

認知症の理解と関わり



私たちに出来ること

この絵は？

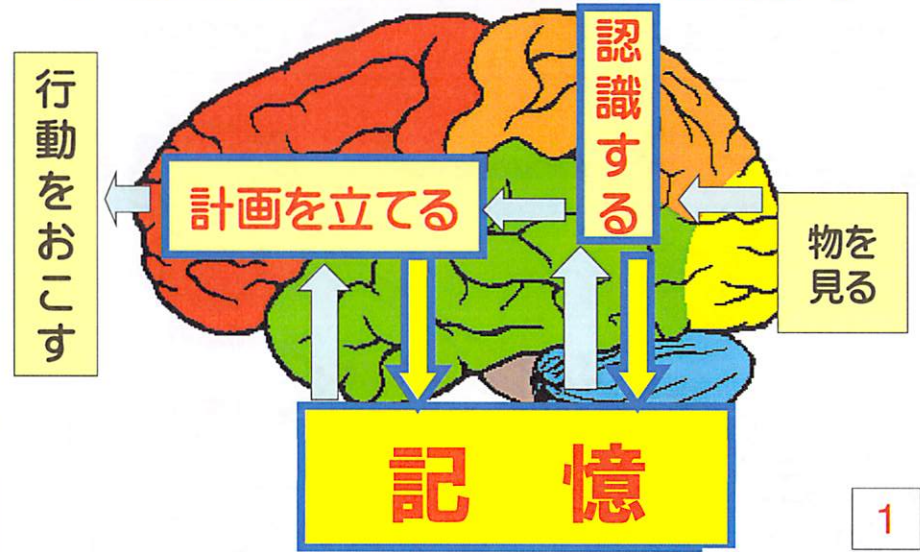
広島県尾道市瀬戸田町(レモン生産量日本一)にある「憩いの家介護事業所」の発案でわかりやすく昔から親しまれている紙芝居として誕生しました。

きらめき認知症トレーナー協会

認定トレーナー 水野重信



脳の働き<記憶が大事>



1



認知症の種類

脳血管性認知症 (1~2割)



アルツハイマー型認知症 (5~6割)

レビー小体型認知症 (1~2割)

前頭側頭型認知症 (1割)

2



認知症 (アルツハイマー型) っていうって何?

