

未来へつなぐ安心の「絆」 ～地域で支え合うまちづくり～

認知症あんしんガイド

村田町認知症ケアパス



■ 脳の老化とは違うの？	3 ページ
■ 認知症を理解する	4～5 ページ
■ 困った時には？	6～7 ページ
■ 認知症ケアパスの概要図	8～9 ページ
■ 認知症の進行に合わせて受けられる支援の内容	10～11 ページ
■ 介護サービス事業所一覧	12 ページ
■ 住み慣れた地域で暮らすために	13 ページ
■ 認知症のかたへの接し方	14 ページ
■ 認知症予防のために	15 ページ

村 田 町

はじめに

いま、世界中で認知症の人が増えています。

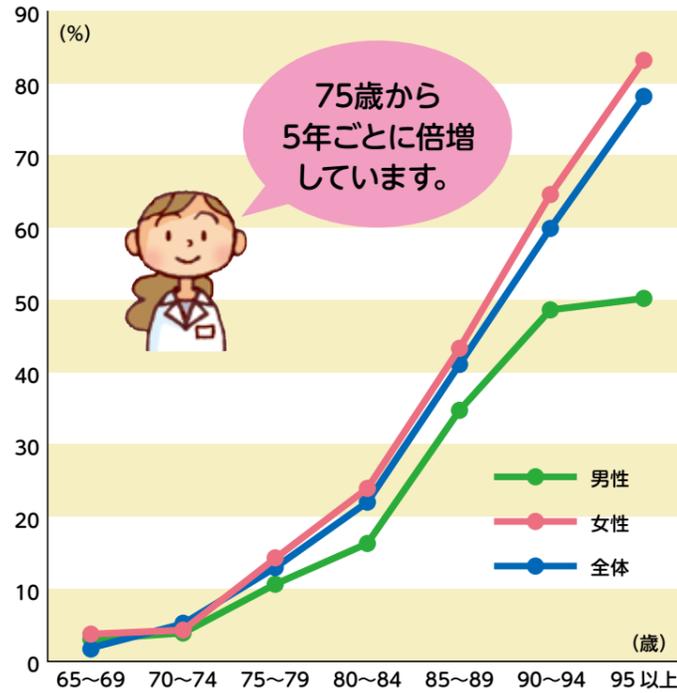
認知症の人が増えた理由の一つは、私たち人類の寿命が延びたためです。

図のように、高齢になるほど認知症になりやすく、85歳では4割、95歳では8割の人が認知症と推定されています。



年をとれば、誰もが認知症になる可能性があります。

年齢別に見た推定認知症有病率



75歳から5年ごとに倍増しています。

厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」による

認知症が世界的な課題となり、認知症についての研究や取り組みが急速に進み、また認知症の人も自身の体験を語りはじめたなかで、わかってきたことがあります。

それは、

- 認知症になっても、自らの工夫や周囲のサポートなどによって、自分らしく生きることが可能である。
- いままで認知症の症状とされていたもののなかには、認知症に対する無知や差別などから、認知症の人が追いつめられ、異常として現れてしまったものも少なくない。

などです。

この冊子では、認知症について知って欲しい内容を9つの項目にまとめています。

認知症は高齢者だけの問題ではなく、それを支える人たちの問題でもあります。働き盛りに発病する若年性認知症の問題もあります。

認知症について誤ったイメージや偏見があると、早期発見や周囲の支援を遅れさせ、問題を大きくしやすくなります。ぜひこの冊子をきっかけに、認知症について学んでください。

この冊子が皆様のお役に立てば幸いです。



認知症について正しい知識をもちましょう!

1 脳の老化とは違うの？

老化によるもの忘れと認知症のもの忘れの違い

年をとれば誰でももの忘れが多くなりますが、認知症の場合は、記憶がまるごと抜けてしまうので、本人には忘れたという自覚はありません。

例えば朝食を食べても、食べたこと自体を忘れてしまうため、本人は本当に食べていないと思っています。自分のやったことなどの記憶がまるごと消えてしまうことで、生活が困難になったり、周囲の人たちとトラブルが起こりやすくなります。



老化によるもの忘れ

脳の機能の低下が原因

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が消える
- ヒントをもらえば思いだせる
- 年や日付、曜日を間違えることがある

