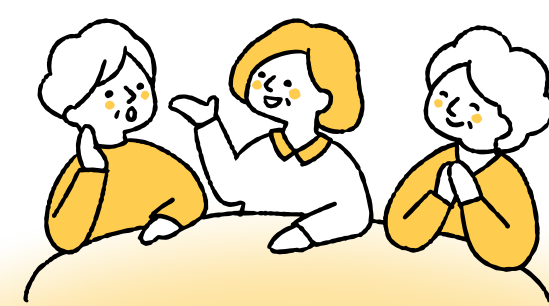


認知症とは？

認知症とは、脳の変化により、記憶や計算などを行う認知機能が働きにくくなることで、日常生活が送りづらくなる状態を表します。



他者との
コミュニケーション

「認知症」
日常生活が
困難になっていく

料理などの
家事



日々の
買い物



認知機能の働き

見たもの、聞いたもの、匂いを嗅いだもの、肌に触れたもの等の情報を解釈する

物事について
考え判断する

記憶に
とどめる

計算する

言語化する

脳が変化する原因は、徐々に脳に溜まってしまう物質が影響していると考えられています。一部の認知症は、脳の血管が破れたり、詰まったりすることで生じるものもあります。

脳血管性認知症

認知症の約 20% を占める。脳梗塞や脳出血後に生じる

アルツハイマー型認知症

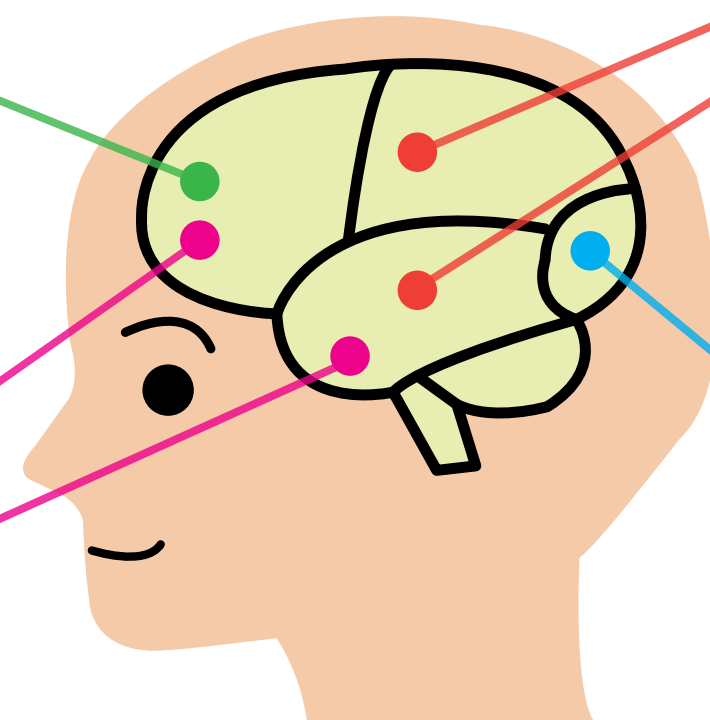
認知症の約 70% を占める

前頭側頭型認知症

認知症のうち約 1%

レビー小体型認知症

認知症のうち約 5%



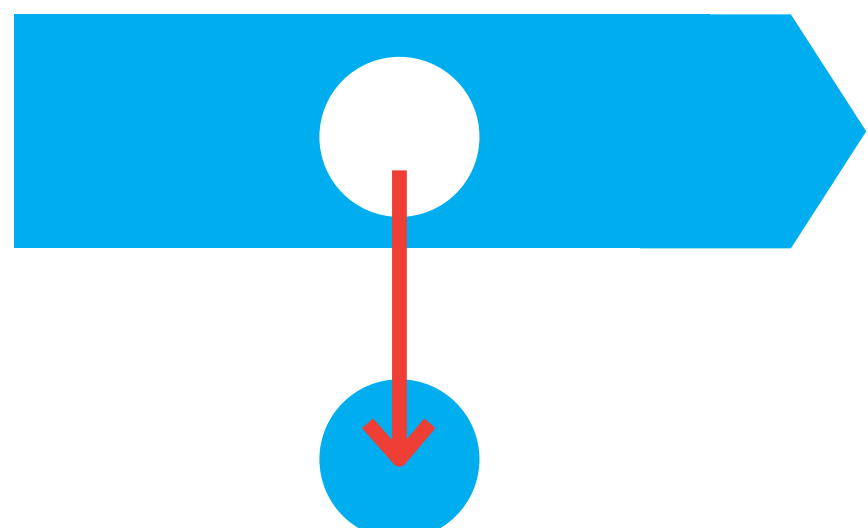
参考：政府広報オンライン 知っておきたい認知症の基本 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>



