

＜スライド1＞ 認知症を知ろう

認知症キャラバンメイトの××と申します。キャラバンメイトと言うのは、認知症の正しい知識を皆さん方にお伝えして、認知症のサポーターを養成するのが、目的で活動しています。今日、一緒に勉強して、皆さん方に「認知症サポーター」になって頂きたいと思います。このオレンジリングが、日本全国共通の「認知症サポーター」の印です。

但し、認知症サポーターと言っても、特別な事をする人ではありません。

認知症を正しく理解して、認知症の方やその家族の方を、温かく見守ってあげる事がスタートです。認知症の方やご家族の応援者と思って下さい。

＜スライド2＞ はじめに

認知症という言葉をご存知と思いますが、この病気は、年を取ると誰にでも起きる可能性のある「脳の病気」です。どんな病気かと言いますと、今、見た事や聞いた事をすぐ忘れてしまったり、経験した事とか、今迄覚えていた事まで忘れてたり、今がどんな季節なのか、や、自分がどこに居るのかが分からなくなってしまう様な病気です。

現在、こういう認知症という病気の方が、全国で約462万人位いると言われていています。みんなの近くにも居るかも知れませんね。私達が少しでも認知症を正しく理解して、助け合う事が出来れば、認知症の方やご家族が安心して暮らす事が出来る様になると思います。今日、一緒に勉強して、認知症になっても安心して暮らせるまちになる様に、自分達に何が出来るか考えてみましょう。

＜スライド3＞ 認知症と脳の働き (テキスト 3ページ)

認知症の原因となる脳の病気は大きく分けて2つあります。一つは、脳の細胞がゆっくりと少しずつ死んでいく病気で、アルツハイマー病等がこれになります。

もう一つは、脳の中の血管が切れたり詰ったりした為に、細胞に栄養や酸素が行かなくなって脳の働きが悪くなってしまったものを、脳血管性認知症と言います。

図の左側が健康な脳の状態で、中央の図がアルツハイマー型認知症の脳の状態を表しています。脳の細胞が少しずつ死んでいって、脳全体が小さくなっています。

右側の図が脳血管性認知症の脳の状態で、脳の中の血管が切れたり、詰まったりした為に、脳の細胞に酸素や栄養が行かなくて、細胞が死んでしまった状態です。

＜スライド4＞ 脳の役割分担 (テキスト 3ページ)

認知症は脳の病気と言いましたが、私達の「脳」は、新しい事を覚えたり、覚えていた事を思い出す「記憶」や、見たり、聞いたりする「感覚」、物事を理解したり、判断する「思考」、嬉しいとか悲しいといった「感情」、体全体の調節など、私達が生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしている所です。

そして「記憶」とか「感覚」「思考」等の働きは、脳の中で役割分担されていますが、色々な原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなってくると、物忘れがひどくなったり、今まで簡単に出来ていた事ができなくなったりして、これまでと同じ生活が送れなくなった状態を「認知症」と言います。

＜スライド5＞ 認知症とは (テキスト 4ページ)

認知症になるとどんな事が起こるのでしょうか。認知症の症状には大きく分けて「**中核症状**」と「**行動・心理症状**」の二つがあります。

「**中核症状**」というのは、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなってしまったために直接起こる症状の事と言います。

「**行動・心理症状**」というのは、中核症状が元になって、本人の性格や人間関係、生活環境、心の状態によって出てくる症状の事を言います。

＜スライド6＞ 中核症状とは (テキスト 4ページ)

「中核症状」には

- ① 覚えられない、すぐ忘れてしまう（記憶障害）
- ② 時間や月日、場所や人が分らなくなる（見当識障害）
- ③ 考えるスピードが遅くなったり、新しい機械が使いえなくなる（理解判断力障害）
- ④ 計画的に行動出来なくなる（実行機能障害）

といったもので、この「中核症状」は現在の医学では治す事が出来ません。

<スライド7> 覚えられない、忘れてしまう (テキスト 5ページ)

人間の頭の中には、目で見たり、耳で聞いたりして得た情報を入れておく「記憶の壺」があると思って下さい。若い時は、大事な情報や気になる情報も、無駄な情報であっても、それを無意識にどんどん「記憶の壺に」入れる事が出来、そして、すぐに取り出す事も出来ます。でも、年を取ってくると、インゲンチャクの手が弱くなって、新しい情報を取り入れる事も、必要な情報を取り出す事にも時間が掛かる様になってきます。それでも何回かトライすれば出来ます。認知症になると、インゲンチャクの手が衰えてしまうため、新しい情報や大事な情報も記憶の壺に入れる事が出来なくなり、さっき聞いた事も見た事も思い出せなくなります。認知症の人が何度も同じ事を言ったり、聞いたりするのはこの為です。例えば、ご飯を食べた事を忘れてしまって、何度も「ご飯まだ？」等と言うのもこの為です。

認知症が更に進むと、新しい事だけでなく、今迄記憶の壺に入っていて覚えていた古い記憶も徐々に無くなっていきます。これを「記憶障害」と言います。

<スライド8> 時間や月日が分らなくなる (テキスト 6ページ)

