徴です。

症状

- ・子どもや虫が見えたりする（幻視）
- ・手足の動きがにぶくなる
- ・日によって症状の程度が違う など

3 脳血管性 認知症

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）して血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症。

症状

- ・もの忘れが多い
- ・転びやすい
- ・意欲が低下する
- ・手足がしびれる
- ・急に泣いたり怒ったりする など



「アルツハイマー病」「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」のそれぞれが軽度でも、重複すると認知症の発症が早まります。実際には一人の脳の中で上記の3つが重複している場合が大半です。

認知症の「もの忘れ」と 老化による「もの忘れ」の違いは？

はじめのうちは認知症による「もの忘れ」と、
老化現象による「もの忘れ」の区別はつきにくいものですが、
しだいに違いがはっきりしてきます。



「認知症」と「老化現象」のもの忘れの違い

認知症	老化現象
体験そのものを忘れる	体験の一部を忘れる
忘れたことを理解できない	忘れたことを自覚している
食べたこと自体を忘れる	何を食べたか忘れる
約束したこと自体を忘れる	約束をうっかり忘れる
買い物に行ったことを忘れ、 また買い物に行く	買い物に行ったときに、 買う物を忘れる
日付や曜日、場所などが わからなくなる	日付や曜日、場所などを 間違えることがある
ヒントを与えても できごとを思い出せない	ヒントを与えると できごとを思い出す
つじつまを合わせるなど 作り話をよくする	作り話はしない
探し物は誰かに盗まれたと思う	探し物は努力して見つけようとする

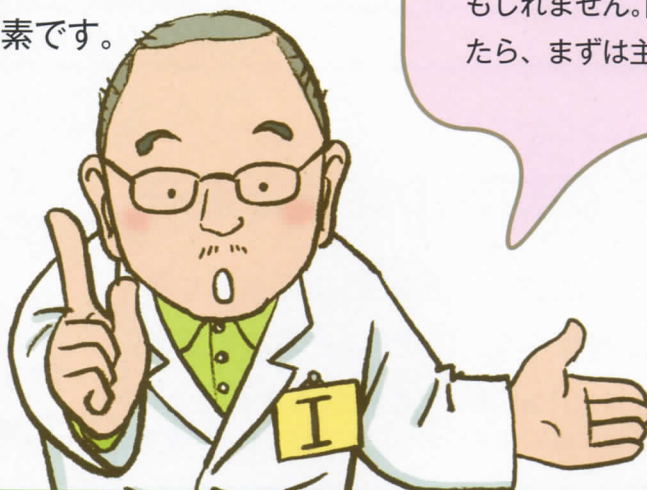
※これはあくまで目安です。あてはまらない方もいます。

どうして早期発見が大事なの？

老化に伴うもの忘れの段階から認知症に進行するまでの「軽度認知障害(MCI)」という予備段階で治療を開始すれば、アルツハイマー病やレビー小体型認知症への進行をくい止めることができる場合があります。

また、早い段階から薬を使い、幻覚や妄想などの精神症状や筋肉のこわばりに対処すれば、生活上のトラブルも減らすことができます。

さらに、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気を予防して脳梗塞や脳出血の発症・再発を防ぐことも、認知症の進行をくい止める大切な要素です。



ご用心!

**認知症の陰に
うつ病あり!**

あるときから急に元気がなくなったり、夜眠れなくなったりするようなときは、もしかしたら「うつ病」かもしれません。「おかしいな?」と思ったら、まずは主治医に相談を。

認知症サポート医をご存じですか？

「認知症サポート医」とは、認知症の方々を診ている地域のかかりつけ医をサポートする役として、認知症の知識・診断・治療法を学んだ専門医のこと。患者本人はもちろん、家族や介護者の悩みに適切な助言や支援ができるような研修を積んだ専門医でもあります。このように、地域で認知症の方々を温かく、安心してケアできるための政策が進められています。



認知症の人の特徴は？



●新しいことはすぐに忘れるけれど、昔のことはよく覚えている

最近のできごとはすぐ忘れてしまうが、子ども時代のできごとなどは細かいことまでよく覚えています。



●自分にとって不利なことを隠そうとしてしまう

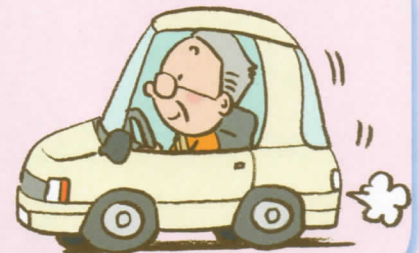
事実であっても自分にとって不利だと思うことは、嘘をついたり、いい逃れをしてしまうことがあります。



●正常な状態と認知症の症状が混在

認知症の初期は、正常な部分と認知症による異常な部分が混在して現れます。運転中などに現れると事故の原因に。

※ご家族が免許証の停止や取り消しを行うことができます。また、75歳以上の方は免許更新時に認知機能検査が義務づけられています。



入浴・転倒・
火の元にご注意を!!