記憶に関する認知症の影響（イメージ）

一般的な
もの忘れ

記憶の帯

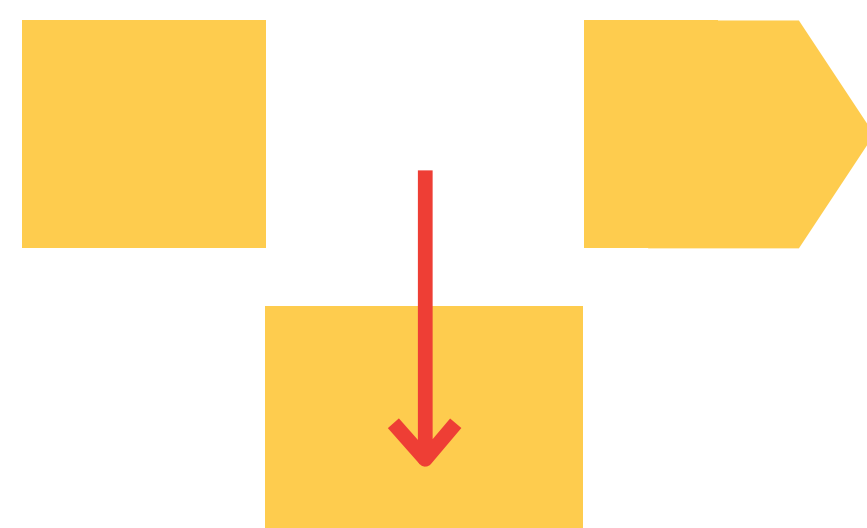


- ・体験の一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出せる

食事をしたことは覚えているが、何を食べたかは思い出せない

認知症
による
もの忘れ

記憶の帯

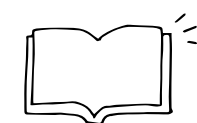


- ・体験した出来事すべてを忘れる
- ・ヒントがあっても思い出せない

食事をしたこと自体を思い出せない

参考：公益財団法人 認知症の人と家族の会 認知症こどもサイト <https://alzheimer.or.jp/kodomo/faq/>

認知症にみられる症状



認知症で生じる「生活の困りごと」



認知症になると、日常生活において、以下のような困りごとが起きるようになっていきます。

使い慣れた、見慣れた文字が思い浮かばない



馴染みのある物や場所、建物などの名前が思い浮かばない



初めて話したつもりが何回も同じことを話すと言われる



知らない人から、親しい人のように声を掛けられる



自宅に帰ろうとするがここが自宅だと言われる



着替えの手順がわからなくなる



支払う金額の計算がわからなくなる



硬貨の違いがわからなくなる



自分が見えているものを、他の人から見えないと言われる



今やっていることを、なぜやっているのかわからなくなる

- ・ 降車駅や目的地がわからなくなる
- ・ 外出した理由がわからなくなる

目に見えないと扉の向こうや引き出しの中に何があるのかわからない

- ・ トイレがどこにあるかわからず間に合わないことがある
- ・ 洋服がどこにあるのかわからない

こうした、以前の暮らしとの違いが気持ちの変化につながり、抑うつ・不眠・イライラ・興奮・幻覚・妄想といった、行動や心理症状を起こしやすくなります。

認知症の方の気持ちの変化

不調を感じ、自分が変わっていくことで不安が強まる

できていたことがうまくいかなくなるいらいだち

感情をコントロールしにくくなり、感情的になりやすい

記憶の変化で物が盗まれたと感じるなど、被害的な気持ちが出やすい

行動・心理症状(BPSD)