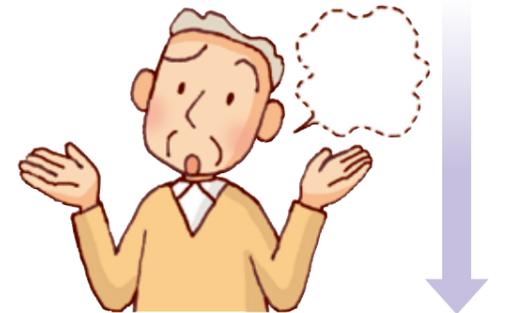


日常生活に大きな支障はない。

認知症のもの忘れ

脳細胞の減少など病気が原因

- 忘れたという自覚がない
- 出来事の記憶がまるごと消える
- ヒントをもらってもピンとこない
- 年や日付、曜日、季節がわからなくなる



日常生活に支障が出る。

※あくまで目安であり、当てはまらない人もいます。

2 認知症を理解する

認知症とはどんな病気？

認知症とは、脳の障がいにより、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

■主な認知症のタイプ別特徴

アルツハイマー型認知症

- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- 最近のことを忘れる
- 緩やかに進行する
- 本人が楽観的であり気にしない
- 事実と異なることを話すことがある(作話)
- 治療薬がある

前頭側頭型認知症

- 興味、関心が薄れると、会話中でも立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 交通事故の危険があり、早い段階から注意が必要
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

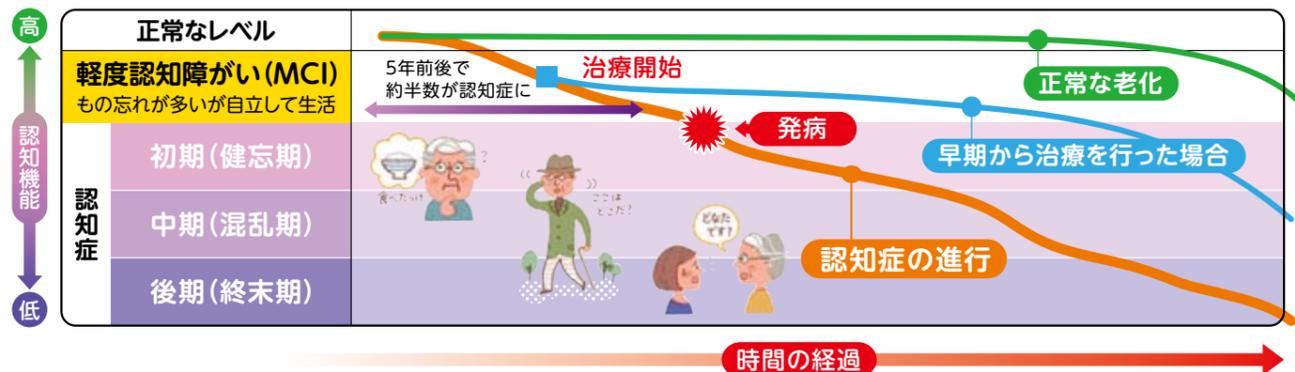
血管性認知症

- 脳血管障がいが起こるたびに、段階的に進行する
- 気分が落ち込んだり、何かをしようとする意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたり、おかしくないのに笑ったりする(感情失禁)
- 記憶障がいは軽く、人格や判断力は保たれることが多い
- 動脈硬化の危険因子を抱える男性に多い
- 脳血管障がいの再発を防ぐことで進行を予防できる

レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例※



	中核症状	周辺症状
初期(健忘期)の症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事など前後の事を忘れる(記憶低下) ● 言葉がでない(失語) ● 料理など手順を踏んだり、複数の作業ができない(実行機能障がい) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 趣味などやる気が出ない ● 「ものを盗まれた」などという ● 頑固になった、自己中心的になった ● ありもしない作り話をする ● 不安が強い
中期(混乱期)の症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 時間や場所がわからない(見当識障がい) ● 服を着るなどができない(失行) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 徘徊が多くなる ● 妄想が多くなる ● すぐ興奮する ● 弄便(便をもてあそぶ)などの不潔行為がある
後期(終末期)の症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族の顔や使い慣れた道具がわからない(失認) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 表情が乏しくなる ● 拒食や過食 ● 尿や便の失禁が多くなる ● 寝たきりになる

※認知症により進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。

『家族が認知症と診断されたら読む本』(朝田隆著・日東書院)、『新しい認知症ケア 医療編』(河野和彦著・講談社) などをもとに作成

認知症に早く気づくことが大切なわけ

1 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2 進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長くすることができます。

3 今後の生活の準備をすることができます

早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えができ、自分らしい生き方をまっとうすることができます。

■認知症の始まりによく見られる症状

1 もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う、問う、する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探している
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

2 判断力・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の理解ができなくなった

3 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

4 人柄が変わる

- 些細なことで、怒りっぽくなった
- 周囲への気遣いがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

5 不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時に持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

6 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



3 困ったときには?

認知症かなと?思ったら...

