

認知症のことを知ってください

現在、全国では169万人以上の人に認知症の症状があるといわれており、85歳以上では4人に1人にその症状がみられるといわれています。

御浜町でも、現在把握しているだけで約400人の認知症の人がおり、少子・高齢化が進む中、高齢者が高齢者を介護する『老老介護』だけでなく、認知症の人が認知症の人を介護する『認認介護』や認知症のひとり暮らしが増加してきています。

認知症は誰もがなる可能性のある病気です

御浜町では、認知症になっても安心して暮らせるまちであるために、いろいろな事業を展開していますが、皆さんに少しでも認知症がどんなものなのか理解していただきたく、「認知症がどういうものなのか」「どんな症状がでるのか」「予防するためには」「認知症の人とその家族をささえるために」などといった内容を3回のシリーズで紹介していきます。

認知症とは？

認知症は、病名ではなく症状名です。大人になってから、何らかの病気等で脳にダメージを受けたために、記憶力や時間・場所・人を識別する力、判断力や計画力が低下し、自立した日常生活に支障きたしている状態（症状）のことを言います。

認知症の原因となるものにはどんなものがあるの？

認知症の症状が現れる原因となるものには、50以上もの病気等がありますが、一番多い病気がアルツハイマー病で、アルツハイマー型認知症といわれ、次に多いとされているのが脳卒中が原因でみられる脳血管性認知症です。この2つの原因が約8割を占めているといわれています。

アルツハイマー型認知症って？

原因はまだはっきりしていませんが、脳の中にシミのようなものが広がって、脳細胞が病的に死滅していく病気とされています。

脳血管性認知症って？

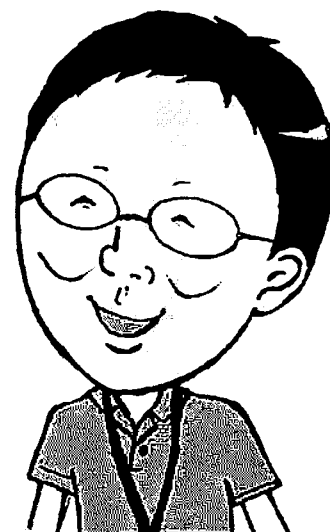
脳卒中などの発作による脳血管性障害によって、脳の一部の細胞が死滅し、その結果として認知症の症状が現れるといわれています。



担当のにしつとむ

『認知症』と『もの忘れ』 どこが違うの？

誰もが歳をとると、もの忘れを感じるようになってくると思いますが、「認知症」と老化にともなう「もの忘れ」はどこが違うのでしょうか？



老化にともなう “もの忘れ”	“認知症” によるもの忘れ
体験したことの一部を忘れる 旅行で行ったところの旅館の名前を忘れる	体験したこと自体を忘れる 旅行へ行ったことを忘れる
ヒントを与えようと思わせる 「去年の旅行先どこだったっけ？」「あんなことしたじゃない」「あっ！〇〇だ！」	ヒントを与えても思い出せない 「去年の旅行、あんなことがあって楽しかったね」「う～ん、旅行なんか行ってないわ」
探し物を努力して見つける 「どこか別のところに片付けたのかしら？」	なくした物は誰かに盗られた 「きっと〇〇が盗ったに違いない！」
作話はみられない ありえない作話で正当化したりしない	しばしば作話がみられる その場しのぎの作話をし、本当にあったことのように思いこむ

「認知症かな？」と思ったら早めの相談を

上記の表以外にも、いろいろな違いがあり、認知症の原因となる病気によっても症状は異なります。もしも、「認知症かな？」と思ったら、まずは地域包括支援センターまたはお医者さんにご相談ください。

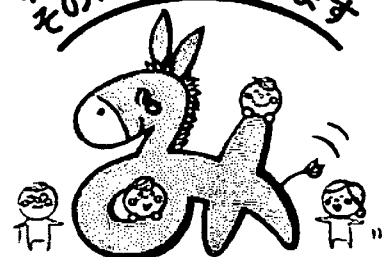
認知症の原因となった病気によって対応方法等にも違いが出てきますので、「認知症は病気なんだ」ということを認識していただき、「歳だから仕方がない」とあきらめないでください。早期であればあるほど、症状が出なくなったり、症状が落ち着いたりする場合がありますので、お近くのお医者さんなどにご相談してください。

来月号では、「認知症の症状にはどんなものがあるのか？」
「認知症の人の気持ちや家族の気持ちはどうなのか？」といったところに焦点をあてて、皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。ご相談、お問い合わせは、役場の中にある地域包括支援センターまでご連絡ください。