入浴



脳の働きが低下して自律神経のコントロールがうまくできないので、入浴中に体調が急変しやすく、溺死する事故も少なくありません。入浴時には誰かが付き添いましょう。



●失敗や混乱を知られないように その場を取り繕ってしまう

自分の失敗や混乱を隠そうとして、言い訳をするなど、その場を取り繕ってしまうことがあります。



●不快感や恐怖心などの悪い感情を 伴ったできごとはよく覚えている

不快な感情や恐怖心などの悪い感情は比較的長い間残り、人に対する好き嫌いも激しくなります。



●家族など、身近な人 に対して症状が 強く出る傾向がある

たまに会う人など緊張を伴う相手には症状が出にくいですが、身近な人には症状が強く出ることがあります。



転倒

お風呂場や部屋の段差を認識できなかったり、体の動きが悪くなっていたりするために、つまずいて転倒することが多くなります。転倒による骨折は、寝たきりの原因になります。



台所のコンロやタバコの消し忘れなど、火の不始末には要注意。ガスの元栓は締めておく、マッチやライターはすぐに片づけるなど、火の元には細心の注意を払いましょう。

問題行動があるときは、どう

Q

「まだごはんを
食べていない」と
いわれたら……？

A

認知症の人は、直前のできごとを忘れてしまうので、説明してもなかなか理解できません。「さっき食べたでしょ」と叱らず、「先にこれでも食べておいてね」と言ってお菓子やフルーツを出したり、1回分のごはんの量を減らしておいて、残りをおにぎりにして出したりしましょう。

Q

「お金を盗まれた」
といわれたら……？

A

「財布がない」「お金を盗まれた」と騒ぎ出して、「また置き忘れたんでしょ」と責めるのは禁物。「それは大変！」と共感して一緒に探してあげましょう。本人が見つけ出せるように「ここを探してみましよう」と誘導したり、見つかったら一緒に喜んだりすることも効果的です。

Q

大声を出し
攻撃的に
なったら……？

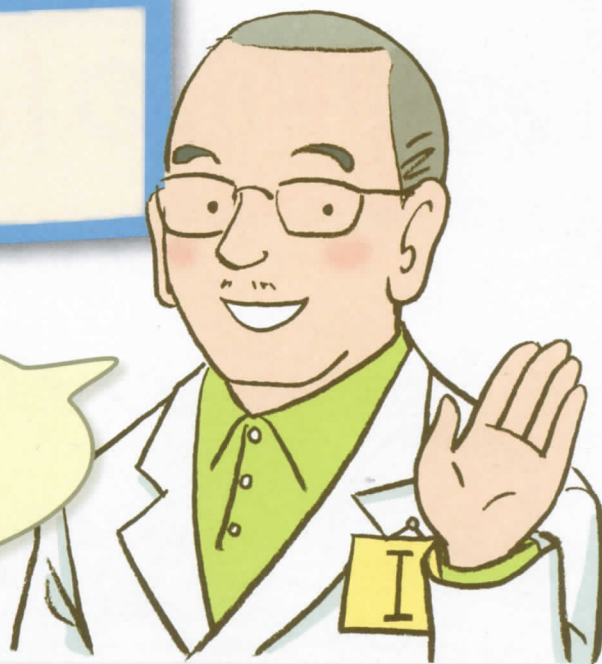
A

日頃の不満がたまっていたり、漠然とした不安を感じていたり、自分の思いが伝わらず苛立ちを感じていたりすると、叫んだり、ののしったり、攻撃的になったりします。慌てずに「どうして叫んだの？」「何がいやだったの？」とやさしく問いかけてみましょう。



すればいいの？

問題行動を起こすのは、不満や不安があるからです。頭ごなしに否定しないようにしましょう。



Q
夕方になると
外へ出かけようと
するときは……？

A 徘徊は、生まれ育った家に帰りたいとか、自分の居場所を求めるための行動だそうです。外へ出たがるときは一緒に歩き、折を見て「そろそろ帰りましょうか」と誘導しましょう。