認知症になる以前からの本人の健康状態や持病などを把握してくれている『かかりつけ医』にご相談ください。認知症の症状や状態に合わせ認知症専門医の受診が必要な場合、紹介状を書いてもらうとスムーズに受診でき適切な治療につながります。

■認知症専門医・認知症サポート医がいる医療機関（仙南地域）

医療機関名	所在地	電話番号
宮城県認知症疾患医療センター 仙南サナトリウム	白石市大鷹沢三沢字中山74-10	☎0224-22-0266
川崎こころ病院	川崎町大字川内字北川原山72番地	☎0224-85-2333

- 認知症専門医とは…日本老年精神医学会・日本認知症学会などの学会が認定している認知症専門医。
- 認知症サポート医とは…「サポート医研修」を受け、認知症の専門的知識・技術をもちかかりつけ医への助言や地域の認知症医療の中心的役割を担う医師。
- 認知症疾患医療センターとは…認知症の鑑別診断や行動心理症状等に対応する医療、認知症の専門医療相談など厚生労働省で定められている要件を満たす医療機関（宮城県が指定）

認知症のさまざまな相談ごとは...

「認知症を予防するにはどうしたらいい?」「家族が認知症かも?」

「介護サービスを受けるにはどうしたらいい?」「認知症の介護が分からない…」

「お金の管理ができなくなった」などのさまざまなご相談ごとは、

『**村田町地域包括支援センター**』へご相談ください!

地域包括支援センターには**認知症地域支援推進員**である専門職がおりますのでお気軽にご相談ください。

村田町地域包括支援センター（役場健康福祉課内） 村田町大字村田字迫6番地
電話：0224-83-6413 相談受付：午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

高齢者のこころ

病気や退職、親しい人との別れ、など高齢者にはうつにかかるきっかけが多くあります。また、認知症と間違われやすいと気づかれにくく悪化させてしまうこともあります。「気分の落ち込み」「眠れない」「食欲がない」「物覚えが極端に悪くなる」などの気になる症状が続いたら早めに気づいてかかりつけ医や専門医などに相談することが大切です。村田町保健センターでは、月1回「こころの健康相談」を行っています。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

その他の相談窓口

名称	所在地/電話番号	どんなことが相談できるの?
村田町役場 健康福祉課	大字村田字迫6番地 ☎83-6402	●介護保険制度（給付・負担限度額） ●高齢者福祉サービス
村田町 保健センター	大字村田字西田35番地 ☎83-2312	●こころの健康相談 ●定期健康診断（総合健診等） ●食生活・健康相談
村田町 社会福祉協議会	大字村田字大槻下5番地 ☎83-5422	●生活相談 ●高齢者サロン ●介護家族ほっとサロン

※詳しくは、お電話でお問い合わせください。

●介護認定を受けている方は、担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）が身近な相談窓口となります。気軽に相談してみましょう。

ケアなど認知症に関わることをいろいろ相談したい

電話相談で、認知症のケアなどについて専門家がアドバイスしてくれます。

- 認知症110番（公益財団法人 認知症予防財団）**
電話：0120-654-874（年末年始と祝日を除く月・木 10:00～15:00）
- 介護支え合い電話相談室（社会福祉法人 浴風会）**
電話：03-5941-1038（年末年始と祝日を除く月～木 10:00～15:00）

レビー小体認知症について相談したい

当事者・家族を支える会です。

- レビー小体認知症 家族を支える会** <http://www.dlbf.jp/>

悪質商法などについて相談したい

認知症の人が悪質商法などに巻き込まれているおそれがあるときは、ぜひ相談を。

- 消費者ホットライン**
電話：(局番なし)188 いちゃ! 日本全国のお近くの消費生活相談窓口を紹介します。

判断能力が低下した後について相談したいときは

判断能力が不十分なときの福祉サービスや金銭管理などを行ってくださる事業などを紹介してくれます。

- 村田町社会福祉協議会** 電話：83-5422
- 「成年後見制度」については弁護士会、司法書士会、社会福祉士会が相談を受けています。また次の団体は相談のほか、ホームページで各支部の所在地と電話番号を掲載しています。
- 公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート**
電話：03-3359-0541(事務局) <http://www.legal-support.or.jp/>

若年性認知症とは

65歳になるまでに発症した認知症のことをまとめて、若年認知症と呼んでいます。病気や事故による脳の損傷が原因で起こる病気で、主な症状は次のようなものです。

一部の認知症の原因になる病気を除けば、記憶障害や実行機能障害（計画や段取りをたてることができなくなる障害）、見当識障害などの認知機能障害と呼ばれる症状が必ず見られます。認知症の原因がアルツハイマー病の場合には、抗認知症薬による治療ができます。これらの認知機能障害や二次的に起きてくる行動・心理症状と呼ばれるうつ状態や妄想、睡眠障害などは、本人の健康状態や心理的状態あるいは環境や介護によって変化します。本人の健康状態を管理し、環境を整えることによって多くの症状は多少とも改善します。