〒問い合わせ先〒
御浜町地域包括支援センター
(担当：西 勉)
☎3-0514



私たちは認知症の人と
その家族を応援します



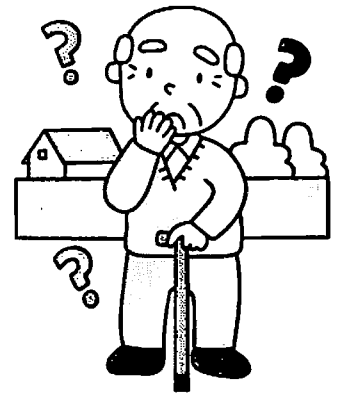
認知症の症状や行動を知ろう

先月号では、「認知症とは何か」「どんなタイプがあるのか」「認知症と老化にともなうもの忘れの違い」などについて紹介させていただきました。今月号では、「認知症にはどんな症状が出るのか？」「なぜ、そのような行動をとるのか？」について考えていきたいと思えます。

認知症の症状はどんなもの？

認知症の症状は2つに分類されます。認知症の基となる症状の「中核症状」と、その中核症状に対して何らかの環境的要因（接し方や住む環境の急激な変化など）が加わって現れる「周辺症状」の2つの症状です。

「中核症状」については、認知症の人に必ず現れる症状ですが、「周辺症状」については、全ての人に現れるものではなく、接し方等で軽減したり、なくしたりすることが可能な症状です。



中核症状とはどんな症状？

- ◆寸前のことも忘れてしまい、記憶力が低下します。
- ◆日時、場所、人物がわからなくなってきました。
- ◆判断力や理解力が低下します。
- ◆計画を立てたり、手順を考えたりする力が低下します。

周辺症状とはどんな症状？

- ◆何処に行くのかわからなくなって徘徊することがあります。
- ◆昼夜が逆転してしまうことがあります。
- ◆物盗られ妄想や幻覚があったりします。
- ◆便を触るなどの不潔行為があったりします。
- ◆介護拒否や暴言・暴力行為が現れることもあります。

認知症を理解するためのポイント

- もの忘れは認知症の特徴のひとつと割り切りましょう。
- ◆出来事があった直後から忘れてしまいますが、過去のことは覚えていたりします。
- ◆原因疾患によっては、忘れ方にムラがあったり、印象深いことで覚えていることもあります。
- 身近な人ほど攻撃の対象となることがあります。
- ◆信頼してるがゆえに疑われる対象となることがあります。
- ◆自分をとりつくりうために、攻撃対象とすることがあります。
- 自分の失敗を認めないことも症状のひとつです。
- ◆自分に不都合になることは、他人のせいにしたり、とんでもない言い訳をしたりします。

認知症の人たちの「なぜ？」

認知症の人たちの行動には、「なぜ、こんなことをするのが理解できない」「都合のいいことだけ覚えていて、都合の悪いことだけ忘れたふりをしているんじゃないのかしら？」「さっき言ったばかりなのに！」「ちょっと注意したら、すぐに怒ってくるのよ」といった声をよく聞きます。

それらの行動は、意地悪で言っているのでしょうか？全く訳が分からずとっている行動なのでしょう？

そうではありません！認知症の方の行動には、必ず理由があります！だから、認知症の人に何を言っても分からないではなく、「なぜ、こんな行動をするのか？」について考えてみてくださいませんか。

◆今伝えたのに何度も聞く。「さっきも言ったでしょ！」という怒ってくる。

認知症の人は、今あった出来事が覚えられないし、忘れてしまうので、何回も聞いてきますが、本人にとっては毎回は「はじめての出来事」です。はじめて聞いたのに、「さっきも聞いたでしょ！」とキツイ調子で言われたら、誰でも「なぜ怒られなければならないのか！」と、腹が立つと思いませんか？



そんな時は、同じ答えでいいので、根気よく優しく答えてあげ、気持ちを違うことにそらせたりするといいたいです。

◆今、食事をしたところなのに、「ご飯はまだか？」という。「さっき食べたでしょ！」という「食べていない！」と怒ってくる。

認知症の人は、ご飯を食べたという出来事を忘れてしまうだけでなく、満腹とを感じる脳の神経も障害を受けていることがあるので、食べた記憶はないし、お腹もすいている。そんな時に、「さっき食べたでしょ！」と言われたら、「こんなにお腹がすいてるのに、なんてひどい！」と、感じてしまうと思いませんか？



