

知っていますか？認知症のこと



「認知症」は病名ではありません

いろいろな病気などによって、脳の細胞が減少して、さまざまな機能が低下し、日常生活や社会生活に支障がでてくる状態をいいます。

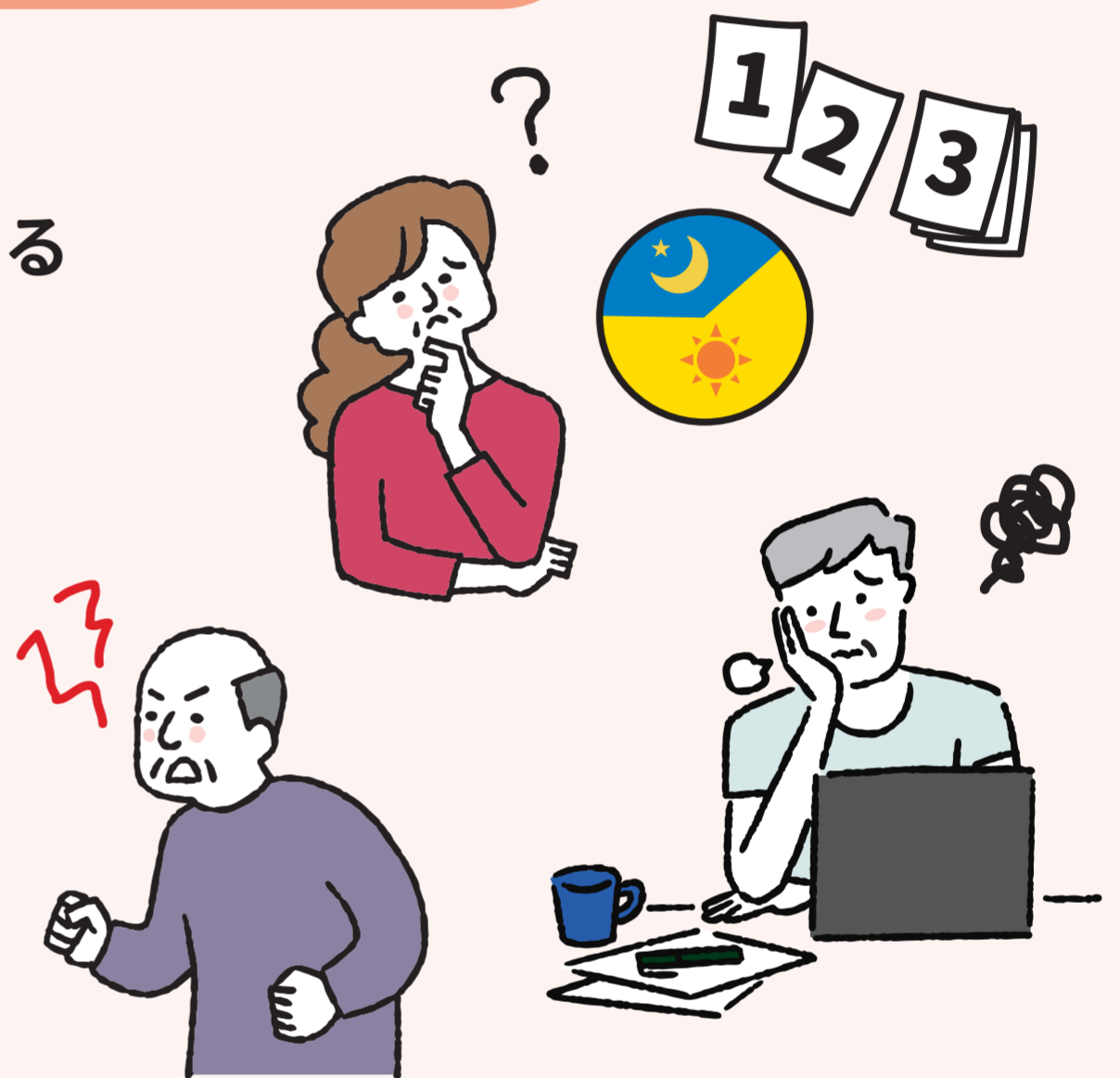


早く気がつくことが大切

例えば…

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 以前はあった関心や興味が失われた
- 日課をしなくなった
- 些細なことで怒りっぽくなった

※地域における認知症対応実践講座！（日本認知症ケア学会監修）



早期受診・早期対応

治せる可能性のある認知症や進行を抑えられる可能性のある認知症もあります



相談窓口

- かかりつけ医
- 地域包括支援センター
- 認知症疾患医療センター
- おかやま認知症コールセンター
- おかやま若年性認知症支援センター（65歳未満で発症した方）