若年性認知症について相談したい

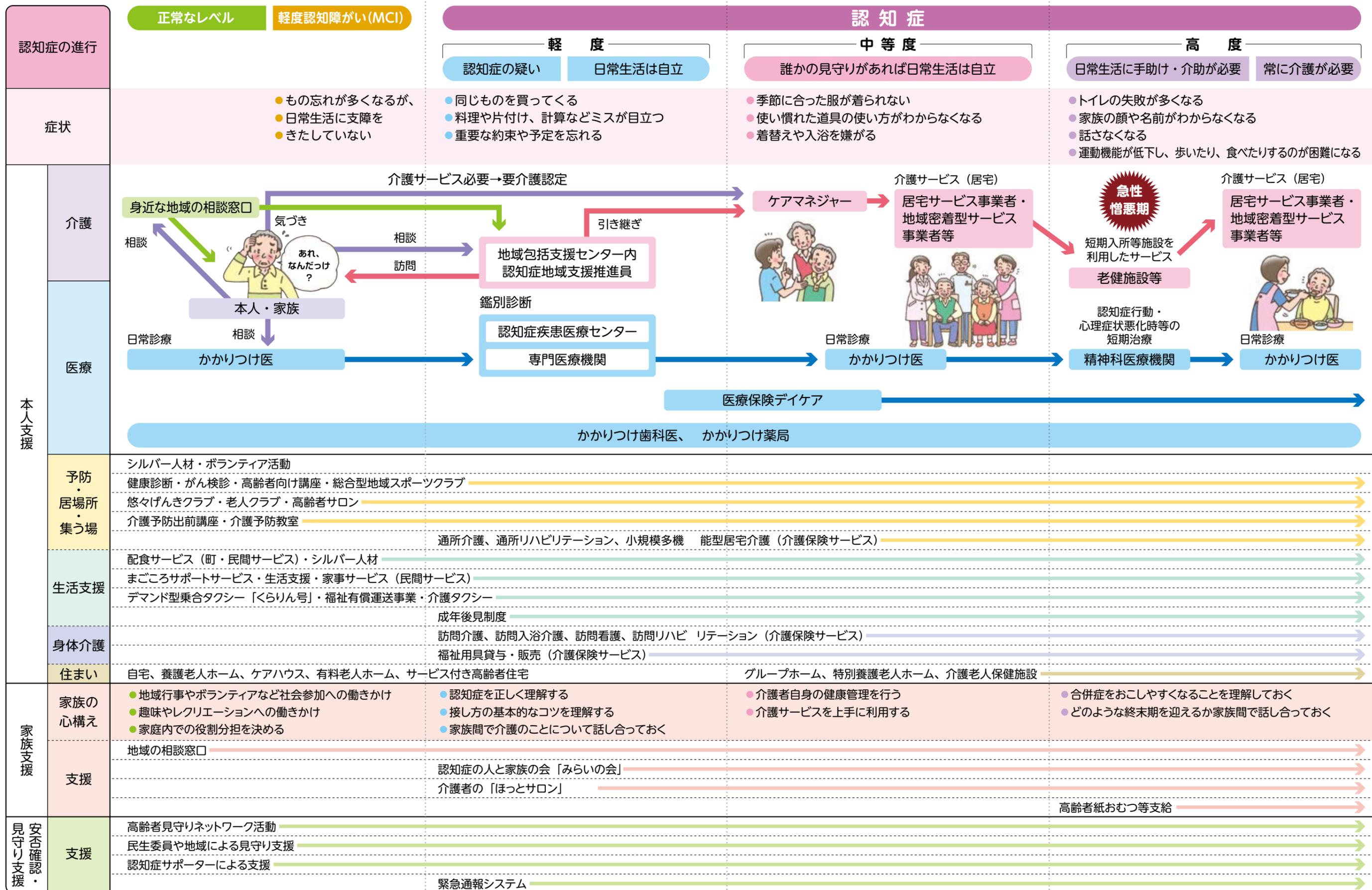
若年性認知症に関する相談や、当事者・家族を支える会などを紹介してもらえます。

- 若年性認知症コールセンター** 電話：0800-100-2707
(社会福祉法人 仁至会認知症介護研究・研修大府センター) (年末年始と祝日を除く 月～土10:00～15:00)
- ※認知症の相談機関でも若年性認知症についての相談が可能です。 <http://y-ninchisyotel.net/>