また、迷子になったときのために、洋服などに連絡先を縫いつけておきましょう。

Q
夜、家の中を歩き回ったり、独り言をいったりするときは……？

A 夜間に家の中を歩き回ったり、ぶつぶつと独り言をいったりするのは軽い意識障害で、夜間せん妄の可能性が大。部屋や廊下を明るくして、本人が落ち着く環境をつくったり、そばで手をさすってあげたり、気持ちがやわらぐ言葉をかけてあげたりしましょう。

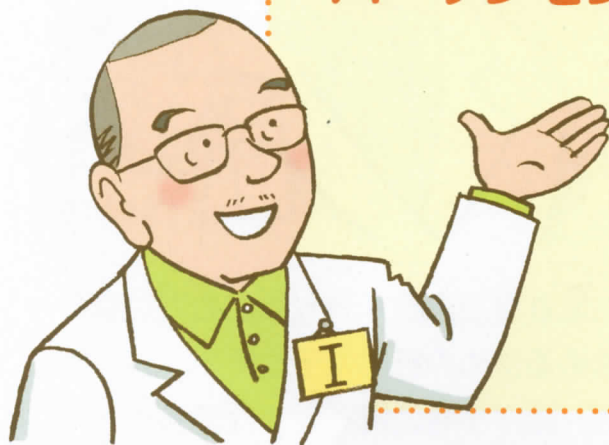
Q
トイレ以外の場所
で排泄してしまう
ときは……？

A トイレのドアに「トイレ」という貼り紙をしたり、トイレまでの道順がわからなくならないように壁に矢印を貼ったりしましょう。排泄の失敗は本人にとって大きなショック。プライドを傷つけない気づかいが大切です。

汚れた下着をタンスに隠している場合は、隠したことを忘れているので、そっと片付けておきましょう。

本人中心の「接し方」が大切!

パーソンセンタードケアをご存じですか?



直訳すると「その人を中心にした介護」。イギリスの心理学者が提唱した認知症ケアの考え方で、その人の性格や歴史などを尊重しながら接してあげること。社長だった人には、「社長!」と呼んであげると元気になったりします。

●本人の生い立ちや価値観、性格をよく理解して

認知症の病状や問題点に焦点をあててケアするというよりも、その人を一人の人間として尊重することが最優先。生い立ちやライフスタイル・家族関係・性格・趣味・嗜好など、その人のこれまでの人生や人格・価値観を理解してあげることが、認知症ケアで最も大切なことです。

●本人に合った「接し方」や「ケアの方法」で

たとえ認知機能に衰えが出始めていても、能力をはじめ、希望や好み・不安・焦燥などはそれぞれに異なります。「認知症だから」とひとくくりにするのではなく、その人らしく過ごせるようにするためには、いま、本人にどんなケア・サポートがあればいいのかを、個別に考えることが大切です。

●理解して接してくれる人を頼りにしています

楽しいときやうれしいときだけではなく、悲しみや怒り、憤り、絶望といったマイナスの感情も受け止めるようにしましょう。特に高齢者は、愛する家族や友人を失っていたり、健康・仕事などによる喪失感が大きかったりするもの。これらの感情に寄り添うことが、安心感と信頼感を築き、結果として認知症の進行をくい止めます。

認知症の人と接するときは、 下記の4つに注意しましょう

1 よい感情を残すように心がけましょう

事実関係は忘れても、感情は長く心の中に残っているものです。やさしく思いやりのある接し方が心がけ、いつも穏やかな感情を引き出してあげること。そうすることで安心してもらい、お互いに信頼関係を築くことができます。

2 いつも笑顔で接するようにしましょう

認知症が進んでも、相手の表情から喜怒哀楽の感情を読み取る能力は、さほど低下しないことがわかっています。それだけに、言葉でコミュニケーションが取れない場合でも、笑顔で接することが重要です。

3 本人のペースに合わせてあげましょう

認知機能が低下するので、ものを考えるスピードが落ちたり、一度に処理できる情報量が減ったりしますが、何もできないわけではありません。認知症の人のペースに合わせて援助しましょう。

4 怒鳴らずに、やさしく接しましょう

高圧的な言葉や態度などは、本人に精神的な苦痛を与えることになります。介護で疲れているときなどは、つい怒鳴ったりしがちですが、心理的虐待になるのでやめましょう。

介護うつに 気をつけましょう！



介護する人が何でも背負い込んでしまうと、ある日突然息切れして、「介護うつ」になる危険があります。福祉サービスを利用したり、愚痴を言える仲間を見つけたりして、息抜きをしましょう。

