

<スライド1> 認知症ってなあに？

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みんなに伝えて、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、みんなに「認知症サポーター」になって貰いたいと思います。

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。

認知症サポーターと言っても、難しい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家族の方を見守ってあげる事がスタートです。認知症の方や家族の方を応援する人と思って下さい。

<スライド2> クイズ

最初にクイズを出します。みんなに赤い紙と緑の紙がいていると思います。

次の質問が、認知症かなと思ったら赤い紙を上げて下さい。そうじゃないよ、忘れただけだよ、と思った人は緑の紙が上げて下さい。

① 昨日の夕食に何を食べたか思い出せない。 ⇒ もの忘れ

② すぐ近くの公園に遊びに行ったんだけど帰り道が分からなくなった。 ⇒ 認知症

これから、認知症って何だろう？というお話をします。授業が終わって家に帰ったら、お父さんやお母さんに認知症ってこういう病気なんだよ、と教えてあげて下さい。

<スライド3> はじめに

(テキスト 2ページ)

日本の高齢社会と認知症

日本は今、超高齢社会を迎えようとしています。超高齢社会と言うのはお年寄りの数がすごく多いと言う事なんです。長生き出来る事は大変うれしい事なんです、年を取った時の大きな心配の一つに「認知症」という病気があります。

認知症は、年を取ると誰にでも起こる「脳」の病気なんです。みんなが風邪を引いたとか、お腹が痛くなったというのと同じ病気です。そして、85才を超えると4人のうちの一人に認知症の症状が出ると言われています。

みんな、おじいちゃんやおばあちゃんがいつまでも元気でいて欲しいと思うでしょ。でも、おじいちゃんやおばあちゃんが、一番心配してる事が認知症という病気なんです。

みんなが大人になる頃、お年寄りも、今よりもっと増えています。そうすると、認知症になってしまう人も、今の倍くらいになるだろうと言われていました。

<スライド4> 認知症ってなんだろう

(テキスト 3ページ)

それでは、認知症ってどんな病気なんだろう。認知症というのは色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなってしまった為に起こる「脳」の病気です。

この病気にかかると物忘れがひどくなったり、今迄、なんでもなく出来ていた事が出来なくなったりします。そして、今迄の様な生活が送れなくなります。

認知症になってしまう脳の病気は、大きく分けると二つあります。一つは脳の細胞が少しずつ死んでしまっていて、脳全体が小さくなってしまいう「アルツハイマー病」という病気と、もう一つは、脳の中の血管が切れたり詰まったりして、脳の細胞の一部が死んでしまった為に起こる「脳血管性の認知症」と言うのがあります。

左側はみんなの頭の中と同じ形の健康な脳、右上がアルツハイマー病という認知症の脳で、健康な脳に比べて小さくなっていますね。そして右下が脳の中の血管が切れたり詰まったり切れたりした為に、脳の一部の細胞が死んだり、働きが悪くなってしまった、脳血管性認知症の脳の形を著したものです。

<スライド5> 認知症になると起こること

(テキスト 3ページ)

それでは、認知症になるとどんな事が起こるのでしょうか。

さっき、脳の細胞が死んだり働きが悪くなると、認知症になってしまうと言いましたが、脳の細胞が死んでしまうと、「覚えられない」「忘れてしまう」とか「時間や月日、場所や、人が誰だか分からなくなってしまう」「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ったり」「計画を立てられなくなったり」します。

この症状は、脳の細胞が死ぬ事によって直接出てくる症状で「中核症状」と言って、お医者さんに行っても治す事が出来ません。

<スライド6> 覚えれない、忘れてしまうってどんな事?

(テキスト 4ページ)

脳の細胞が死んで認知症になると、様々な症状がでてきます。

認知症になると、さっき聞いた事も、見た事も忘れてしまいます。そして、忘れた事にも気付かず、何度も同じ事を言ったり聞いたりします。

4 ページに面白い絵が書いてありますね、みんなの頭の中には、見たり、聞いたりした事を覚えておく「記憶の壺（イソギンチャクみたいなもの）」があると思って下さい。

みんなの様な子どもや若い人は、沢山あるイソギンチャクの手が素早く動いて、見たり聞いたりした事をすぐに「記憶の壺」に入れる事が出来ます。そして、必要な時には、すぐに壺の中から取り出す事が出来ます。お年寄りになると、イソギンチャクの手働きが弱くなって、大切な情報を「記憶の壺」に入れるのにも取り出すのも時間が掛かってきます。でも、何回か繰り返せば入れる事が出来ます。

でも、認知症になると、病気の為にイソギンチャクの手がほとんど動かなくなり、大事な事も記憶の壺に入れる事が出来ないのです、今、聞いた事も覚えておく事が出来ません。

だから、認知症の人は、毎回初めて見たり、聞いたりする事になるんです。

そして、認知症の症状が進むと、今迄、記憶の壺に入っていて、覚えていた大事な事も消えていってしまいます。そうすると、昔の事も忘れてしまいます。

<スライド7> 時間や月日、場所が分らなくなるってなあに？ (テキスト 5 ページ)

