



グループホーム さくらんぼ須屋 佐々木 幸代さん



介護老人保健施設 桜の里 田原 一美さん

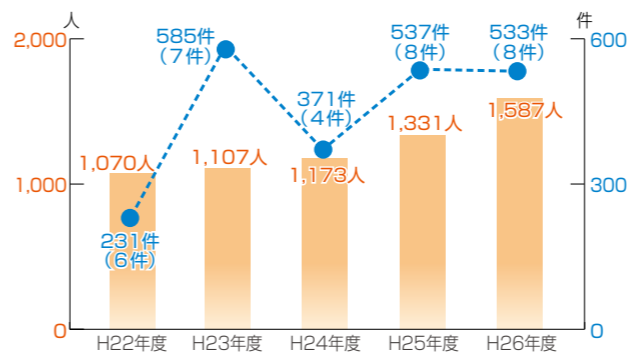
認知症特集

その手を、にぎって

認

知症は、85歳以上の高齢者の4人に1人がかかるともいわれ、いまや身近な病気となっています。平成27年3月末現在の本市の高齢化率は22.0%。要支援・要介護認定を受けている2、360人のうち、認知症の症状がみられる人は約1、600人で、その数は年々増加しています。このような中、症状の悪化や介護する側の精神的負担の増大、虐待などを未然に防ぐためにも、認知症という病気やその症状、認知症の人との接し方について正しい認識が必要です。

認知症の症状がみられる市民の数と認知症の相談件数



● 認知症の症状があると判断された人の数
● 包括支援センターに寄せられた認知症に関する相談の件数
※ () 内は、うち虐待に関する相談

接し方で症状は変わる

認知症の症状が進行しても、感情やその人らしさは残っています。認知症の人と接するときのポイントについて、認知症にも対応できる地域密着型の複合施設さくらんぼ須屋、介護老人保健施設桜の里の皆さんに聴きました。

目線を合わせて笑顔で接する

まず、目線の高さには気をつけています。軽いスキンシップもします。話すときは笑顔で、目を見ながらゆっくりゆっくりと話しています。また、不安は病気を悪化させたりするので、笑顔を見せたり楽しい雰囲気をつくらせることも大切です。

サインを見逃さない

例えば、ご自宅でトイレの場所がわからなくなるケースもあります。トイレに行きたいのに場所がわからないと、ドアをあちこち開け始めたり、スポンを下ろす動作をしたり。必ずサインがあると思うんですね。それを周りの人が気付いて誘導する。本人が不安にならないよう配慮するのがポイントです。

気持ちを受け止める・否定しない

朝ごはんを食べ終わったそばから「私は食べとらん」と言われることがあります。でも、「さっき食べたでしょ」という返し方ではうまくいきません。「じゃあお茶でも飲んで少し待っててください」と返しています。突き放さずに話をしっかり受け止めて、共感する。「そうですね、辛いですね、心配ですね」と、こちらも同じ気持ちだと伝えます。それから話題を変えるのも一つの方法。説得はうまくいかないことが多いので、否定するのではなく、まずは本人の気持ちを受け止めることが重要だと思います。

「怒れる」ことを利用する

一つのことでも頭がいっぱいになったときは、周囲の言葉があまり耳に入りません。周りが懇々と説明してもわからないので、まずは落ち着いてもらうこと。その人の個性に応じた対応が重要です。話題を変えるのも一つの方法。例えば「お茶を入れましたよ」と

認知症は脳の病気

認知症とは、脳の病気によって記憶力や判断力が低下し、日常生活や日常生活にまで支障がでるような状態で、通常の老化による衰えとは違います。

例えば、朝ごはんは何を食べたか思い出せないというように、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。しかし、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

認知症にはその原因によっていくつもの種類がありますが、次の3つは3大認知症と言われています。

アルツハイマー型認知症

最も多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳細胞の動きが少しずつ失われ死んでいきます。脳が委縮して機能が全般的に低下し、徐々に進行します。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血など脳血管疾患で、病気が起きた部分の脳細胞の動きが失われて発症します。片麻痺や神経障害が起こりやすく、再発のたびに段階的に進行します。

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積され、脳細胞が損傷を受けて発症します。手の震えや筋肉の硬直、幻視や被害妄想が起こりやすく、なだらかに進行します。

中核症状と周辺症状

認知症にかかると、病気の影響で脳の細胞が減り、記憶力や理解・判断力がひどく衰えます。これは病気の本质で、「中核症状」といいます。

中核症状が原因で周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることで妄想や幻覚などの症状が出る場合があります。こちらは「周辺症状」といいます。こちらは周囲が配慮することで発生を抑える、または緩和することができます。

周辺症状

- 妄想
- 徘徊
- 攻撃的な言動
- 便をいじるなど排泄の混乱
- 過食など食行動の混乱など
- 幻覚
- 無気力

不安・焦り・心身の不調
周囲の不適切な対応

中核症状

- 知っているはずの記憶を思い出せない
- 日時や季節感、場所、人間関係が把握できなくなる
- 旅行や料理など、計画や手順を考えて実行することが難しくなる
- いつもと違うわずかな変化に対応できなくなる



デイサービス さくらんぼ須屋 岩本 友美さん



小規模多機能ホーム さくらんぼ須屋 西原 里美さん

話をすり替えてみる。「わかりました、じゃあ一度座りましょうか」「お茶でもどうですか」と言うとう気持ちも少し落ち着いたり、「今日は寒いですね」というと「あ、そうですね」と切り替わったりすることもあります。それでも同じ訴えが続いたらその話にしっかり耳を傾ける。そのうち何を怒っていたのか、何を探していたのか、頭から離れることも多いです。

一人で悩まない

一生懸命な介護者ほど「自分が頑張らなきゃ」と頑張りすぎてしまいがちです。一人で悩まずに相談してください。

サービスを使って家族を預けることは、ただ単に楽をすることとは違います。介護するご家族にも一息つく時間が必要です。介護する人の笑顔は、介護される人の笑顔につながります。本市でもたくさんの方が認知症の人を介護しています。いろんな人の話を聞いて、いろんなところに吐き出して、まずは介護する人が元気であってほしいです。



自身の94歳の母を在宅で介護する 伊瀬知 孝子さん (堀川)

前はいつも身ぎれいでおしゃれだった母。無口になり、食べない、笑わない、入浴もおっくうになり、大切な母が壊れていくという不安にとらわれました。在宅介護を選択していた状況で、私がこんなに頑張っているのに分かってくれない、時間をかけて作った食事を食べてくれないという思いでいっぱいでした。

そんな時、無理に食べさせようとする自分のしなめつ面に気がつきました。拒否する母の姿は私の鏡でした。母の状態を受け入れて自分に折り合いをつけるまでの葛藤は辛いものでした。でも、暗く悩みながら過ごすよりも、昔の母の笑顔が見たい。そう考えて何があってもまずは声を立てて笑うことにしました。すると、母もつられて笑います。毎朝テレビを見て体操し、入浴中も一緒に昔の歌を歌い、折にふれては母を褒め「ありがと」と感謝の言葉を使います。

母の状態は私の鏡

4年前に仕事も辞めて自分の時間もない日々ですが、夫の深い理解と協力、病院や地域の皆さんの見守りに支えられ、私は今の介護生活を楽しいと感じています。母も笑顔で「ありがと」が口癖になり、料理も「ニコニコ」と完食。嫌がっていたデイケアにも出かけます。肩肘張って重荷に感じていた介護が嘘のよう。母の笑顔を生きがいに私の在宅介護はまだ続きそうです。