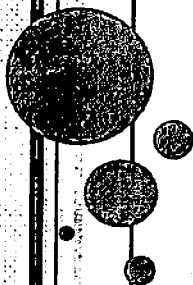


「認知症の人たちと 暮らしていくために」



横須賀市
福祉部 高齢福祉課



本日の内容

- 1、認知症の基礎知識
- 2、映画「老いを生きる」鑑賞
- 3、認知症の人への対応について



1、認知症の数と新オレンジプラン

* 認知症の人は、2025年に700万人になると推計。

・65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する。

・2012年(平成24年):462万人約7人に1人…の約1.5倍

* 「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)

～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～

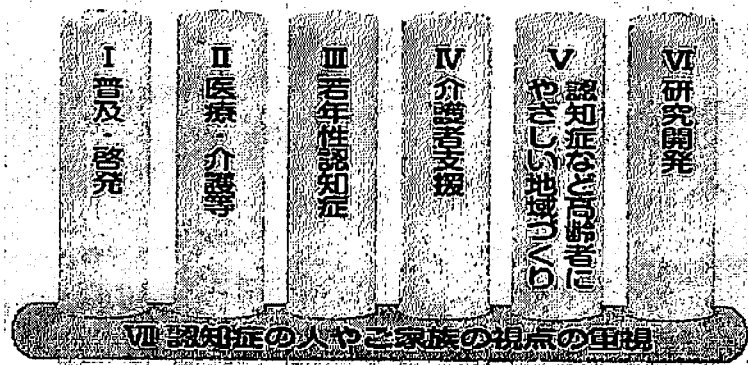
・団塊の世代:終戦直後の1947(昭和22)年から49(同24)年に生まれた人たち。700万人にのぼり、この世代が75歳以上となる2025年を意識して策定された。

・認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。

認知症施策推進総合戦略 (新オレンジプラン)

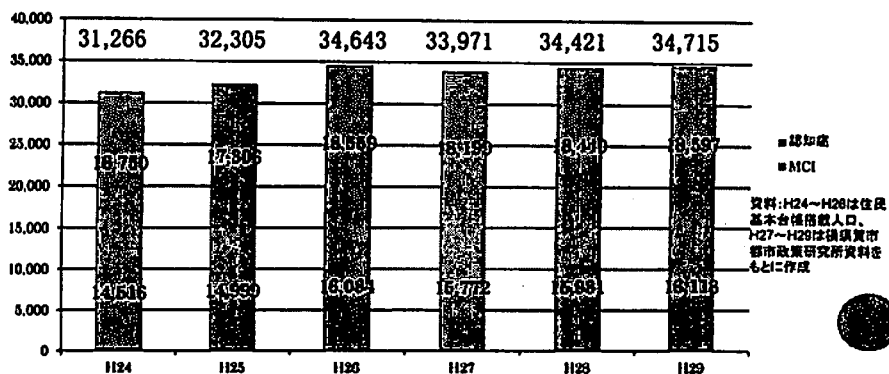
厚生労働省・内閣官房・内閣府・警察庁・金融庁他総12機関による国家戦略

認知症高齢者等にやさしい地域づくりの推進



横須賀市の高齢者・認知症者数

項目	数値
全人口	412,413人
65歳以上人口(A)	123,726人
認知症高齢者推計(A×0.15)	18,559人
MCI高齢者推計(A×0.13)	16,084人



『もの忘れ』と『認知症』の違い

老化現象によるもの忘れ

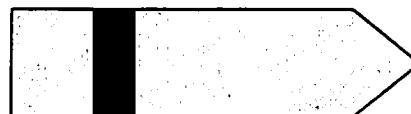
- ・体験の一部を忘れる
- ・もの忘れの回数は増えても判断力は低下しない
- ・もの忘れを自覚している
- ・日常生活に支障をきたさない



部分的な健忘

認知症によるもの忘れ

- ・体験のすべてを忘れる
- ・もの忘れだけではなく判断力も低下する
- ・もの忘れを自覚していない
- ・日常生活に支障をきたし介護が必要



抜け落ちる

認知症とは？

色々な原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指す

脳の病気

脳の委縮
脳卒中、脳血管障害
など

認知機能の低下

記憶障害
見当障障害(日時・場所・人物)
実行機能障害(計画・手順)
理解・判断力の障害

生活のしづらさ

財布など置いた場所を忘れる
5分前に聞いたこと思い出せない
今日が何月何日かわからない
どこにいるかわからず道に迷う
言葉がすぐ出てこない
料理の手順を考えられずできない
お金の管理(出し入れ)ができない
一人で買い物に行けない