今が何時なのか、今日が何日なのか分からなくなって「今、何時？」とか「今日は何日？」とかを何緒も聞いたり、ここが何処なのか、自分の今いる場所が分からなくなったりする症状を「見当識障害」と言います。自分が今どこにいるか分からなくなったら、道に迷ってしまう様な事もあります。もっと症状が進むと、自分の年齢やまわりの人との関係が分からなくなり、自分の子供に対して「どちら様ですか」等と言う様な事もあります。

<スライド9> 考えるスピードが遅くなったり、新しい機械が使いえなくなる (テキスト 7ページ)

認知症になると考えるスピードが遅くなり、 $93-7=86$ の様な簡単な計算も、すぐに答えが出なくなったりします。でも時間をかければ答えられるので急がせない事が大事です。又、しくみが目に見えない道具、例えばパスモとかスイカの様なカードや、自動販売機や、銀行やコンビニのATM、全自動洗濯機やIHヒーター等は使い方が分らず戸惑ってしまいます。この症状の事を**理解・判断力の障害**と言います。

<スライド10> 計画的に行動出来なくなるってどんな事？ (テキスト 8ページ)

日常生活に必要な作業がこなせなくなってくる。

脳には、物事を順序よく進めて、多少予定外の事があっても、それに対応出来る働きがあります。私達は、普段から、頭の中で「これしたら、あれをして」と無意識の内に計画を立てていますが、認知症になるとそれが出来なくなります。

こういう症状の事を**実行機能障害**と言います。

例えば、君たちのお母さんは、家族の食事を作る時、献立を考えて必要な材料を用意して、何種類かの料理を同時進行で作る事が出来ます。ところが、認知症になると計画を立てる事が出来なくなるので、今までと同じ様に順序立てて作る事が出来なくなります。お鍋を何回も焦がしてしまったり、味が違って来たりします。同じ物を何個も買って来てしまって、冷蔵庫に同じ物が一杯入っていたりする事があります。

<スライド11> 行動・心理症状とは (テキスト 9ページ)

中核症状が元になって、その人の性格や人間関係、生活環境、心の状態などが影響して、普段の生活の中で出てくる様々な症状を「**行動・心理症状**」と言います。

最初は周囲の人が気付く前に、本人は何となく「忘れっぽくなった」とか「今迄と同じ様に出来なくなかった」と感じて、おかしいな…と思っています。

そういう状態が続いてくると

◎ 自信を失って、すべてが面倒になってきたり… ◎ 周りの状況や今いる場所が分からなくなったり… ◎ 身の回りの事も自分で出来なくなってくる様になります。

行動・心理症状は、必ず出る症状ではありません。周りの人が優しい言葉を掛けたり手助けしてあげれば気持ちが穏やかになり、症状の進み方もゆっくりになります。

<スライド12> 行動・心理症状 (1)

(テキスト 9ページ)

自信を失って、全てが面倒になったり、周りの状況がわからなくてどんな事？認知症の最初の時期は、自分に何かおかしい事が起こっている事は分っています。だから、すごく不安な気持ちになっていて、何かをやろうとする意欲や気力が無くなった様に見えます。例えば、部屋の片づけや、食べた後の食器の片付けもしなくなったりします。それから、場所やその場の状況が分からなくなって、道に迷ってしまう事もあります。

<スライド13> 行動・心理症状 (2) 症状と接し方

(テキスト10ページ)

認知症が進んでくると、食事やお風呂に入る、服を着替えたり、トイレに行ったりする生活の基本的な事に手助けが必要になってきます。更に物忘れが進んでくると財布とか預金通帳等の大事なものの置き場所が分からなくなって、家族の誰かが盗ったと思ひ込んだりします。

脳の細胞が死んでしまった為に起こる「**中核症状**」は治す事は出来ませんが、**行動・心理症状は、周りの人の助けがあれば良くなる可能性のある症状です。**

<スライド14> クイズ

今迄の話の中で、認知症は見た事や聞いた事をすぐ忘れてしまったり、経験した事とか、覚えていた事、今自分がどこにいるのかも分からなくなってしまう病気だと言いましたが、それを思い出しながら次のクイズを考えて下さい。普段の生活でよく見られる事例ですが、これが「**認知症**」の症状なのか、それとも健康な範囲の「**物忘れ**」なのかを考えて下さい。

- ① 真夏なのにコートを着て出かけた (認知症)
認知症の症状は、物忘れだけでなく、月や季節を間違えたり、季節やその場にあった服装が出来なくなる事があります。
- ② 話している相手の人の名前を忘れていて、後から思い出した (もの忘れ)
名前を忘れてしまっても、後から思い出せば健康な範囲のもの忘れです。
- ③ 昨日食べた回転寿司のネタを忘れてしまった (もの忘れ)
誰でも、昨日の夕食に何を食べたか忘れてしまう事はありますが、食べた事は、覚えています。認知症になると、回転寿司に行った事を忘れてしまいます。
- ④ 冷蔵庫から意外なもの (例えばメガネとか財布) が出て来た。(見つからなくなった物が意外な所から出てきた) (認知症)
無くなったと思った物が冷蔵庫等以外な所から出てきた…と言うのは認知症の症状で認知症の方が入れてしまったのですが、入れた本人は、そこに入れた事さえ忘れていきます。
- ⑤ 近くのスーパーに自転車で買い物に行ったけど、歩いて帰ってきた。
家に帰ってきた時、自転車を忘れてきたと思い出したら、 (もの忘れ)
自転車で行った事を忘れて、歩いて買い物に行ったと思っていたら、(認知症)