くわしく知りたい 認知症のこと

認知症の主なタイプ

認知症になる原因となる病気は70種類以上あると言われ、以下の病気は認知症の4大疾患とも呼ばれています。

アルツハイマー型認知症

- 脳にアミロイドβやタウ蛋白といった異常なたんぱく質がたまることで、神経細胞が少しずつ壊れていく病気。
- 初期にはもの忘れが目立ち、進行すると考える力や判断力が低下する。
- 病気が進むと脳が萎縮し、大脳全体の機能が低下して、日常生活に支障が出るようになる。



血管性認知症

- 脳梗塞や脳出血など、脳の血管のトラブルが原因で起こる認知症。
- 身体の症状が目立ちやすい。
 - ・ 片側の手足の麻痺
 - ・ ろれつが回りにくい
 - ・ 歩きにくい
- できることと、できないことがはっきり分かれることがある。



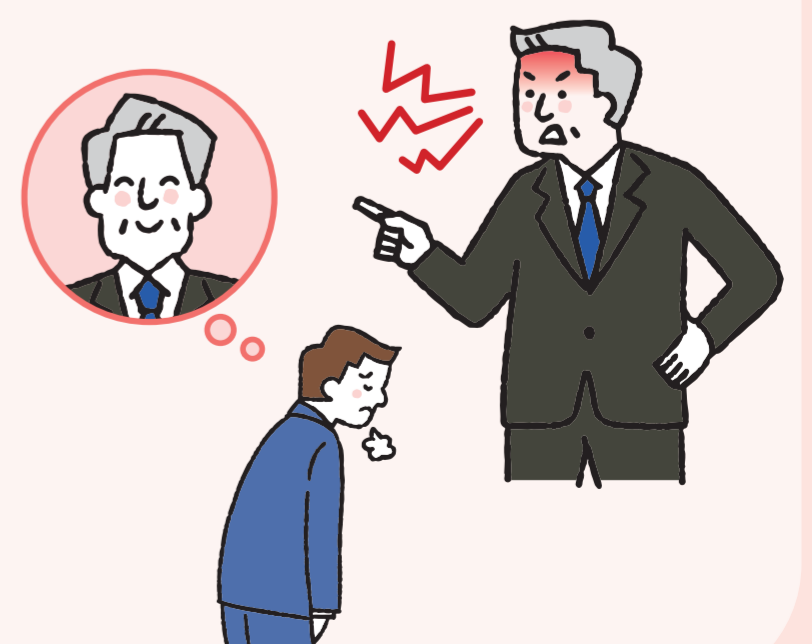
レビー小体型認知症

- 脳に「レビー小体」という異常なたんぱく質がたまることで起こる病気。
- 初期にはもの忘れが目立たないこともある。
- 特徴的な症状
 - ・ **幻視**：いないはずの人・動物・虫が見える
 - ・ **運動緩慢**：動作が遅くなる、転びやすい
 - ・ **夢の行動化**：寝ている間に大声を出す、手足を動かすなど



前頭側頭型認知症

- 前頭葉・側頭葉が限局して萎縮することで起こる病気。
- もの忘れよりも、行動や性格の変化が目立つ。
 - ・ 意欲がなくなる
 - ・ 同じ順番で行動しないと落ち着かない
 - ・ 食べ物の好みが変わる
 - ・ 相手への思いやりが薄くなる
- 50～60代の比較的若い世代でも発症することがある。



くわしく知りたい 認知症のこと

軽度認知障害(MCI)

MCIは「**認知機能が正常な状態**」と「**認知症**」の中間にあたる状態です
認知症にもいろいろ原因があるように、MCIにも様々な原因があります
認知機能の低下の自覚はありますが、**日常生活は工夫すれば支障なく**できます
お金の管理や服薬など難しくなって誰かのサポートがいる場合もあります

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態



認知機能の障害: **なし**

認知機能の障害: **あり**

認知機能の障害: **あり**

日常生活の障害: **なし**

日常生活の障害: **なし**

日常生活の障害: **あり**

※『あたまとからだを元気にするMCIハンドブック』(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)を参考に岡山県が作成

- もの忘れなどの症状はありますが、日常生活には大きな支障はありません
- 将来、認知症に進行しやすい時期とされています
- 軽度認知障害の人が、必ず認知症になってしまうわけではありません

- ◆気づいた段階で放置せず、早めの相談や生活習慣の見直し
が大切です
- ◆食事や運動、人と人との交流などで健常な
状態への回復や認知症への移行を遅らせる
ことが期待できます
- ◆早期発見、早期介入が大切です



古い認知症観から新しい認知症観へ

「新しい認知症観」とは

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、できる限り住み慣れた地域で仲間などつながりながら、**希望を持って自分らしく暮らし続けることができる**という考え方です。

