



しりあま

臨時号 2022年11月

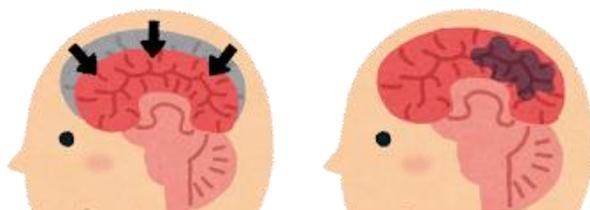
生活クラブ・浦和東支部委員会  
<https://club-urawa.sakura.ne.jp>

# 「認知症」を正しく理解しよう!!

11月の支部委員会で認知症サポーター養成講座を受けました。認知症を患う方は、2020年で約600万人、2025年には約700万人となり65歳以上の高齢者の5人に一人になると聞いて、「我が身にも起こるかもしれない!」と真剣に耳を傾けました。

**認知症とは**、いろいろな原因で脳の司令塔の働きに不都合が生じ、**生活する上での支障が約6か月以上継続している状態**を指します。

**認知症を引き起こすおもな病気**として、脳の細胞がゆっくりと委縮する**アルツハイマー病**(約50%)・**レビー小体型認知症**(約15%)・**前頭側頭型認知症**、**脳梗塞**・**脳出血**・**脳動脈硬化**などのため神経細胞に栄養や酸素がいき渡らなくなって起こる**脳血管性認知症**(約15%)、その他(約20%)に感染症やアルコール依存症も原因となります。



## 認知症の症状

◎**脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状** (治りにくい)

- ・記憶障害…覚えられない、すぐ忘れる。  
例：朝食に食べたものを忘れる(加齢)、朝食を食べたことを忘れる(認知症)
- ・見当識障害…現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど、基本的な状況が薄れる
- ・理解・判断力の障害…①考えるスピードが遅くなる  
②二つ以上のことが重なるとうまく処理できなくなる  
③いつもと違うできごとで混乱しやすくなる  
④目に見えないしくみが理解できなくなる  
例：自動販売機や自動改札、銀行のATM、全自動洗濯機
- ・実行機能障害…計画を立て、段取りをすることができなくなる。  
※同じ食材が冷蔵庫にたまりだしたら要注意!
- ・その他…周囲からの刺激や情報に対して、正しい解釈ができなくなる。

◎**性格・環境・人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる** (治る可能性あり)

不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、徘徊、興奮・暴力、不潔行為

## 認知症の診断・治療

認知症か?加齢によるものか?の診断は、熟練した技術と検査が必要です。早期ほど薬で進行を遅らせることができます。早期発見、早期受診・診断、早期治療は、その後の生活を左右する非常に重要なことです。

おかしいな?と思ったことを記録にとっておき専門医に相談しましょう。



# みんなで支えよう!!



だれでも自分や家族が認知症になる可能性があります。認知機能の低下があることを正しく理解し、交通機関や店などあらゆるところで温かく見守り、さりげなく自然に援助しましょう。

## 認知症の人への対応の心得

### ◎基本姿勢は、“ 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

### ◎具体的な対応の7つのポイント

#### まずは見守る

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人で声をかけます。

#### 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

#### 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

認知症の人は急がされることが苦手です。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。



認知症の症状をみると、加齢や難聴で勘違いされる場合もあります。対応の心得は、日常生活の中で、人と接する時の礼儀でもあります。周りに困っている人がいたら、優しく接しましょう。