そんな時は、お菓子や果物を渡して、「食事ができるまでもう少し待ってね」などといって、気持ちを違うことにそらせたりするといいたいです。

◆自分の家なのに、「家に帰る」という。ここがどこだかわからない。

認知症の人は、時間や場所がわからなくなりますので、自分の家にも、今、どこに居るのがわからなくなって不安になります。とにかく、この不安な場所から抜け出したいと「家に帰る」と言います。そんな時に「ここが家だから」と引き止められ、どこかわからない場所ですっと帰してもらえなければ、誰でもそこから逃げ出したいと思いませんか？



そんな時は、何が本人を不安にさせている原因なのかを考えて、本人が安心できる声かけをしたり、寄り添ったりするだけでも落ち着いたりするみたいです。

※ここで紹介した事例はあくまでも例ですが、認知症の特徴や「なぜ？」がわかると、対応の仕方や行動の理解ができるのではないのでしょうか？

来月号のパート3（最終）では、「認知症を予防するためには」「認知症の人や家族を支えるために」といった内容についてご紹介させていただきます。

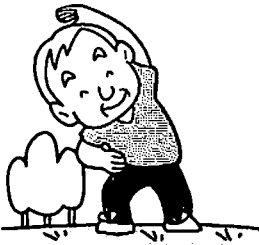
〒問い合わせ先
御浜町地域包括支援センター
(担当 西 勉)
☎3-0514



認知症を予防するために

これまで「認知症とはどんな症状なのか」といったところを中心に説明してきました。最終号となる今回は、少しでも認知症を理解していただくことで、『認知症になっても安心して暮らせるまじにするために何ができるのか』を、皆さんと一緒に考えていきたいと思ひます。

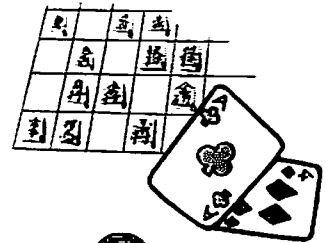
まずは、予防から！



脳血管性認知症の場合は、脳卒中等が原因となることから、発作を起こさないために生活習慣病の予防をすることで予防となりますし、アルツハイマー型認知症の場合でも、生活習慣を見直したりすることで、認知症の発症を遅らせたり、防いだりする可能性があるといわれてきています。

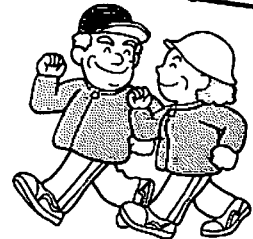
○趣味に積極的に取り組む！

料理、旅行、釣り、庭いじりといった趣味活動や囲碁、トランプなど頭を使うゲームは、計画力や思考力を多く使うため予防の効果が期待されています。新聞や雑誌を読んだり、テレビやラジオを視聴することでも予防になるようです。



○有酸素運動をしましょう！

ウォーキング、水泳、体操、スポーツなどの有酸素運動を行なうと、脳の血流が増すため予防になります。できれば週3日～5日、1日30分以上の運動をするとよいといわれていますが、無理のない範囲でつづけてみましょう。



○野菜やくだもの、魚をできるだけ食べましょう！

野菜やくだものに含まれているビタミンC、ビタミンE、ベータカロテンの抗酸化作用に予防効果があるようです。また、魚、特に「青背の魚」と呼ばれるサバ、イワシ、アジなどには、脳の神経伝達や脳の血流をよくする働きがあるようです。



○記憶力を積極的に使おう！

脳を活発に使う生活をすることは、認知症予防に効果的です。簡単な計算問題や文章を声に出して読んでみたりするとよいでしょう。なかでも、「エピソード記憶」といわれる「体験したことを思い出す」ということがよいといわれています。(1日前の日記を書いたりすることで、記憶力が鍛えられたりします)



○人とのつながりを持ちましょう！

人とおしゃべりしたり、出会ったり、一緒に出かけたりすることが記憶力や思考力をきたえることになり、予防につながりますが、そうした人とのつながりは認知症予防だけではなく、いろいろな場面での助け合いや人生の大きな楽しみにもつながるのではないのでしょうか。



“私たちに何ができる？”

まずは、認知症を理解することから！

平成17年度から厚生労働省では「認知症を知り 地域をつくる10ヵ年」キャンペーンを開始して、認知症の人とその家族を応援するための「認知症サポーター100万人キャラバン」を展開しています。そこで、「認知症サポーター」を100万人養成して、誰もが認知症になっても安心して暮らせるまちをつくっていくことを目指しています。



※ 今年ついに、全国で100万人の認知症サポーターが誕生しました！

御浜町にも506人のサポーターが！！

(平成21年8月1日現在)