4 認知症ケアパスの概略図

「認知症ケアパス」は、認知症の疑いから発症、進行とともに変化していく状態に応じて、いつ、どこで、どのようなサービスを受けることができるのかを具体的なイメージを持つことができるように示したものです。認知症になっても安心して暮らしていけるよう「認知症ケアパス」をご活用ください。

～予防から認知症の進行に合わせ、段階に合わせて対処します



5 認知症の進行に合わせて受けられる支援の内容（町内）

① 予防・集う場・役割

- **シルバー人材センター** ☎83-6411
定年退職者などの高齢者が働くことを通して生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織です。
- **ボランティア活動** 社会福祉協議会 ☎83-5422
高齢者や障害のある方へのボランティア活動をしています。
- **健康診断・がん検診** 保健センター ☎83-2312
認知症予防のためには、生活習慣の予防や定期的な健康チェックが大切です。町で行われる各種検診を忘れずに受けましょう。
- **成人・高齢者向け学習講座** 教育委員会生涯学習課 ☎83-2023
講習会などとおして、楽しく学ぶ場面を提供するとともに、たくさんの方々との交流を深める機会とします。
- **総合型地域スポーツクラブ** 教育委員会生涯学習課 ☎83-2023
いつでも、だれでも、いろいろなスポーツ（卓球・ニュースポーツ・ヨガ・太極拳など）を「楽しむ・親しめる」、たくさんの人たちと「交流が図れる」場所で地域の皆さんによる新しい形のスポーツクラブです。
- **悠々げんきクラブ** 健康福祉課 ☎83-6402
行政区ごとに集まり、健康づくりのための講話やさまざまな学習、レクリエーションなどの活動を行っています。
- **老人クラブ** 社会福祉協議会 ☎83-5422
地域の高齢者により組織され、会員相互交流による社会奉仕活動・教養講座・健康づくり事業など生きがいづくり活動を行っています。
- **高齢者サロン** 社会福祉協議会 ☎83-5422
地域住民同士のあつまり（サロン）です。社会福祉協議会やボランティアの支援・活動支援があります。
- **介護予防教室、介護予防出前講座等** 地域包括支援センター ☎83-6413
介護予防・認知症予防として、定期的に集まり運動や認知症予防のための脳トレなどを行う教室を開催しています。その他、地域のグループを対象に出前講座（体操や講話）も開催しています。
- **介護保険サービス：通所介護、通所リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護**
小規模多機能型居宅介護とは、「通い」「訪問」「泊まり」を組み合わせたサービスを提供する事業所です。

② 生活支援

- **配食サービス（町のサービス）** 健康福祉課 ☎83-6402
ひとり暮らし高齢者または高齢者世帯の方が利用できます。（要件に該当した方）お弁当を配達し安否確認を行います。
- **配食サービス（民間のサービス）** 各民間事業所
調理済み・冷凍・冷蔵のお弁当を配達します。
- **まごころサポートサービス（有償サービス）**
社会福祉協議会訪問介護事業所 ☎83-2307
介護保険制度では対応できない在宅サービスを有償で提供します。
- **生活支援・家事支援サービス（民間のサービス）** 各民間事業所
介護認定を受けていなくても支援サービスの提供を受けられます。
- **シルバー人材センター** ☎83-6411
豊富な経験を有した会員（高齢者）が家事支援や庭仕事などの仕事を有償でお手伝いします。
- **デマンド型乗合タクシー「くらりん号」** 企画財政課 ☎83-2112
事前に登録した方の自宅もしくは指定場所から目的地まで乗合で移送します。

- **福祉有償運送事業** 社会福祉協議会 ☎83-5422
社会福祉協議会の会員世帯で常時車いすを利用している方や寝たきりの方を対象に運送をします。
- **介護タクシー** 各事業所
外出に手助けが必要な方に、移送や外出先の付添を支援します。
- **介護保険事業** 訪問介護 福祉用具貸与・販売 住宅改修費支給 短期入所生活介護 短期入所療養介護

③ 身体介護

- **介護保険事業** 訪問看護 訪問介護 訪問入浴 福祉用具貸与・販売

④ 住まい

自宅・ケアハウス・サービス付き高齢者向け住宅・有料老人ホーム

- **介護保険事業**
グループホーム（認知症対応型共同生活介護）・特別養護老人ホーム・介護老人保健施設
地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護