↓
↓
↓
認知症の原因となる病気
○アルツハイマー型認知症
○脳血管性認知症
○レビー小体型認知症
○前頭側頭型認知症・・・
などなど



認知症

認知症の種類

- ・アルツハイマー型認知症(50~60%)
- ・脳血管性認知症(脳梗塞・脳出血)
(約20%・麻痺を伴うことが多い)
- ・レビー小体型認知症(10%・幻視)
- ・前頭・側頭型認知症(ピック病)
(10%・社会のルールに従う、我慢する機能の低下)
- ・その他(治療可能なもの含む)
- ・若年性認知症(64歳以下の発症)



軽度認知障害 (MCI) とは

・「軽度認知障害(MCI)」とは、認知症の前段階で、正常な状態と認知症の間とみられる軽い記憶障害があっても、基本的に日常生活は送れる状態のこと。

・軽度認知障害(MCI)の65歳以上有病率=13%

・認知症の65歳以上有病率=15%

★65歳以上の4人に1人が認知症かその予備軍

MCIの段階では回復の可能性有！→認知症予防を！



認知症の予防についての考え方

発症のリスクを少なくする生活習慣

脳血管性認知症の予防

高血圧、高脂血症、肥満などの予防



アルツハイマー型認知症の発症予防

食習慣: 野菜・果物(ビタミンC、E、βカロテン)
魚(DHA・EPA)、ワイン(ポリフェノール)

運動習慣: 週3日以上の運動(1日15分以上)

十分な睡眠: 30分以下の昼寝

人との交流

知的行動習慣: 文章を書く、読む、ゲーム、博物館に行く等

(有効な趣味活動) 旅行、料理、パソコン、園芸、麻雀、
囲碁、将棋等 *「楽しく」が大事なこと



認知症に移行する前に低下する機能と対策

①エピソード記憶を鍛える（体験したことを覚えている）

- ・1日遅れ、2日遅れの日記をつける。
- ・買ったものを思い出しながら家計簿をつける。

②注意分割機能を保つ

（2つや3つのことに注意を振り分ける能力）

- ・2つや3つのことを同時に行なう
- ・てきぱき仕事をする
- ・相手に注意を配りながら話をする



③計画力を保持する

（新しいことをするとき、うまくいくように手順を考える能力、思考力）

- ・新しい料理を考えてみる
- ・旅行の計画を立てる
- ・新しいことに取り組む

認知症の症状

認知機能障害

中核症状

記憶障害
見当識障害
（日時・場所・人物）
実行機能障害
（計画・手順）
理解・判断力の障害

性格
素質

環境
心理状態

ストレス
体調不良
不安感
不快感
不適切な環境
不適切な対応

行動・心理症状

行動症状

徘徊、攻撃性、不適切な行動、多動

心理症状

妄想、幻覚、抑うつ、不眠、情緒不安定

高齢者虐待と認知症

- 高齢者虐待を受けてる高齢者のうち約60%に認知症の症状があります。
- 高齢者虐待の防止には、認知症への理解が大切です。
- 認知症に不安のある人やその家族への支援も市は行っています。



家族の介護負担を理解する

よくある家族からの相談内容

- これからどうなっていくのか心配。
- 徘徊してしまうので、目が離せない。
- 同じことを繰り返し言われ、イライラする。
- 通帳がなくなると大騒ぎし、家族を疑う。
- 言っても忘れてしまうので困る。
- 説明しても理解してくれず、怒り出す。暴力を振るう。
- 他の家族が理解してくれない。外の人の前ではしっかりしている。
- 病院に行ってくれない。
- 介護保険サービスを利用したがない。
- どうしたら、進行をくい止められるのか。



認知症になると…どのように感じるのか？

- 不安になる
物忘れの失敗が増えて「なんだかおかしい」
「自分はどこにいるのだろう」「家族に迷惑をかけている」
- うつ状態になることがある
自分が今までできていたことができないので気分が沈む
うつ状態になると意欲がなくなり、趣味などをやめてしまう
人とのコミュニケーションも少なくなる
- 怒りっぽくなる
どうしていいかわからずに混乱し、イライラしやすくなったり
不機嫌になる。