認知症の人の健康管理をし

●栄養バランスのよい食事を、よくかんで

栄養バランスのよい食事をとることが基本です。緑黄色野菜や果物、魚を中心にした和食などがおすすめ。1日3食よくかんで味わって食べてもらうようにしましょう。



●脱水を防ぐために正しい水分補給を

体内の水分保持量が減っているうえ、水分・塩分の調整機能が低下して、脱水状態を起こしやすい高齢者には、水分・塩分の補給が必須。水分・塩分をいっぺんにとれるこぶ茶などがおすすめです。



●楽しみながら散歩したり、部屋で軽い体操を

室内に閉じこもると筋力が衰えて転びやすくなります。会話を楽しんだり、風景の写真を撮ったりして、楽しみながら散歩しましょう。また、気持ちよく体を動かす程度の体操を続けてもらうことも大切です。



ましょう!

食事や運動、睡眠など、脳の老化のスピードを遅くする生活習慣を心がけることが認知症予防になります。



●日中は外で運動して、昼寝をするならば30分以内に

夜眠れなくなったら、日中は外に出て軽く運動して、ほどよく体を疲れさせるとよいでしょう。昼寝をさせる場合は、30分以内におさえましょう。昼夜が逆転しないように、1日のリズムを整えることが大事です。



●認知症の進行を遅らせる脳活性化リハビリを

音読や計算・かるた・トランプ・ゲーム・楽器演奏・子どもの頃にやった遊びなど、「脳活性化リハビリ」はいろいろありますが、大事なポイントは家族や仲間と一緒に「楽しく」行うことです。

コミュニケーションをとりながらほめることも忘れずに。ほめ言葉は本人のやる気を引き出します。

ただし、本人が嫌がるのに強制するのは禁物。本人のストレスが増して逆効果です。



がんばりすぎない 介護の心得 10 力条

- 1 いつも笑顔で接して
安心感を与えよう
- 2 本人に気づいてもらうため
に、先に同じ話を繰り返して
みよう
- 3 困ったときに助けてくれる
人を見つける
- 4 気楽に何でも話せる仲間を
見つける
- 5 1日に1回は外へ出て
息抜きをする
- 6 介護の失敗をしても
自分を責めない
- 7 もし、怒鳴ってしまった場
合は、他人に話して気楽に
なる
- 8 家族が認知症であることを
隠さない
- 9 認知症について勉強して
心の余裕をもつ
- 10 楽しみを見つける

地域包括支援センターに 相談しましょう!

地域包括支援センターとは、高齢者が健康的に生活できるように支援する総合機関。保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）などが、介護や医療、ボランティア、虐待、財産権の擁護などの総合的な相談・支援を行っています。



介護保険を 利用するには

要介護認定の申請が必要になります。各市区町村の介護保険担当窓口申請して、認定されると、心身の状態に合わせて、介護保険のサービスが利用できます。

介護保険で利用できるサービスには、 どんなものがあるの？

ひとりで担う介護には限界があるもの。疲労こんぱいする前に、在宅や施設で受けられるさまざまな介護サービスを利用しましょう。

在宅で受けられる介護サービス

訪問介護

ホームヘルパーが訪問して、身体介護や日常生活の支援をします。

訪問入浴介護

入浴車で訪問して、入浴サービスを行います。

訪問看護

看護師などが訪問し、療養上の世話などを行います。

福祉用具貸与

心身の状態に合わせて、車いすや介護用ベッドなどの福祉用具を借りることができます。

など

施設を利用する介護サービス

●認知症対応型通所介護

施設に通い、食事や入浴、排泄、日常生活に必要な機能訓練を受けることができます。また、レクリエーションなども行うので孤立感も軽減できます。

●小規模多機能型居宅介護

施設への「通い」を中心に、自宅への「訪問」と短期間の「泊まり」を組み合わせたもの。食事や入浴、排泄、機能訓練などを受けることができます。

●認知症対応型共同生活介護

認知症の高齢者が少人数で共同生活をする施設。家庭的な雰囲気の中で、利用者が介護スタッフから食事、掃除、入浴などの日常生活の支援を受けることができます。

など



【国の緊急特別対策について】

平成21年4月から介護保険は第4期がスタートし、介護従事者の処遇改善を目的として介護報酬がプラス3%改定されました。ただし、国はこの改定により65歳以上の方の介護保険料が急激に上昇しないよう、緊急特別対策として市へ臨時特例交付金を交付し、保険料の上昇を抑制する措置を講じています。

【お問い合わせ先】

発行／四日市市 介護・高齢福祉課
四日市市諏訪町1-5
TEL.059-354-8170
FAX.059-354-8280