

予防について

「これをすれば認知症にならない」というわけではありませんが、以下のような取り組みをすることは、廃用症候群を防ぐなど、認知症のリスクを減らすことになります。

＊毎日続けることが大切です。
＊生活習慣病の予防が大切です。

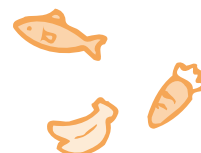
一緒に続ける仲間を持ちませんか。
他の人と話すことで
脳も活性化されます。

●有酸素運動

- ・ウォーキング 早足で、毎日30分続けて歩き、1日トータルでは7,000歩から10,000歩の歩行をめざしましょう。
- ・膝などに負担をかけられない方は、水中ウォーキングも有効です。

●食生活のポイント

- ・1日3回規則正しく食べましょう。特に朝食を欠かさずに。
- ・主食・副菜・主菜をそろえて、バランスよく食べましょう。
- ・野菜を十分にとり、果物は適量とりましょう。
- ・うす味をこころがけましょう。
- ・脂肪のとり過ぎに注意しましょう。
- ・食べ過ぎに気をつけましょう。



例えば

DHAやEPAを多く摂る　：さば、いわし、ぶり、さんま、うなぎなどの背の青い魚
抗酸化作用(老化防止作用)のあるものを摂る

- ・ビタミンC、β-カロテン：くだもの、野菜など
- ・ビタミンE：胚芽米、小麦胚芽、アーモンド、植物油など

(出典 本間昭:認知症予防・支援マニュアル(改訂版)抜粋 平成21年3月)

●脳を活性化する

脳を活性化して生活能力を維持・向上させるリハビリテーションの原則

- 快刺激であること
- コミュニケーション：一人で取り組むような活動ではなく、仲間や支援者と楽しく交流しながら行う活動が望まれる。
- 役割と生きがい：受動的になされるがままの活動ではなく、役割を担う活動が望まれる。
- 正しい方法の繰り返し：認知症では誤りが記憶に残りやすい。ミスを誘発しないようにサポートし、正しい方法を繰り返すことで、その能力を身につけるというアプローチが基本である（満点主義）。
 - ・例えば、料理や園芸、回想などが有効です。

(出典 山口晴保:認知症のリハビリテーションとケア, In:日本認知症学会編, 認知症テキストブック, 1版, 東京:中外医学社;2008 p182)



本人・家族の気持ちを知らう

本人の気持ち

認知症の本人は、自分の変化に気づいています。もの忘れを認めたくなくて「忘れていない」と言ってしまう人もいますが、隠された複雑な思いをくんでください。

認知症の人からのメッセージ

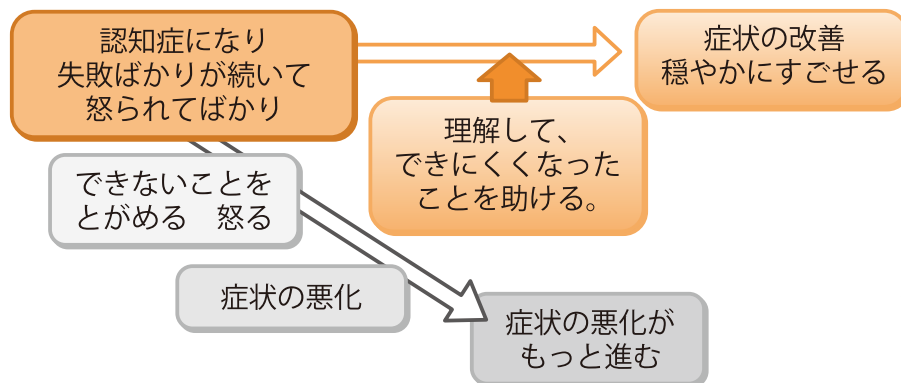
皆さんが話を聴いてくれないと、私達は話す努力をやめてしまうかもしれません。私達は同じ言葉を繰り返すことができないので、注意深く聴いてください。私達は一生懸命話そうとしますが、文法や構文が正しくなく、たどたどしい話し方になってしまうことがよくあります。どうか、伝えようとしている、その気持ちをくんでください。

クリスティーン・ブライデンさんの講演から

健康な人の心情がさまざまであるように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、私の友人のAさんが認知症という病気になっただけです。友人としてすべきことは、認知症の人が困っていることを補いながら、今までどおり友人のAさんにつきあってください。町で困っている人がいたら手助けしてあげてください。

さりげなく、自然に接する、それが一番の援助です。

本人の立場になって考えてみましょう



認知症になっても、少しの支援でできることがたくさんあります。

*近所の人ができること

- ◆単身の場合ゴミだし日に一緒にゴミを出す
- ◆買い物などに一緒に出かける
- ◆地域の行事に一緒に参加する
- ◆疲れすぎないように休憩がとれるように声をかける

*本人ができること

- ◆一度に2つ以上のことをしない
- ◆慣れないところでは誰かと一緒に行動する
- ◆疲れたら休む
- ◆無理せず誰かに頼む
- ◆さまざまなサービスを利用する



家族の気持ち

認知症の介護をしている家族の気持ちを理解してください。

家族が、ステップ2からステップ3に早く気持ちをきりかえられるように、家族会など介護の先輩に相談できるようにすることが重要です。

第1ステップ まさかそんなはずはない、どうしよう

- 驚嘆・とまどい……おかしい行動に少しずつ気づき始め、とまどう。
- 否定………周囲になかなか理解してもらえない。介護者自身も、病気だということを納得できないでいる。

第2ステップ ゆとりがなく追い詰められる

- ①混乱………認知症の症状に振り回され、精神的・肉体的に疲労困ぱいする。やってもやっても介護が空回りする。
- ②怒り・拒絶・抑うつ…「自分だけがなぜ…」「こんなに頑張っているのに…」と苦労しても理解してもらえないことを腹立たしく思う。
(必要に迫られ、認知症や介護サービスに関する情報を手当たり次第に探しはじめる。)

第3ステップ なるようにしかならない

- ①あきらめ………(介護サービスを使うなどして生活を建て直し始める)
怒ったりイライラしても仕方ないと気づく。
- ②開き直り………なるようにしかないと開き直る。自らを「よくやっている」と認められるようになる。
- ③適応………認知症の人をありのままに受け入れた対応ができるようになる。
介護に前向きになる。

第4ステップ 認知症の人の世界を認められるようになる

- 理解………認知症の症状を問題と捉えなくなり、認知症の人に対するいとおしさが増してくる。

第5ステップ 人生観への影響

- 受容………介護の経験を自分の人生において意味あるものとして位置づけていく。

杉山孝博氏や松本一生氏が提唱している基準を参考に、認知症の人と家族の会愛知県支部が独自に検討を加え作成したものを承諾を得て掲載しています。

大阪市には、様々な相談機関（P9、10、11）や介護家族の会があります。
一人で悩まず、何でもご相談ください。

大阪市 認知症アプリ 検索



認知症の人への対応

● 基本姿勢 ●

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人だからといってつきあいを基本的には変える必要はありませんが、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら、事情を把握して冷静な対応策を探ります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

● 具体的な対応の7つのポイント ●

まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声かけします。

後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

相手と目線を合わせて やさしい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

おだやかに、はっきりした 話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

相手の言葉に耳を傾けて ゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながらの会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。

