

住みなれた地域で生活しつづけるために

認知症や介護について地域で考えよう

王滝村社会福祉協議会

○ 認知症は身近な問題

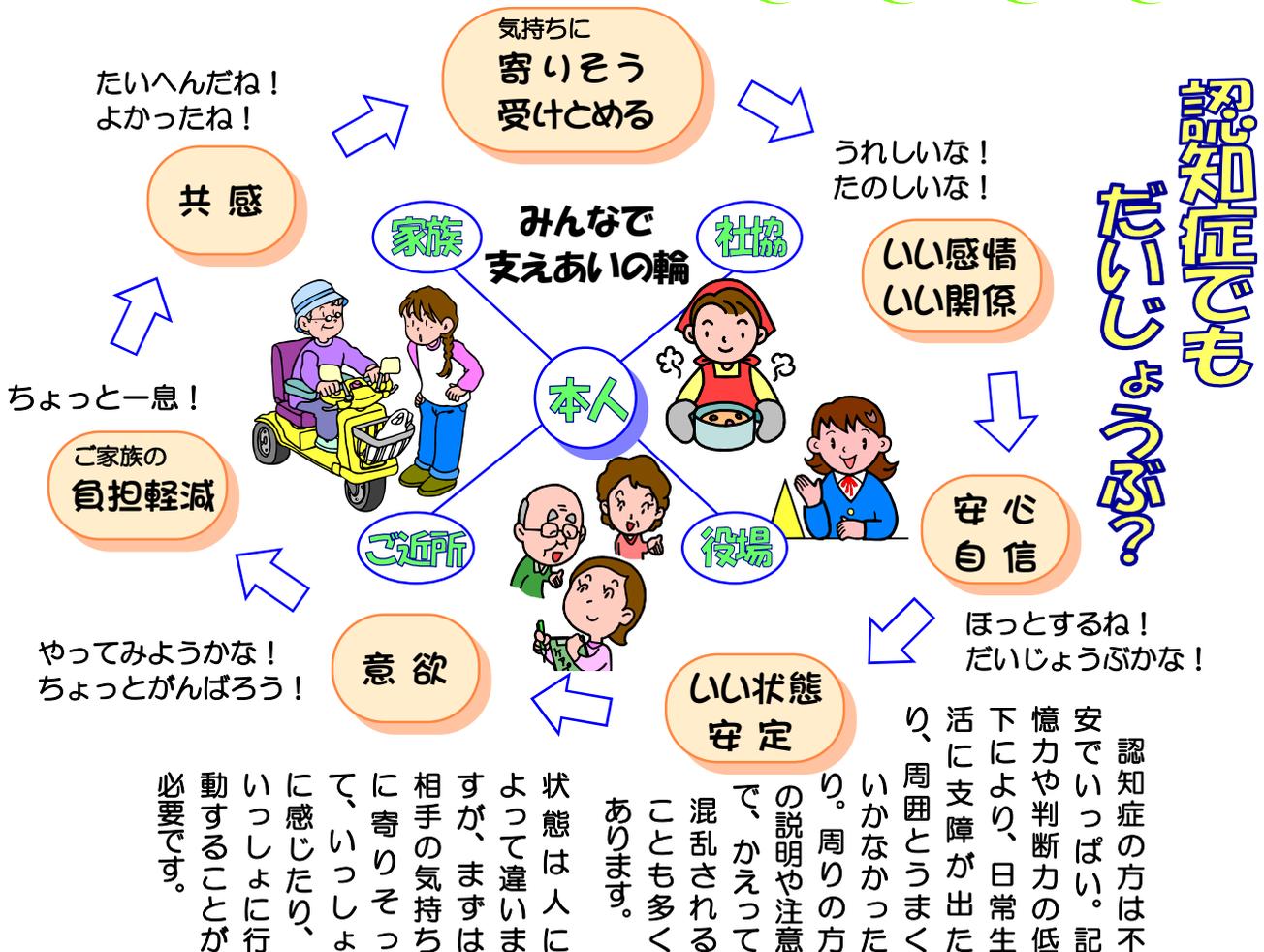
認知症のお年寄りは全国で200万人に上り、85歳以上のお年寄りの3~4人に1人が認知症とされています。

認知症になると「記憶力の障害」や「判断力の低下」が起こりますが、そのこと自体よりも、怒りっぽくなったり、不安になったり、普通では考えられない行動をとるなどさまざまな周辺症状で周囲とうまく行かない場合が多くあります。

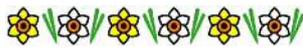


認知症の方の不安や混乱、問題行動と捉えられがちな周辺症状を少しでも緩和し、取り除くためには、本人にとってほっと安心できる居場所づくりを進めることが極めて大切です。そのためには、家族や周囲の皆さんの温かいまなざしや理解が不可欠です。

