

「思い出せない・・・」 「覚えられない・・・」

～認知症の人の悲しみを知ることからはじめましょう～



★認知症は、脳の障害によっておこる「病気」です

認知症は、「記憶障害」「理解・判断力の障害」などの症状により、日常生活に支障をきたすといった点で、老化によるもの忘れと異なります。

★「認知症によるもの忘れ」には、はっきりとした特徴があります

老化によるもの忘れ

[イメージ図]

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある



(例)お昼ご飯で**食べた物**を忘れる

認知症によるもの忘れ

[イメージ図]

- 体験そのものを忘れる
- もの忘れの自覚がない



(例)お昼ご飯を**食べたこと**を忘れる

★認知症には、多彩な症状があります

●必ず認められる認知機能の障害

【もの忘れがひどい】
同じことを何度もきく

【理解・判断力が衰える】
簡単な計算の間違ひが多くなった

【時間・場所がわからない】
慣れている所で道に迷った



➡薬で進行を遅らせることができる

「ドネペジル」のほかに、「ガラタミン」「メマンチン」という新薬の発売が予定されています。

●日常生活への適応を困難にする症状

【被害的な妄想を行う】
財布、衣類等を盗まれたと人を疑う

【人柄が変わる】
些細なことに怒りっぽくなった

【意欲がなくなる】
身だしなみを気にしなくなった



➡環境を変えることなどで改善できる

★認知症予防に取り組みましょう ～キーワードは、「楽しく」「無理なく」～



●生活習慣(運動や食事)に気を配ることで、認知症の発症予防、進行を遅らせることができます。

- ・バランスの良い食事を取りましょう
- ・ウォーキング、体操、水泳等 有酸素運動を生活に取り入れましょう
- ・囲碁・将棋、パズル、編み物等 積極的に脳や指先を使う習慣をつけましょう

●一方、認知症の発病を促すものとして、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、喫煙、頭部打撲などが挙げられます。

●薬剤に頼らないさまざまなリハビリテーションが注目を集めています。

- ・懐かしい思い出を話す **回想法**
- ・好きな歌をうたう **音楽療法** など

★認知症の人を抱える家族の心がまえを知りましょう

- 「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い
もの忘れによる失敗が重なると、不安を感じるもの。本人が、誰よりも悩み、苦しんでいます。
- 「私は忘れていない！」に隠された悲しみ
「忘れていない！」・・・しかし、他の認知症の人のもの忘れについては、尋常でないことは分かっています。
やり場のない悲しみや不安からの自衛反応であることを知っておくことが大切です。

★認知症の人に対する接し方

【対応時の心得“3つの「ない」”】



【具体的な7つのポイント】

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって
- ③声かけは1人で
- ④後ろから声かけしない
- ⑤目線を合わせて
- ⑥おだやかに、滑舌よく
- ⑦言葉に耳を傾けて



賢い介護の一言アドバイス

公益社団法人 認知症の人と家族の会奈良県支部代表の ^{やしき よしこ} 屋敷 芳子 さん にお話を伺いました。

「認知症の人の『世界』に合わせることで、介護がスムーズに進むことがあります!!」

認知症の人は、昔のことは比較的良く覚えているものの、最近の出来事を記憶することが大変苦手です。なので「ご飯まだ?」「いま何時?」と、何度も同じことを質問する場合があります。こんな時、介護者は「さっき食べたでしょ」などと返事することは避けましょう。頭ごなしに否定しても、プライドを傷つけるだけです。同じ質問や話であっても初めて聞くつもりで対応してあげるのが好ましい対応と言えます。家族の接し方で、病気の進行を抑制することができる場合があります。また、介護には、ある程度の「割り切り」も必要なのです。

★あなたのまわりの相談窓口です。まずは、お気軽にご相談ください

医療

- 認知症の検査、治療を受けたい
認知症疾患医療センターなどの認知症専門医療機関

認知症疾患医療センター ■ハートランドしぎさん(三郷町)..... ☎0745-31-3345
■秋津鴻池病院(御所市)..... ☎0745-64-2069

介護

- 介護保険サービスを利用したい
■お住まいの市町村の地域包括支援センター※

生活

- 認知症介護の悩みを聞いて欲しい
公益社団法人 認知症の人と家族の会 電話相談
■奈良県支部
日時：火・金曜 10時～15時 / 土曜 12時～15時..... ☎0742-41-1026
■全国フリーダイヤル(無料)
日時：月～金曜 10時～15時..... ☎0120-294-456
- 財産管理の相談をしたい(成年後見制度)
■奈良弁護士会(高齢者・障害者支援センター)..... ☎0742-22-2035
■奈良県司法書士会
(公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート奈良支部)..... ☎0742-22-6707
■奈良県社会福祉士会(権利擁護センター ばあとなあ・なら)..... ☎0742-26-2757
■お住まいの市町村の地域包括支援センター※
- 高齢者の虐待を発見した、虐待を受けた(通報・届出)
■お住まいの市町村の地域包括支援センター※

※各市町村に設置され、地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関。
保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等が配置される。詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

☎ 県長寿社会課	☎0742-27-8540	FAX 0742-27-3075	奈良県長寿社会課	検索
県健康づくり推進課	☎0742-27-8662	FAX 0742-22-5510	奈良県健康づくり推進課	検索
県保健予防課	☎0742-27-8683	FAX 0742-27-8262	奈良県保健予防課	検索