「認知症は、
脳に起きた変化によって
記憶障害 (物忘れ) などが起こり
日常生活を送ることが
困難になっている状態」

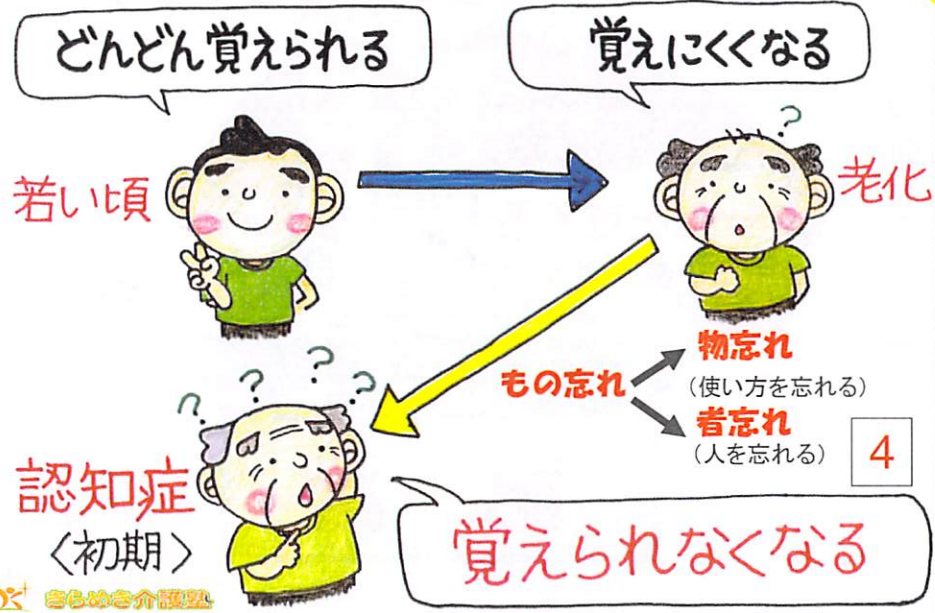


物忘れ、即、認知症ではありません

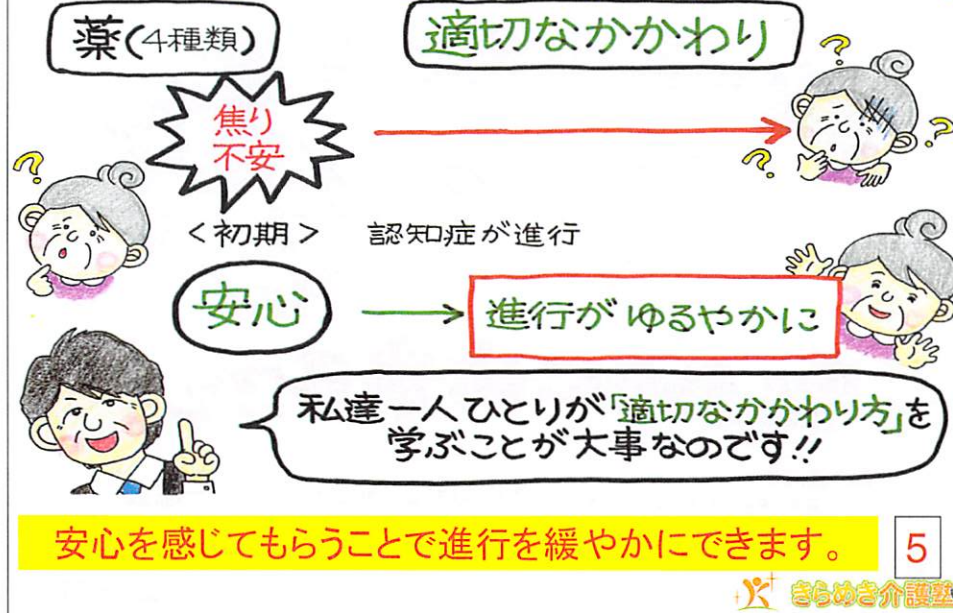


3

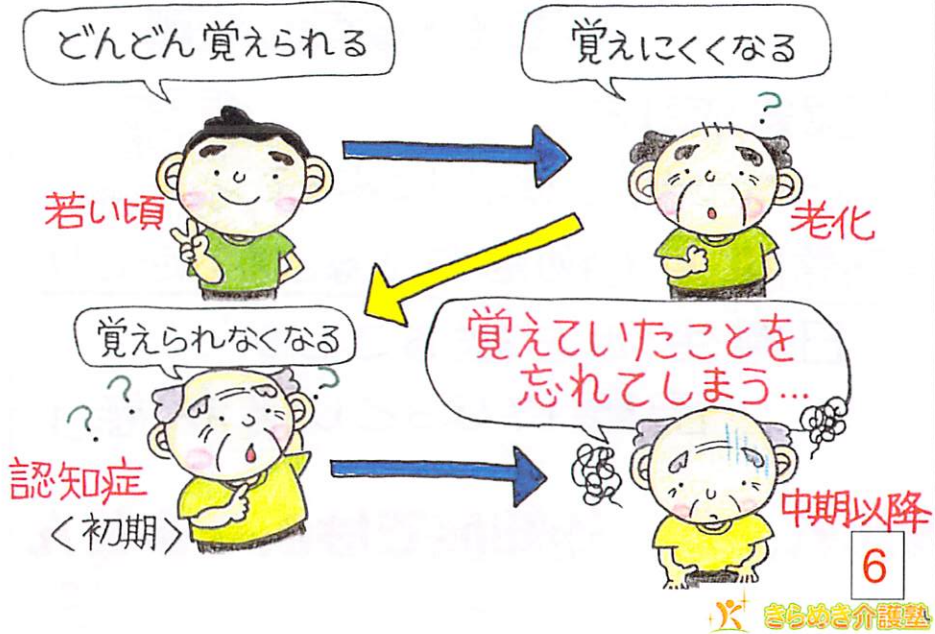
記憶の特徴...「記憶障害って??」



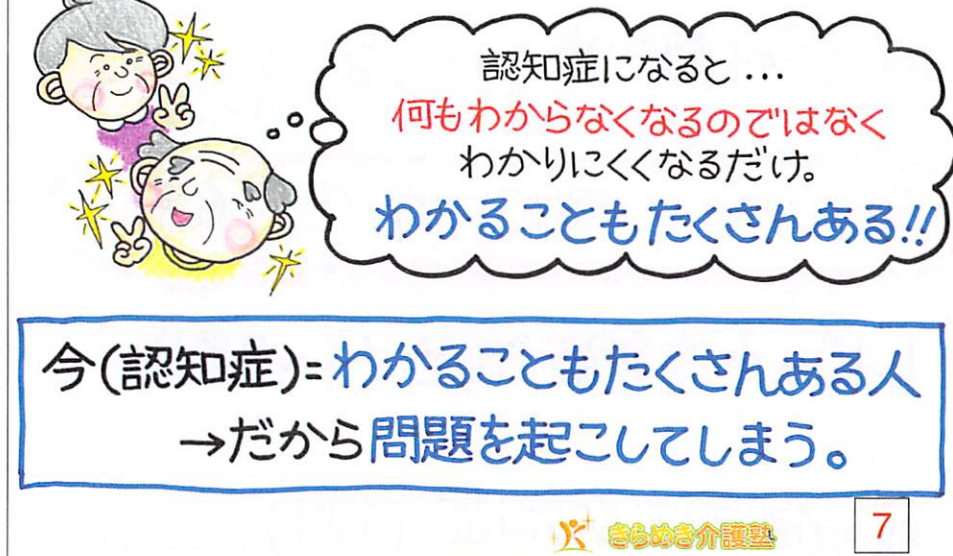
アルツハイマー型認知症の進行を遅らせるふたつのポイント



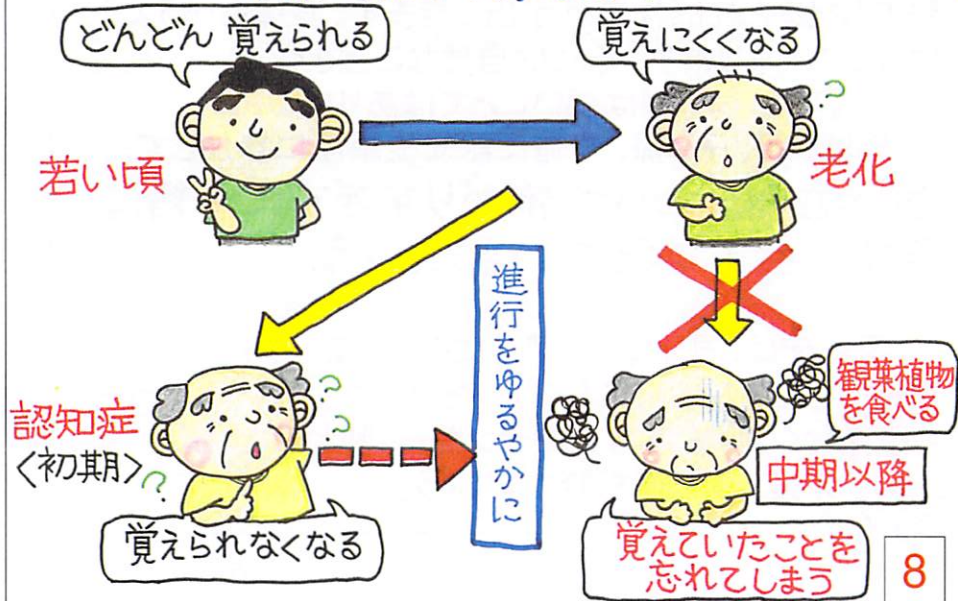
アルツハイマー型認知症と記憶の特徴



昔(痴呆)=何もわからなくなった人 →だから問題を起こすんだ!!



早期対応が大事なの？



アルツハイマー型認知症になると
記憶障害が原因で...

ご飯を食べたのに食べてないと言ったり
食べられないものを口に入れたり
洗濯機や炊飯器がうまく使えなかったり



いろんなことをするかもしれません

でも本人は決して「間違っ

何を忘れるのか、選べないんです

「記憶障害」って、単にさっきしたことを
忘れるだけではないんです。
私たちは常に「記憶」を頼りにして
生活を送っています。



「わからなくなった」わけではなく
「わかりにくくなった」だけ。
その中で、目の前の環境に適応
しようと一生懸命考え、自分なりに
正しいと思うことをしているのです。

覚えていたことを忘れてしまう。でも...

大切な人の
ために
何かしたい

周りの人に
迷惑を
かけたくない



あなたの大切な人の心を
理解できるようになりたいですね...

...上倉田地区が「お互い様」と声掛け、安心して
暮らせる街になるといいですね...

今日から私たちに出来ること



手の届く身近な人に
認知症のこと伝えてください。



誰でもが笑顔になる魔法の言葉
「ありがとうございます」



きらめき介護塾

12

65歳以下の若年性認知症等は別として、誰でも歳をとれば物忘れが出てきます。身体も思うように動かなくなります。それは自然なことです。

『忘れること』は悪いことではありません。

地域、親、子、孫、一緒に認知症講座に参加して老いや認知症について、怖がりすぎずに一緒に話す機会をつくっていきましょう。

認知症は「見えない、見えにくい病気」です。出来てきたことが出来なくなった、いつもと違うと思ったら遠慮なく、地域包括支援センター、関わっている介護施設、に相談しましょう。