- 抑うつ・不眠
- イライラ・興奮
- 幻覚（幻聴や幻視）妄想

認知症の言動には理由がある

例えば

大好きだった
お風呂に入ることを
嫌がるようになった

理由

浴槽に入ると
ぬるっとした
不快な感覚がある

お風呂に入ったばかり
だという時間感覚の
ずれや記憶の取り違い

温度感覚のトラブル
で極度に熱く感じる

空間認識や身体機能
などのトラブルで、
服の着脱が困難

他の人から介助を
受けたくない

例えば

好きだった
デイサービスに
行きたがらない

理由

日付や曜日が
分からなくなり、
デイサービスへ行く
準備ができず迷惑を
かけるのが嫌

デイサービスの利用料
を払うのに、銀行通帳
が見つからないから
払えない

デイサービスで
物を失くしてしまう
から、行きたくない



例えば

急に外出したり
帰れなくなったり
することが増えた

理由

以前勤めていた会社
に出勤しなければ
いけないという
考えが浮かんだ

自宅ではないと感じ
自宅に帰りたくと
考えた

過去の習慣だった
夕食の買い物に
行こうとした



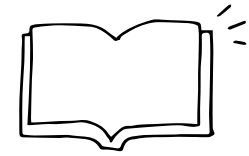
周囲からは問題のある言動に見えても、**その背景には、認知症の方にとっての「理由」があります。**お風呂という1つのシーンをみても、ひとりひとり異なる様々な心身機能の障害などによって困りごとが起きています。

認知症は、認知症の方が、**何に・どのように困っているのかが周囲に伝わりづらいという特徴**があります。そしてそのことが、**認知症の方の暮らしにくさにつながっています。**

認知症とともに生きていくためには、認知症についての理解を深めることが大切です。



認知症を知りともに生きていく



認知症とともに生きるための手がかかり

本人の感情を理解し 受け止めよう



認知症と診断される前から、ご本人は自身の不調を感じ、様々な不安や心配な気持ちを抱えています。ご家族もご本人の変化を感じ、様々な想いを抱いていることと思います。

自分が感じる「不安」や「心配」などの感情を否定されることは、誰にとっても嫌な体験です。ご本人の発言から感情を推測して、受け止めることが大切です。

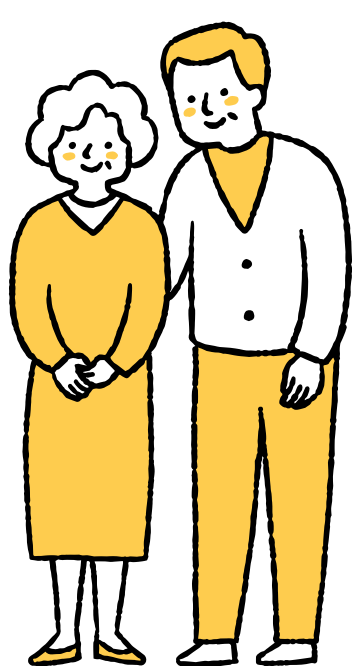
「できること」を応援し 「苦手なこと」は支えよう



認知症の有無に関わらず、誰しも得意なこと、不得意なことがあるかと思います。

できること、得意なことなどを続けることは、生きがいや楽しみにつながる重要なことです。ご本人の役割を勝手に取り上げることはせず、できることは応援し、苦手なことを補う方法を、ご本人と一緒に考え、支えることが大切です。