今までの 認知症に対する誤解

- 何もわからなくなる、何もできなくなる
- 地域で暮らせなくなる
- 本人が決められなくなる
- 認知症が恥ずかしいから隠す



これからの 新しい認知症観

- わかることやできることはたくさんある
- 地域の一員として活躍できる
- 本人が決められる
- 認知症でも自然体でオープンに



本人の思い

今の自分にできることがあれば、**社会の一員として役に立ちたい**



対等な関りで役割を
果たしたい



人格を尊重して、プライドを
傷つけてほしくない



答えやすいように
聞いてほしい



理屈で説得
しないでほしい

命令やバカに
しないでほしい

出来ることは
奪わないでほしい

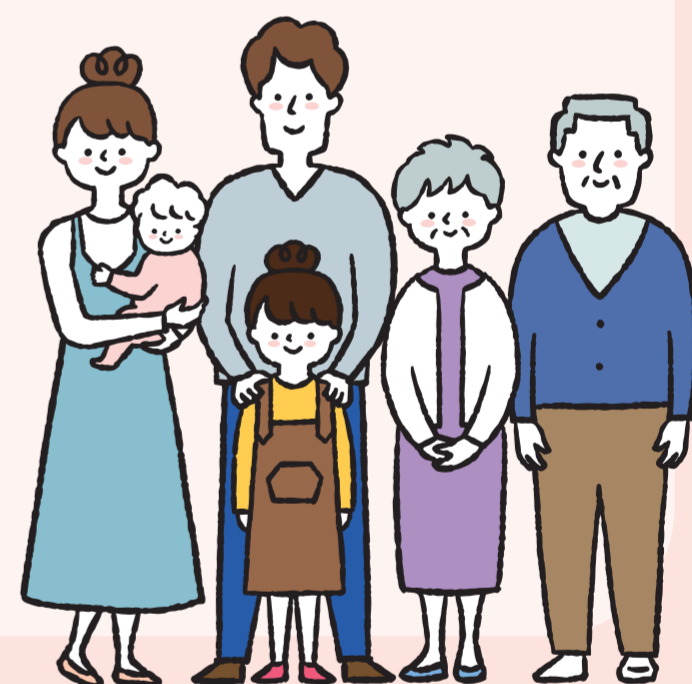


共に生き ともに歩もう 認知症

認知症と診断された本人と家族へのメッセージ

認知症とともに生きるための8か条

1. 認知症になっても人生終わりじゃない
2. 正しい情報を得ることで病気と向き合おう
3. 制度やサービスを積極的に活用しよう
4. 家族だけで抱え込まず相談しよう
5. 理解ある仲間や支援者と交流しよう
6. 職場や親せき、友人などに病名を伝えよう
7. 社会や地域とのつながりを大切に
8. 今後のことを家族と話し合おう



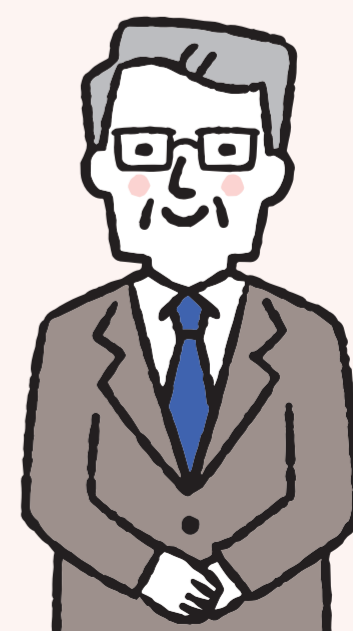
※「認知症の人と家族の会」発行「認知症と向き合う あなたへ」から

講演活動を続ける本人の声

私は12年前、職場で倒れて3ヶ月入院をしました。脳梗塞でしたが入院中に認知症と診断されました。診断された時のショックは今でもはっきり覚えています。身体のダメージと認知症と診断された心のダメージを同時に経験しました。退院後町を歩いていて偶然に認知症カフェと出会い「認知症の人と家族の会」を知りました。

それがきっかけとなり、今では「認知症を正しく知ってもらおう」と講演活動をしています。

同じ当事者や介護家族との出会いを楽しみにしています。



認知症 つながる心が 笑顔呼ぶ

安心して認知症になれる地域を目指して

認知症は人ごとではなく我がことです

誰もが認知症になる可能性があり、誰もが介護家族になる可能性があります

認知症への備え

- 認知症を正しく知る
- 認知症に関する相談窓口を知る
- 利用できる社会資源を知る
- 認知症に関係する研修会、講演会に参加する
- 家族への支援も忘れない



本人に対する周囲の心がけ

- できることはしてもらう
- 家の中に閉じ込めない
- 励ますのはほどほどに
- 無理に思い出させようとしない
- 間違いを無理に正さない
- 急がせない



認知症の人との接し方

※認知症サポーター養成講座標準教材から

人から不意に声をかけられると、誰でもびっくりします。背後から声をかけるなど相手を驚かせたり、急がせたりして混乱させることがないように気をつけましょう。

本人の意思、自尊心を尊重する接し方を心がけることも大切です。

具体的なポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは一人で
- 背後から声をかけない
- やさしい口調で
- おだやかにはっきりした口調で
- 会話は本人のペースに合わせて