きらめき介護塾

13

認知症になることは残念なことかもしれませんが、病気ですから。

でも、その人が不幸になるかどうかは周りの人のかかわり次第なのです。

不安や焦りを少なくし「安心」を感じてもらうことが大切です。

一番大事なことは、

「あなたの大切な人が認知症になっても、かわらないお付き合いを続けていくこと」
互いを大切に、大事にして安心できること、
と思います。

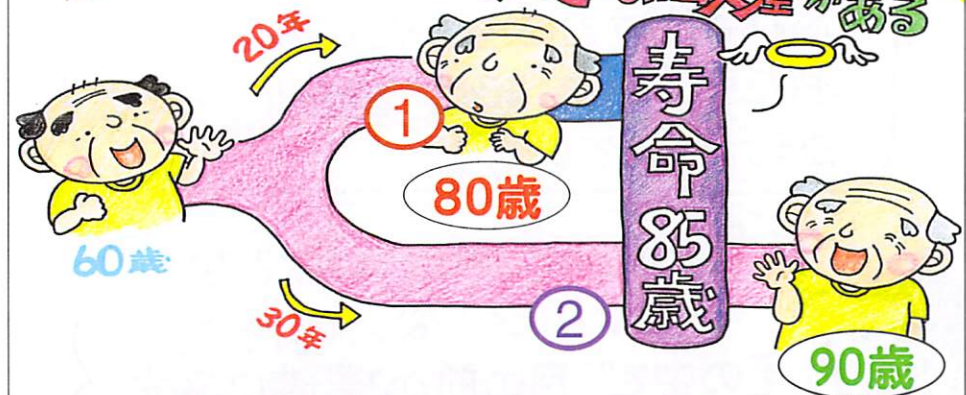
*「認知症予防編」もあります。お声おかけください



きらめき介護塾

14

認知症の発症時期には
大きな個人差がある



60歳から脳に悪い物質が溜まり始める。認知症発症を遅らせること。

- ①認知症発症が20年後の80歳で認知症になると亡くなるまでのあの人は亡くなる前5年間認知症だった。
- ②認知症発症が30年後になると90歳で認知症。発症前85歳寿命あの人は認知症にならず亡くなった。



きらめき介護塾

15

実は認知症予防とは

認知症にならないようにする
ではなく!!



認知症になる年齢を
寿命より
遅らせること!!

年代ごとの認知症の割合をみると年齢が5歳上がると認知症患者数が大体倍に増える。と言うことは、認知症の発症を5年遅らせることができれば、認知症患者の数は半数になる。

(146回老年学・老年医学公開講座:東京都健康長寿医療センター2017)

長をつけて ください...

もっ年だから...
年甲斐もない...



好奇心をもって♡
チャレンジ精神♡
きんさん ぎんさん
のように♡

この言葉が
出ると老化が進む

脳の老化を遅らせるコツ

いくつになっても好奇心を失わず、新しいことに
チャレンジしていく気持ちを大切に!

脳活性イヒで いつまでも元気で生き生きと



- ① 人と話をする
- ② 身体を動かす
- ③ 脳に適度な刺激を与える
- ④ 色々な事に興味を持つ
- ⑤



認知症の人を支える3つの馴染み!

- **なじみの人間関係**
昔から知ってる人 → 知った顔・声で安心!
- **なじみの物**
昔から使っていた道具や家具
→ 使い方がわかるから安心!
- **なじみの行動**
昔からしていた仕事や家事
→ 身体が覚えているから安心!

ここで馴染みの関係、安心を一緒に
作っていきましょう

5の答え: 笑うこと ありがとう

どういう生活が望ましいか

- 上げ膳据え膳ではなく、
必ず役割をもってもらおう！
- ストレスを作らない
出来ないことを無理にさせない
→そっと援助することが大事です！
- 自信をもってもらうために
出来ることはどんどんしてもらおう！
・・・ということは認知症にさせるには・・・
上げ膳据え膳、ストレス、何もさせない
・・・認知症にしてしまう。

20

健康長寿の秘訣は・・・ 「きょういく」と「きょうよう」

- 「きょういく」→教育ではなく、
今日、行くところがある！
- 「きょうよう」→教養ではなく、
今日、する用事がある！！

全部そろっているのが
この街です。

21

認知症は不安があると 発症、進行します

笑顔で、ありがとう
の言葉で、人は「安心」
人との関係が良くなります
認知症の予防、認知症の進行
をゆるやかに出来ます。

22

今日のような集まり、 繋がり笑顔でお話しをする

これこそが、認知症予防です。
そして認知症の方、そのご家族、ご近所の皆さん、誰もが
笑顔で『ありがとう』『お互い様』と
声を掛け合えたらいいですね。



出前講座いたします
認知症の理解と関わり：認知症講座
認知症サポーター養成講座等々
ご近所、ご夫婦、親子、お孫さん
みんなで一緒に老いや認知症に
ついて話す機会を作りませんか。
お気軽にお声をおかけください。

今日は聴いていただき、ありがとうございました。

23