

# 認知症予防!! 私たちに出来ること

この絵は？  
広島県尾道市瀬戸町(レモン生産量日本一)にある「聡いの家介護事業所」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  
認知症トレーナー 水野重信

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)?



この中で予防ができる認知症はどれでしょう?

脳梗塞の前兆、それが

### 一過性脳虚血発作(TIA)

~48時間以内に5%の確率で脳梗塞へ移行  
また約3割がいずれは脳梗塞を発症?!



#### 前兆症状の特徴

- 物が上手く持てない
- ボタンが留めにくい
- 靴や靴下が履きにくい

- 体の半身に力が入らない・しびれる
- 舌がもつれる言葉が出ない
- 片側が見えない物が二重に見える

- 「イー」と言っても両方の口角が上がらない
- 「らりるれろ」「はひひろへほ」が発音しにくくなる

ある方は「片目だけがシャッターを降ろしたように真っ暗になった」

- 急に症状があらわれる
- 数分から数十分で消えることが多い



3

### 脳梗塞をたしかめるチェック法 (アメリカ)

→FAST (“迅速に”という意味)  
目につくところに張っておいてください。

#### 脳梗塞のチェック法

- F**ace 「イー」と言う
- A**rm 目をつぶって両腕をあげる
- S**peech 短い文章を話す
- T**ime 急いで病院へ

両側の口角が上がる?

10秒間、静止できる?

今日は○曜日です

ひとつでも当てはまればすぐに救急車をよびましょう!



4



治療可能な疾患が原因となる認知症

正常圧水頭症による認知症

慢性硬膜下血腫による認知症

脳腫瘍による認知症 などなど...

3大特徴は  
●記憶障害  
●歩行障害  
●尿失禁

だからこそ!!

早期発見・早期治療が大切!



たとえ治らない認知症でも、早期に治療していくことで進行をゆるやかにできます。あれ??と思ったらすぐに「地域包括支援センター」へ。

5

認知症の初期症状

午前中に話した事を、午後になると覚えていない。

買い物に行き、冷蔵庫にあるものを買う。

ゴミ出しの日を間違える。

季節に合わない服を着る。

財布の中に小銭がたまる。

私たちの気づきで大切な家族や友人を救うことができるのです♡



料理の味付けが変わる  
好きなことに興味を示さなくなる



出来ていたことが出来なくなる。  
変化に気づくことで早期発見・早期治療!

6

アルツハイマー型認知症といえば記憶障害が特徴!

記憶の仕組み!

- ①覚える
- ↓
- ②覚えておく
- ↓
- ③思い出す



そのなかでも認知症予防では「思い出すトレーニング」が効果的だといわれています



- 思い出すトレーニング: \*
- \* 一日前の日記を書く。
  - \* アルバム、写真を見て場所出来事などを思い出す。
  - \* 散歩後に出来事を思い出す。などなど。

7

全員が趣味活動や知的活動を友人や仲間と共に継続していた

全員が趣味活動や知的活動を友人や仲間と共に継続していた



8



# 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



⑤答えは次にページ

※ せもめ介護塾

13

## 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

※ せもめ介護塾

14

## 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。

15

※ せもめ介護塾

## 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。**

16



(過度な) ストレスは脳にとって大敵！  
認知症の予防 & 進行の予防の為に...

将棋・囲碁・歌・園芸・  
手品・楽器・スポーツ・  
料理・勉強など、どんな  
ことでもいいのです。

大切なのは...

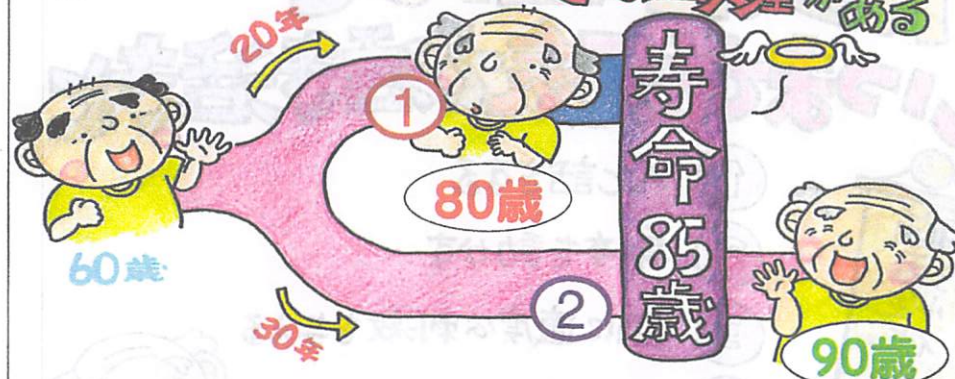
あなたが楽しいと  
感じるかどうか！



⑨

☆ せらみせ介護塾

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。

⑩

☆ せらみせ介護塾

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)

⑪

☆ せらみせ介護塾

長を付けて  
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♡  
みんな みんな  
のよう♡

この言葉が  
認知症へ近道

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!

⑫

☆ せらみせ介護塾



**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。**

17

認知症介護塾

**最後のポイント**

**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。**

**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」なのです！！**



18

認知症介護塾

**認知症に嫌悪感があると認知症、  
物忘れが悪化しやすいと言われます。  
認知症は怖い病気、何もわからなくなる病気ではなく高  
血圧や糖尿病のように普通の病気に。**

**誰でも年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る、  
それは自然なことです。**

**忘れたり、困ったことがあったら何でも周りに、  
地域ケアプラザ(地域包括支援センター)  
介護保険事業所に問いちゃいましょう  
また声をかけあいましょう。**



19

認知症介護塾

**今日のような集まり、  
繋がりで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。**

20