認知症サポーターとは

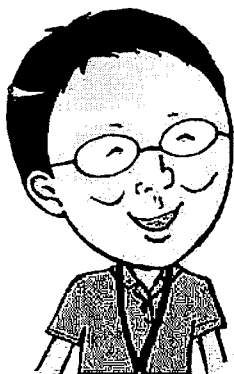
何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできることをする人です。認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めるだけでも、サポーターの活動となります。

認知症サポーターになるには

「認知症サポーター養成講座」を受講した人が「認知症サポーター」となり、「認知症の人を応援します」という意思を示す目印のオレンジリングが渡されます。

※「認知症サポーター養成講座」は、皆さんからの要望があれば、こちらからどこにでも出向いて開催しますので、ご連絡ください。

↑オレンジリング



認知症を理解するということは

「認知症の人は何もわからない」は間違いです。認知症かもしれないと悲しんでいるのは本人です。周囲の人が、認知症の人の障害を理解し、その人ができない部分を補う「杖」となれば、自分でやれることも増え、おだやかに暮らせるかもしれません。一人でも多くの人に偏見というバリアをなくしてほしいです。

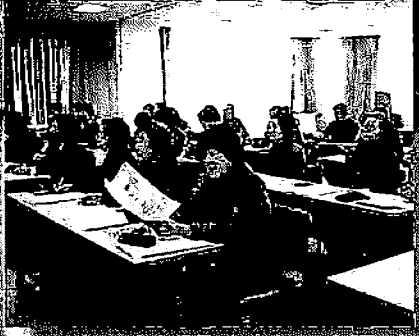
これまでの認知症サポーター養成講座での取

オレンジリングの わたしたちは認知症サポーター

講座を受けた御浜中学校の皆さん



紀南病院のボランティアの皆さん
H 20.11.26 福祉健康センター



民生委員の皆さん
H 20.12.10 役場くろしおホール



郵便局職員の皆さん
H 21.7.23 役場くろしおホール

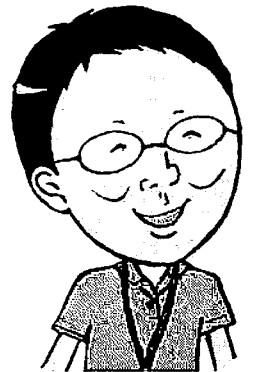
受講者の感想

聞いたことを試しにしてみると、対応が上手くなりました。(60代女性)

なぜあんなことを言うのかが理解できて、気持ちになりました。(60代女性)

認知症にもいろいろ病気によって違ったり、対応方法で現れる症状が変わったりすることを初めて知りました。(50代男性)

認知症の人の思いを知り、ショックを受けました。できなくなっていくことを自覚している辛さを思うと…(30代女性)



り組み紹介



御浜中学校の皆さん
H21.2.26 福祉健康センター

これまで、いろいろな方々に講座を受けていただきました。民生委員の方や紀南病院のボランティアの方、郵便局の職員の方や住民の皆さん、高校生や中学生にも受けていただきました。

中学生の講座では理解していただきやすいように、寸劇をしながら生徒や先生にも参加していただきました。

お知らせ



●認知症介護者のつどい・交流会のお知らせ

【日 時】 9月8日(火) 午後1時30分～午後4時までであればいつでも

【場 所】 中央公民館3階 第2・3研修室

【参加費】 家族会会員 100円 / 一般 200円 / 本人 無料

※「認知症の人と家族の会」三重県支部の人が対応してくれます。

●認知症に関する悩み相談(三重県認知症コールセンター)ができました!

【受付日時】 月～金の午前9時30分～午後5時30分

ただし、祝日及び年末年始(12/29～1/3)を除きます。

【電話番号】 **059 - 235 - 4165**

※「認知症の人と家族の会」三重県支部の人が対応してくれます。

●認知症についての御浜トーク(サポーター養成講座)

認知症に関する出前講座として、要望があれば出かけていきます。「認知症について話を聞ける」といった程度で気楽にお申込みください。

5名程度以上であれば、職員が出向いてお話をさせていただきますので、地域包括支援センターまで、気楽にお問い合わせください。

最後に、「認知症かも?」と思ったら、次の5つのポイントを気にとめておいてください!

- 1 早めの受診を! 治る認知症もあります。
 - 2 知は力。認知症の正しい知識を身につけましょう。
 - 3 使えるサービスは遠慮せずに利用しましょう。
 - 4 恥じず、隠さず、ネットワークを広げましょう。
 - 5 相談できる人や場所を見つけましょう。
- ご相談、いつでもお待ちしております。

〒問い合わせ先〒
御浜町地域包括支援センター
(担当: 西 勉)
☎3-0514

