



(認知症対応型デイサービスでの様子)

【第1章】

認知症

急速に高齢化が進む日本。

内閣府が公表している平成27年版高齢社会白書では、総人口の26%を高齢者が占め、世界で最も高い高齢化率であるとされています。本市も例外ではなく、平成27年9月末現在の高齢化率は28・4%と、4人に1人以上が高齢者となっています。

高齢化の進展とともに認知症高齢者の数も急速に増加しています。政府が公表している数値では、平成24年度の時点で高齢者の7人に1人程度が認知症と考えられており、決して人ごととして済ませるはいけません。

誰にでも老いは訪れ、誰もが認知症になる可能性があります。家族だけの問題と考えるのではなく、誰もが安心して暮らせるよう、地域全体の問題として考えてみませんか。

認知症とは

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記

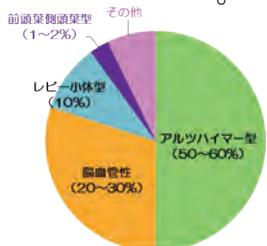
憶力や判断力が低下し、「日常生活に支障を来すような状態」になることで、通常の老化による衰えとは違います。

例えば、朝食で「どんなものを食べたか思い出せない」といった、体験の一部を忘れるのは老化による年相応の「もの忘れ」といえますが、朝ごはんを食べたという体験自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

認知症を引き起こす病気

認知症は多くの場合、脳の神経細胞が広い範囲に、長い期間にわたって障がいを受けた時に起こります。

認知症の原因となる病気は約70種類といわれており、代表的なものは左図のとおりとなります。また、アルツハイマー型認知症などは、進行を遅らせる効果のある薬があるので、早期に発見し服用することが大切です。



異常なタンパク質が蓄積し脳が委縮する「アルツハイマー型」、脳梗塞などで脳の働きが悪くなる「脳血管性」、レビー小体型というタンパク質が脳に蓄積する「レビー小体型」などがあります。

施設だけでなく、地域全体で利用者を支えていきたい

認知症対応型デイサービスには、要介護(支援)認定を受け、認知症により個別の対応が必要とされた方が通所しています。

料理や畑仕事など、その方が得意とされていたことを行い、潜在能力を引き出せるような関わりを持たせていただいています。

また、利用者の方がご自宅に帰った際に、施設での体験を家族の方に話されるなど、

「施設を利用して変わったよ」と家族の方に教えていただけた際は、とてもうれしいですし、やりがいを感じます。

利用者の方が活力に満ちた生活を送るため、より一層、利用者の方のことも、施設だけで完結するのではなく、ボランティアの方などとも協力しあいながら、地域の皆さんで支えていきたいです。



認知症対応型デイサービス 宅老所ひなたぼっこ施設長 関 純子さん



J A長野厚生連 北信総合病院
認知症看護認定看護師
小林 理恵子さん

プロフィール
熟練した看護技術と知識を用いた
水準の高い看護実践を行う認知症
の認定看護師として、実践、指導、ほ
相談を責務に、日々医療現場のほ
か、地域の講演会などで活躍中。

認知症になっても怖くない 優しい社会を作ることが大切です

北信総合病院の認知症看護認定看護師、小林理恵子さんにお話を聞きました。

認知症を知る

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状」の大きく2つに分けられます。

「中核症状」とは、脳の細胞が壊れてしまうことよって直接起こる症状のことで、記憶を忘れてしまう「記憶障がい」や、場所や人間関係などの把握が困難になる「見当識障がい」、計画したことにそって実行することが困難になる「実行機能障がい」、二つ以上のことを同時に行ったり、いつもと違う変化への対

応が困難になる「理解・判断力の障がい」などの症状が現れます。また、「行動・心理症状」は、周囲の関わり方など、生活環境や人間関係が要因となり、被害妄想やうつ状態、徘徊や大声など、精神症状や行動に支障が起きる症状のことをいいます。

早期発見が大切

今のところ、認知症を完全に治したり、進行を止めることはできません。

しかし、薬物・心理療法や環境の整備を行うことで症状が改善する場合があります。社会資源を増やし、さまざまなサポート体制を整えること

認知症が
疑われるサイン

- 同じことを繰り返し繰り返すようになった
- 趣味や日課にしていたことへの興味関心がなくなった
- 片付けをすることが下手になった
- 身なりを気にしなくなった
- 外出や人と会う機会などが減り、さまざまなことをやめなくなった

▲サインに気づいたら相談機関に連絡してみましょう

認知症を理解する

認知症はさまざまな原因で起こる「体の病気」です。つまり、誰にでも起こる可能性があります。その人の立場になって考えることが大切だと思います。

例えば自分が忘れてしまう病気になったとして、「大事なことを嫌でも忘れてしまった」と考えれば、どれだけの恐怖感や混乱があるか想像できるのではないかと思います。認知症という病気とともに、その方の思いにも寄り添っていただければと思います。

認知症の方への対応

大切なことは、家族や周囲の方が認知症について学び、理解することです。家族だけの負担となり、家族が苦しい状態だと本人も苦しくなってしまう。

地域の方が「○○さん、今日はきれいな服を着てますね」など、さりげない声掛けや見守りを行うことで、本人もより一層元気が出てくると思います。

何度も言うように、認知症は誰にでも起こり得ます。ですので、認知症を怖がるよりも、地域全体で支えるような「認知症になっても怖くない社会」を作ることが大切だと思います。

そうすることで、認知症だけでなく、子どもや障がいを持つ方など全ての方に「優しい社会」になるのではないのでしょうか。

interview

大切なのは、認知症の方の行動を理解すること

普段、生活する中で、利用者の方が思い出したように突然動き出すことがあります。その方の行動を遮るのではなく、何をしたいのかを見極めながら寄り添い、本人が混乱しないように声掛けをしています。

また、①会話をしたり接することで脳に刺激を与える、②体を動かすことで、夜しっかりと眠れるように生活のリズムを作る、

③できることを見つけ役割を持って活動できるように支援する、④笑うなど本人が楽しむことで積極的に参加できるようにする、といったことを心掛けています。家族だけで支えるのは非常に負担が大きいです。その方に合ったサービスを活用すると同時に、地域の方にも認知症を理解していただき、一緒に支えていくことが大切だと思います。



認知症対応型デイサービス
宅老所やわらぎの家管理者
金井 市子さん