<スライド15> 寸劇 「ごはん まだ？」 上飯田中劇団

<スライド16> 認知症になり、失敗ばかりが続いたとき (テキスト 11ページ)

行動・心理症状と言うのは、本人にとってはそうせぬにいられなかったり、そうした

方が良いと思った結果現われるものですから、その行動には必ず原因があります。

それを周囲が「問題行動」とか「異常行動」と見てしまうのは正しくありません。

さっきの寸劇もそうでしたが、周りの人から怒られたり、怒鳴られてばかりされていると、ますます症状が悪くなります。大丈夫だよ…と理解してあげてください。

そうすれば、認知症の症状の改善が緩やかに進みます。

<スライド17> 大切な早期診断・早期治療 (テキスト 12ページ)

多くの認知症は、一度発症すると今の医学では治す事は出来ませんが、認知症の原因となる病気の中には、早めに治療すれば治るものもあります。たとえ、治す事が出来なくても、薬によって認知症の進行を遅らせたり、症状を改善させたりする事が出来る場合もあります。治せる認知症なのか、進行を遅らせる事が出来る認知症なのかを周囲の人が早めに気付いて、専門のお医者さんに行く事が大事な事になります。

又、早めにお医者さんに行く事は、家族や周りの人が「認知症」という病気を理解して、本人の状況に合わせた対応が出来る事になります。そして、認知症になってしまった人の混乱を早めに落ち着かせる事になります。

<スライド18> 家族の気持ちを理解しましょう。 (テキスト 13ページ)

認知症の人を介護する家族の方にはとても大きな負担が掛かっています。私達が家族の方々に応援する事によって、その負担が少しでも軽くなれば、認知症の人にも良い影響があります。認知症の人を介護する家族の方々の気持ちは、

ステップ 1 最初に、まさかうちのおばあちゃんが認知症だなんて、うそだ…と思う、とまどいとか否定の時期

ステップ 2 そして、症状が進行してくると、何回言ったら分るの!、とか、いい加減にしてよ!等と怒ったり拒絶したりする様になります。

ステップ 3 でも、怒ってもイラついていても仕方がないなど、認知症の人との接し方が上手になってくる割り切りの時期

ステップ 4 最後に、認知症に対する理解が深まってきて、認知症の人のあるがままを受け入れられる様になります。

でも、怒ってもイラついていても仕方がないな…と割り切ったつもりでも、症状が進んでくると、又怒ったり怒鳴ったりしてしまったり、ステップ 2に戻ってしまう事が多くあります。介護している家族の方のこうした気持ちを良く理解してあげる事が大事な事です。

<スライド19> 認知症の人と接する時には…

認知症の人と接する時には、3つの大事な事があります。

① 驚かせない ② 急がせない ③ 自尊心(プライド)を傷つけない

まず、認知症をよく理解して、認知症の人や家族の方を暖かく見守ってあげる事がスタートです。声を掛けた方が良いなと思っても、自分では難しいと思ったら、近くの大人に頼む様にすれば良いと思います。

<スライド20> 認知症の人と接するときの心がまえ (テキスト14ページ)

「認知症の本人に自覚がない」と思ったら、大きな間違いです。誰よりも早く本人が「おかしい」と感じ始めます。「認知症の人は何も分からない」のではなく、一番心配で、苦しんでいるのは本人なのです。

認知症の人は「私は忘れてなんかいない」と言いますが、

<スライド21> 今日から認知症サポーター (テキスト 15ページ)

認知症サポーターとは、認知症の人や家族の方の応援者(サポーター)の事です。特別な事をする人ではなく、認知症の人や家族の方を暖かく見守る人の事です。

◎ 出かける時に、オレンジリングを手首につけて下さい

- ◎ 家族や友達に、認知症について教えてあげてください
- ◎ 認知症の人や家族を温かく見守ってあげてください

認知症は誰でもなる可能性のある病気です。他人事ではなく、自分達の問題と考えて何が出来るかを考えてみてください。

オレンジリングを、いつも手首につけてくれると嬉しいです。

<スライド22> 最後に…

皆さんの身近な所にもこの様な認知症の方がいるかも知れません。認知症の人達の気持ちになって優しい言葉・態度で接してあげてください。

貴方方の思っている事は分からなくても、思いやりは伝わります。心の中までは分からなくても、心遣いは分かってくれます。小さな親切の積み重ねが、大きな手助けになります。

<スライド23>

これで、認知症サポーター養成講座を終わります。
横浜市の認知症キャッチフレーズを覚えてください。
認知症 やさしいまなざし あったか ハート

ご清聴有難う御座いました。