認知症の人を支えるために

- 認知症について学びましょう。わからないものは受け入れがたいものです。
- 本人の気持ちを想像して理解するようにしましょう。
- 本人の尊厳を大切にして、できることを生かしてお手伝いしましょう。

全く何もできないわけではありません。

できることをしてもらい、出来ない事の手助けをすることで、
認知症の人は生き生きしてきます。

パーソン・センタード・ケア

認知症をもつ人を一人の“人”として尊重し、その人の視点
や立場に立って理解し、ケアを行おうとする認知症ケアの考え方。
その人らしさ、その人の人生に寄り添おうとするもの。

認知症の人を支えるために

～介護・支援する人の心構え～

○できるだけ楽しく暮らす

- ・のんびり構えて、にこやかに楽しく暮らすように心がけましょう
- ・いら立ったり、しかりたりすると認知症の人の不安と混乱を増幅させます
- ・腹が立ったら、深呼吸をする、などイライラを上手に処理しましょう

○自尊心を傷つけない

- ・認知症になっても人はプライドを失いません。人生の先輩として敬意をもって接しましょう

○笑顔を忘れない

- ・言葉以外のコミュニケーションも大切にしましょう
- ・認知症の人は言葉の意味が理解しにくくなるため、その場も空気や相手の感情を必死にキャッチしようとしています

認知症の人の気持ちと対応のポイント

こんなふうに見えませんか？

- 自己中心的
- 感情的
- 何度説明しても理解しない
- 助けをもらうことに拒否的



実は...!

自分自身のことで精いっぱい不安と混乱を抱えています
一度に処理できる情報量が少なくなります
助けを呼ぶ、人に頼むことを思いつかない

声をかけるときには、
ゆっくり、はっきり、シンプルに、具体的に話す

どのように対応すればよいのか？

- ①ほめる、感謝する
- ②同情（相づちをうつ）
- ③共感（「よかったね」をつける）
- ④謝る、事実でなくても認める、上手に演技をする、
ウソをつく

★言語による理知的なコミュニケーションが成り立たなくても、身ぶり・手ぶり・表情（笑顔で）・身体的な接触（手を握る）などの感性的なコミュニケーションは、穏やかになり、こちらの気持ちが伝わる



認知症介護のコツ

- 認知症について学びましょう
- 上手にストレスを発散しましょう
- 一人で抱え込まないようにしましょう



- 他の家族や親族から協力を得る
- 専門医へ相談してみる
- 大きな声を出してストレスを発散する
- 介護保険サービスを利用し、ご本人と離れる時間を作る
- ご本人を離れたことで得た時間を利用し、趣味を楽しむ
- 家族の会や集いに参加してみる



みなさんをお願いしたいこと三つ。

①つながってください。

本人、家族を中心に周りの人がつながっててください。
地域包括支援センターも頼りになる場所です。

②見守ってください。

すぐに何かできない、じっと見守るしかないこともあります。
でも見守ってくださる事で済み慣れた地域で安心して暮らして
いけるのです。すぐに改善しなくても見守ってください。

③一人で抱え込まないでください。

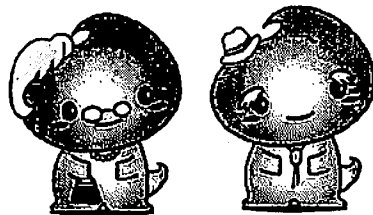
パスを回し続けながらゴールを目指す、ラグビーのイメージ
です。みんなで役割を分担しつつ支援していきましょう。



横須賀市の認知症施策の目標

本人の意思が尊重され、住み慣れたまちで
暮らし続けることができる仕組みづくり

今後ご協力賜わりたく、何卒よろしくお願ひいたします！



参考資料

認知症・アルツハイマー病が良くわかる本 遠藤英俊著 主婦の友社
認知症のこ本人が読む本 藤本直見著 湘エーザイ
認知症ってなんだろう？ 認知症介護研究・研修大府センター著

見-1 子7893
ふいり
新Lから3
直つる312
王様

子789
川久保