⑤ 家族支援

- **認知症の人と家族の会「みらいの会」** 地域包括支援センター ☎83-6413
認知症のかたを介護している家族が集まって、介護についての相談や情報交換、勉強会などを行っています。
- **介護者の「ほっとサロン」** 社会福祉協議会 ☎83-5422
介護をしている家族が集まり、介護の相談や情報交換などを行っています。
- **在宅介護者の集い** 社会福祉協議会 ☎83-5422
介護している家族が集まり、リフレッシュや情報交換などを行っています。
- **認知症の人と家族の会（宮城県支部）** ☎022-263-5091
認知症の人や介護家族の悩み、困りごとについての相談や、介護している方のケアについての助言や情報の提供を行っています。

⑥ 安否確認・見守り支援

- **高齢者見守りネットワーク活動**
配達や集金などの業務をとおり、地域の高齢者の見守り活動についての協定を締結しています。（みやぎ生活協同組合・河北新報社・ジェイエイ仙南サービス）P13をご覧ください。
- **緊急通報システム** 健康福祉課 ☎83-6402
緊急時に緊急通報システムのボタンを押すことでセンターに連絡が入り、協力員が安否確認を行います。（要件に該当した方）
- **認知症サポーター** P13をご覧ください。

6 介護サービス事業所一覧 (町内)

在宅サービス

- 訪問介護 (ホームヘルプサービス)
社会福祉法人 村田町社会福祉協議会 訪問介護事業所 大字村田字大槻下5番地 ☎83-2307
- 訪問入浴介護
社会福祉法人 村田町社会福祉協議会 訪問入浴介護事業所 大字村田字大槻下5番地 ☎83-2307
- 訪問看護
みやぎ県南中核病院附属訪問看護ステーション 大字村田字西62番地 (みやぎ県南中核病院附属村田診療所内) ☎82-1711
- 通所介護 (デイサービス)
デイサービスセンターあいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2388
村田町デイサービスセンター 大字足立字上ヶ戸17番地5 ☎83-4637
- 通所リハビリテーション (デイケア)
通所リハビリテーションあいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2388
- 短期入所生活介護 (ショートステイ)
特別養護老人ホーム 柏松苑 大字足立字上ヶ戸17番地5 ☎83-5753
- 短期入所療養介護 (ショートステイ)
介護老人保健施設あいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2181
- 福祉用具貸与 (介護保険外サービス)
社会福祉法人 村田町社会福祉協議会 福祉用具貸与事業所 大字村田字大槻下5番地 ☎83-5422

ケアプランの作成

- 居宅介護支援
居宅介護支援事業所 あいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2380
谷山介護支援センター 大字足立字上ヶ戸17番地5 ☎83-4616
むらた介護支援センター 大字村田字大槻下5番地 ☎83-5715
居宅介護支援事業所仕合わせ 大字村田字下河原1番地15 ☎51-8470
※小規模多機能型居宅介護サービスを希望する方
小規模多機能型居宅介護 あいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2380
- 介護予防支援
村田町地域包括支援センター 大字村田字迫6番地 (役場健康福祉課内) ☎83-6413

施設サービス

- 介護老人福祉施設
特別養護老人ホーム 柏松苑 大字足立字上ヶ戸17番地5 ☎83-5753
- 介護老人保健施設
介護老人保健施設 あいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2181

地域密着型サービス

- 小規模多機能型居宅介護
小規模多機能型居宅介護 あいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2380
- 認知症対応型デイサービスセンター
認知症対応型デイサービスセンター あいやま 大字村田字相山100番地5 ☎82-2388
- 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)
グループホーム あいやま こもれびの家 大字村田字相山100番地5 ☎82-2366
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
地域密着型特別養護老人ホーム 柏松苑別館 穂の香 大字足立字湯内前17番地5 ☎51-8785

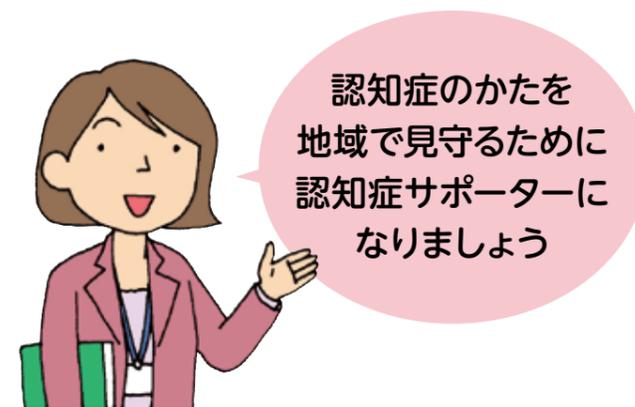
医療保険デイケア (町外)

- 精神科デイケア 川崎こころ病院
川崎町川内字北川原山72 ☎85-2333
- 重度認知症患者デイケア 川崎こころ病院
川崎町川内字北川原山72 ☎85-2333