今日は何日？ ここはどこ？ あなたは誰？ といった自分の身の周りの事がわからなくなって、聞かないと不安になり、何回も聞いたりします。

買い物に出掛けても、自分が行きたい場所が分からなくなったりします。

もっと認知症が進むと、自分の子供が分からなくなって「どなたですか？」と聞いたり自分の子供を、自分のお兄さんやお姉さんだと間違ったりする事もあります。

他にも、考えるスピードが遅くなったり、新しい機械が使えなくなったり、計画通りに出来なくなったりします。この症状はお医者さんに行っても治す事は出来ません。

<スライド8> 考えるスピードが遅くなったり、新しい機械が使えなくなったりします (テキスト 5 ページ)

考えをまとめるのに時間がかかり、簡単な計算でもすぐに答えが出てこなくなり、時間が掛かる様になります。 (93-7=86 86-7=79 を児童に質問する)

新しい機械、例えばパスモ・スイカの様なプリカをどういう様に使うのかが分らなくなってきました。

<スライド9> 環境や周りの人の接し方で症状が変わります (1) (行動・心理症状)

(テキスト 6ページ)

脳の細胞が死んだり、働きが悪くなって出て来る症状が基になって、その人の性格や生活、周りの人の接し方によって出てくる症状があります。

- ① 元気がなくなってくる。
- ② 自分の物を盗られたと思ひ込む。

<スライド10> 環境や周りの人の接し方で症状が変わります (2) (行動・心理症状)

(テキスト 6ページ)

- ① 元気がなくなってくる。

認知症の人は、何も分からない人ではありません。自分に何が変な事が起こっている事は分かっています。そして、これからどうなるのだろうかという不安な気持ちになっています。この不安な気持ちから、ボンヤリしたり、投げやりになったり、怒りっぽくなったりします。

- ② 物を盗られたと思ひ込む。

認知症になると、物忘れが多くなりますが、財布など自分の大事な物をしまった場所を忘れてしまい、家族の誰かが盗ったと思ひ込んだりします。

みんなもそうだと思いますが、大事な物が見つからなくなったらとてもいやですね。

だから、認知症の人が“大事な物が見つからなくなった”と言っていたら「又、しまい忘れたんでしょ」等と言わずに、認知症の人が自分で見つけられる様に一緒に探してあげると良いですね。

周りの人がやさしい言葉を掛けてあげたり、手助けしてあげれば、気持ちが穏やかになり、症状が進むのをゆっくりにする事が出来ます。

<スライド11> クイズ

認知症になると、さっき見た事も聞いた事も忘れてしまったり、経験した事も忘れてしまったり、道に迷ってしまう事もある病気だと言いました。これを思い出しながら、もう一つクイズを考えて下さい。

- ③ 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。
- | | |
|-----------------------|-----|
| ◎ 家の玄関で自転車を忘れた事に気が付いた | 物忘れ |
| ◎ 歩いて買い物に行ったと言い張ったら | 認知症 |

<スライド 12> 紙芝居 おばあちゃんどこ行くの

<スライド 13> 認知症になって失敗ばかりが続いた時 (テキスト 7ページ)

認知症の人は自分が何だかおかしくなっていると感じていて、誰よりも苦しんだり、悩んだり悲しんでいます。

認知症になって、失敗ばかりが続いた時、優しく声を掛けてあげて「大丈夫だよ」と、分かち上げてあげたり、手助けしてあげれば、ゆっくりですが症状が良くなってきます。

でも、又、失敗したと怒ったりすると、ますます元気がなくなり、症状が悪くなります。

だから、周りの人が認知症の人の不安な気持ちを感じ取ってあげて、何に困っているのかを見てあげて、助けて上げる事が大切です、

<スライド 14> 今日から認知症サポーター

みんな、今日から認知症サポーターです。認知症の人を温かく見守ってあげる人の事をサポーターと言います。

出掛ける時には、このオレンジ色のプレスレットを手首につけて下さい

みんなに認知症について教えてあげて下さい

認知症の人や家族を見守ってあげて下さい。

小学生の皆さんも、自分で出来る事を考えてみましょう。

<スライド 15> 最後に…

みんなの思っている事は分らないけど、「思いやり」はすぐ伝わります。

みんなの心の中までは分らないけど、「心遣い」は分ってくれます。

みんなの小さな親切が、大きな手助けになります。

<スライド 16> 横浜市のキャッチフレーズ

みんなが住んでいる横浜市の認知症キャッチフレーズを、一緒に言ってみましょう

認知症 やさしい眼差し あったかハート。

以上