一緒に考え 一緒に決めよう



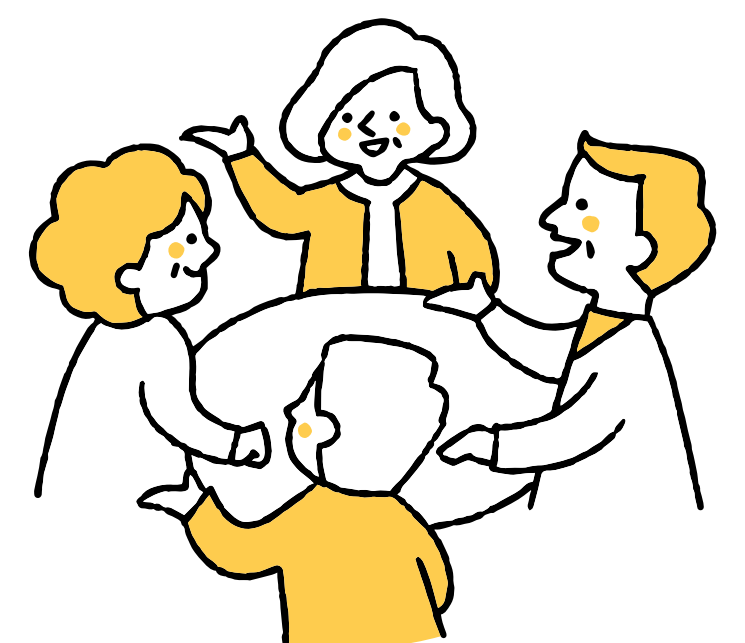
本人の苦手な部分を補う方法を考え、取り組むためには、本人の意向を踏まえることが重要です。やりたくないと思うことを取り入れることは、どんな人でも難しいことです。また、一緒に考え、一緒に決めるためには、敵対関係にならないよう、「自分の気持ちをわかってくれる」と思ってもらうことが重要になります。



誰もが住みよい地域を目指して

まずは、少しずつでも、認知症を抱えるご本人が「どんな時に困っていて」「どんな想いを抱いているのか」を知ること、知ろうとすることが大切です。

お互いの事情や状況を「理解しよう」「理解したい」と思う人が地域に増えていくことが、地域で生活している様々な方にとっての安心や、暮らしやすさにつながります。



認知症とともに生きるための手がかかり

～身近な人を支えるために大切なこと～



認知症の発症を遅らせ、進行を緩やかにすること(認知症予防)を目指そう

【積極的に取り入れたいこと】

- ・運動不足の改善
- ・糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の予防
- ・社会参加による社会的孤立の解消や役割の保持

運動習慣の維持、適切な食事摂取
地域活動への参加、友人との交流など
社会とのつながりを持つ



参考：厚生労働省 認知症施策推進大綱より

本人の感情を理解し受け止めよう

認知症と診断される前から、ご本人は自身の不調を感じ、様々な不安や心配な気持ちを抱えています。ご家族もご本人の変化を感じ、様々な想いを抱いていることと思います。

自分が感じる「不安」や「心配」などの感情を否定されることは、誰にとっても嫌な体験です。ご本人の発言から感情を推測して、受け止めることが大切です。それには本人だけでなく、ご家族も自身の感情を受け止めてくれる味方を見つけることが重要になります。

「できること」を応援し 「苦手なこと」は支えよう

認知症の有無に関わらず、誰しも得意なこと、不得意なことがあるかと思います。できること、得意なことなどを続けることは、生きがいや楽しみにつながる重要なことです。ご本人の役割を勝手に取り上げることはせず、できることは応援し、苦手なことを補う方法を、ご本人と一緒に考え、支えることが大切です。



一緒に考え、一緒に決めよう

本人の苦手な部分を補う方法を考え、取り組むためには、本人の意向を踏まえることが重要です。やってみようと思うことは積極的に取り組めるかもしれませんが、やりたくないと思うことを取り入れることは、どんな人でも難しいことです。

また、一緒に考え、一緒に決めるためには、敵対関係にならないことが大切です。敵対関係にならないためには、「自分の気持ちをわかってくれる」と思ってもらえることが重要になります。

頼れる味方を見つけよう

地域包括支援センター

介護・福祉・健康の総合窓口として、皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援する地域の相談窓口です。

かかりつけ医

認知機能も含めて、心身の不調を感じた際に相談できる医療機関。「栃木県もの忘れ・認知症相談医」(とちぎオレンジドクター)にも公表されています。



認知症サロン

認知症の方やそのご家族をはじめとする誰もが気軽に集まれ、交流できる場です。