7 住み慣れた地域で暮らすために

誰もが認知症になる可能性があります。認知症になっても、家族や周囲の人が本人のプライドを尊重し、優しさと思いやりを持って寄り添えば、自宅で長く穏やかに暮らせます。

また、認知症を恥ずかしがらず、地域のさまざまな人の協力を求めることは、認知症への理解を広めることでもあり、誰もが認知症になっても暮らせるまちづくりにつながります。



認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症のかたやその家族を温かく見守る応援者のことです。

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」(60~90分)を受講すれば、どなたでもなることができます。自治会、ボランティア団体、サークル、お友達同士、職場、小・中学校など5名以上集まる場があれば、講座を開催させていただきます。開催日時等のご相談は、地域包括支援センター(☎83-6413)にお問合せください。



村田町では、これまでに605人(H28.1.31現在)のかたが講座を受講し、認知症サポーターとなっています。今後もサポーターを増やし、認知症のかたやその家族にとって住みやすいまちづくりを目指していきます。



認知症サポーター養成講座での寸劇(村田第二小学校)



認知症サポーター養成講座(村田小学校)

認知症にやさしい高齢者見守りネットワークとは

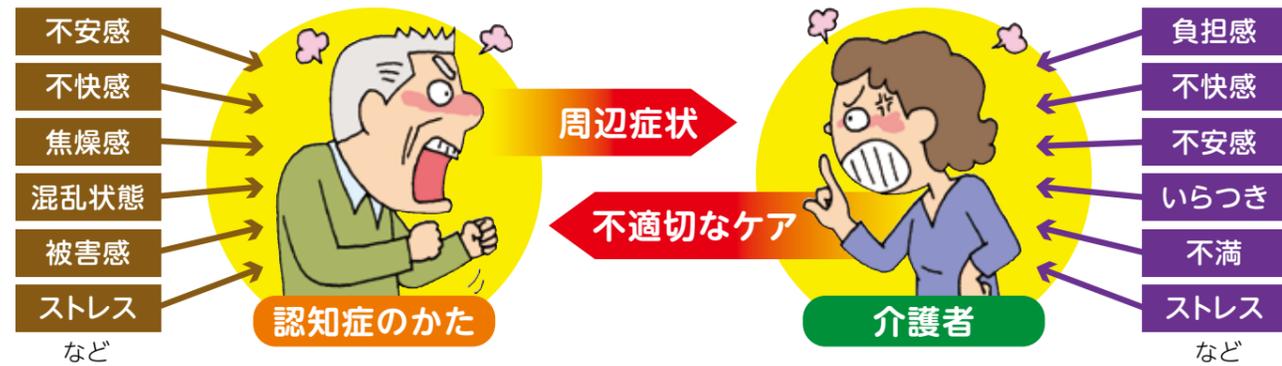
村田町内の高齢者を地域社会全体で見守り、緊急時や異変に気付いた時には町と連絡を取り合い、早期に対応するための仕組みです。みやぎ生活協同組合、河北新報社、ジェイエイ仙南サービスと協定を結んでいます。(H28.1.31現在)

異変に気付いた時には町へ連絡いただく体制をとっています。

8 認知症のかたへの接し方

認知症のかたと接するには、その気持ちや行動への理解が必要です。認知症について理解していないと、「何度言ったらわかるの!」「どうしてそんなことをするの!」など認知症のかたを傷つけたり、怒鳴ったりしてしまいます。すると、認知症のかたは追い詰められ、症状が悪化し、悪循環をまねくことになってしまいます。

関係がよくないときの悪い循環の例



ポイントは「認知症のかた中心」の接し方です!

『家族が認知症と診断されたら読む本』(朝田隆著・日東書院)をもとに作成

認知症のかたを中心としたケアの7か条

1 安心感を与える

身に覚えのないものを忘れていつ注意されるかわからない。そうした不安な毎日を送っているとしたら、よい環境とはいえません。

よいケアの基本は認知症のかたが安心して暮らせるよい環境をつくることです。もの忘れには、さりげないカバーでフォローすることを心がけましょう。

2 普通の人と同じように接し、人間として尊重する

「困った病気にかかった人」としてではなく、普通の人として接してください。認知症のかたは記憶力は低下しても、不安や悲しみを感じる心が鈍くなったわけではありません。楽しいことは楽しい、悲しいことは悲しいと感じられます。

気遣いや配慮を忘れずに一人の人間としての尊厳を守ってください。

3 プライドを傷つけない

認知症であっても、これまでの人生で培った経験と誇りは残っています。認知症だからわからないだろうと、そうした経験を否定したり誇りを傷つけるような言動は厳禁です。プライドを傷つけられると怒ったり暴力行為に及ぶことがあります。

4 失敗を責めない

これまで当たり前に行っていたことができなかつたり、失敗したからといって、叱責しないように。責めるのではなく、「大丈夫だよ」「心配いらないよ」と安心させてあげることが大切です。

5 教えようとしな

丁寧に教えられたことも記憶からこぼれ落ちてしまうので、学習効果は期待できません。ただし、感情をためておく記憶の場所は別にあり、機能低下が緩やかなため、「嫌な経験」はいつまでも心に残ります。

6 訴えを頭ごなしに否定しない

幻想や妄想だと思っても、その訴えをしっかりと聞くことが大切です。一生懸命聞くことで認知症のかたは安心してくれます。しかし、間違っただけを言っているときは、肯定はせず、優しく伝えましょう。

7 短く簡潔な言い方をする

一度に二つの話をするとう認知症のかたは混乱してしまうことがあります。できるだけ簡単な言い方で短く伝えましょう。例えば、「雨が降りそうだから傘を持って車でいきましょう」ではなく、「雨が降りそうです」「傘を持ってください」「車でいきましょう」と一つずつ話すといいでしょう。



資料: 浦上克哉著 『認知症 よい対応・わるい対応』(日本評論社)をもとに作成

9 認知症予防のために

現段階では、認知症の予防に効果があることがわかっているのは運動ですが、それ以外でも食事や睡眠など、生活習慣に気をつけたり、脳を活性化する活動をするのが予防に効果があると考えられています。認知機能の改善も期待できます。

ポイント① 運動(身体活動)など、積極的に体を動かしましょう

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。

近年、骨格筋の収縮によってマイオカイン(myokine)という生理活性物質が分泌され、脳や全身により効果を与えることもわかってきています。少なくとも2日に1度、20~60分程度行いましょう。

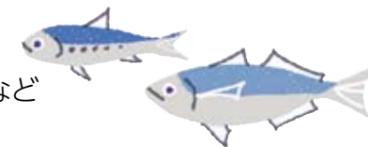


ポイント② 青背の魚や緑黄色野菜を食べる機会を増やしましょう

食事のポイントとしては、次のようなものが挙げられます。

青背の魚を食べる

アジ、サバ、イワシ、サケなど



緑黄色野菜をたくさんとる

小松菜、ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤなど



よくかんで食べる

よくかむことは消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳の刺激にもなります。



水分補給を忘れずに

脱水症状にならないように、1日1~1.5リットルを目安に水分をとりましょう。



飲むなら1合程度に

アルコールを飲むなら、日本酒換算で1合程度にしておきましょう。



ポイント③ 生活リズムをととのえましょう

朝起きたら朝日を浴び、食事や睡眠の時間など規則正しい生活を送り、はつらつと毎日を過ごすようにしましょう。



ポイント④ 脳を鍛える活動にとりくみましょう

日記をつける、調理や食事を楽しむ、新聞や本などを読む、カラオケや園芸など趣味を楽しむ、囲碁、将棋、マージャンなどのゲームを楽しむ、観察会やウォーキングなどイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行など計画から楽しむ、自分史を書く、など。



認知症のかたは 忘れる のではないのです
今の記憶がない そして 過去の記憶を徐々に失っていくのです

想像してください

ご飯が炊けている でも誰が炊いたかわからない
窓が開いている でも誰が開けたかわからない
荷物がある なんてこんなところにあるだろう
家族はあなたがしていたと
全く身に覚えのないことを言われた瞬間の 驚き 不安 恐怖
あなたの知らないあなたがそこにいるような
誰かがそこにいるような

理解してください

今の記憶だけではないのです
自分がこれまで生きてきた記憶を徐々に失っていく
自分の年齢や 今いる場所さえあいまいになるのです

あなたならどうですか

朝 知らない人がご飯を作っている
自分に向かって「食べよう」と話しかけてくる
入浴していると 知らない人が「背中を洗ってあげる」と入ってくる
そばにいる 笑顔で話しかけてくるこの人は誰？
そこはかたない不安 そして恐怖
すぐにそこから逃げ出したくなるような

忘れないでください

目の前にいる認知症のかたは 一生けんめい人生を生き抜いてきたことを
そして今 ほっと一息つかれているのです
そこに 少しだけ力を貸してあげてください
あなたが生まれてから たくさんの力を貸してもらったことを
あなたには多くの記憶があります

毎日ご本人と向き合わないといけない苦労は
並々ではないと思います
ただ ほんの少し 認知症のかたの
うまく表せない思いをくみとってください

寄り添ってください



お問い合わせ

村田町健康福祉課

☎0224-83-6402

村田町地域包括支援センター

☎0224-83-6413