しかしながら、日々本人と向きあう家族にとっては「キレイごと」では済まされない面もあります。周辺症状によって本人や周囲の方との摩擦が生じ、ストレスを抱える場合も多くあります。また、周囲の方のストレスになる場合も考えられます。専門機関を中心とした、地域全体で家族をはじめとする当事者をサポートする体制づくりも大きな課題となっています。



介護者の悩み



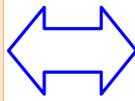
介護が思うようにいかない。少しでも良くなってほしいという家族の思いと、本人の反応や満足度がくい違ってストレスに感じている場合はありませんか？

○ 周囲のサポートが不可欠

介護が必要な方がその人らしく安心してふだんの生活を送り、同時に介護者もいきいきと自分らしく暮らして行くためには、直接介護に関わっていない他の家族や周囲や地域の理解やサポートが不可欠です。社協でも定期的に介護教室や介護者交流会を開催し、介護の悩みにいつでもお応えできるよう努力して参りますので、どんなことでもお気軽にご相談ください。

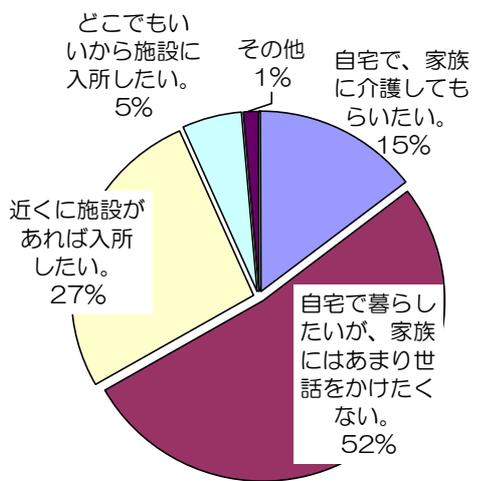
○ あなたはどう考えますか？ ～認知症ケアの場合～

- ① 認知症になると本人は何もわからない。何もできない
- ② 問題に対処するのがケア
- ③ 本人にはわからないから環境は最低限でよい
- ④ 危険だから外には出さない
- ⑤ 家族や一部の職員が抱え込んでいる
- ⑥ 「とりあえず」というその場しのぎのケア



- ① 認知症でも感情や心身の力はゆたかに残っている
- ② 認知症でも利用者本位、尊厳と自立を支援することがケア
- ③ なじみがあり力を触発する環境がカギ。わが家のような環境
- ④ できるだけ自然と地域とのふれあいを
- ⑤ 地域の人びとや多様な専門職と一緒に見守っている
- ⑥ 経過全体を見て増悪を予防し、継続的に

○ 介護者と本人の不和(ギクシャク)の要因



○ 認知症になっても住みなれた我が家で

村内で平成18年度に行なったアンケートでは、7割近くの方が、認知症になっても住みなれた自宅での生活を望まれている一方で、4分の3以上の方は、家族に迷惑をかけるのではと心配しています。

『こんなときどうしよう?』

- 道に迷ってるの?...
まずはいっしょに歩いてみて!
- ものを盗られた? 見つからない?...
いっしょに探してみて!
- 何度も同じことを言う。
言ってることがおかしい?...
そのとき、そのときの気持ちを受けとめて! まちがいを訂正しないで!
- 落ち着かない?...
「どうしました?」とそっと声をかけてみて!
- 怒鳴って 興奮してる?... 怖がらずに、
いっしょに不安を感じられたらいいね!
- 失敗しちゃった...
目立たないようにそっとお手伝い
失敗したことを責めないで!



認知症について考えよう



認知症のおもな症状

中核症状

記憶の障害

数分前のできごとを忘れる
新しいことを覚えられない
同じことを繰り返し話す、聞く

見当識障害

時間や場所が分からない・・・

判断能力の障害

会話の内容を理解できない・・・
など

(周辺症状の緩和)

認知機能の障害で
避けられないもの

☆訓練などによって
は無くならない

安心 自信
居場所

不安 混乱
ストレス 焦り

(周辺症状の促進)

周辺症状

被害妄想など

お金を盗まれた・・・

徘徊

歩き回る
落ち着かない

幻覚

うつ・無気力

食の異常

絶えず食べている

身近な人への攻撃

何でも口に入れる・・・

生活リズムの乱れ

不眠、昼夜逆転・・・

排泄の

不潔行為

など

二次的なもので
人によって差がある
☆対応によって改善したい、
現れなくなる
薬物療法は、自立度を損ね
二次的な症状を導く場合もある

○「感じる心」(感情)はみんな同じ

認知症により記憶力や判断力に障害をもつと、周囲の方はついつい、本人が“何もわかっていない”と決めつけがちです。しかし、「感じる心」や感情がなくなるわけではありません。

そして、忘れてはいけないのは、私たちがいろいろなものを見たり、聞いたりし、ものごとを考えたりすることの大半は、この感情というものに頼っているということです。すなわち、「生きる」ことの意味や「人格」の大半は、感じる心(感情)によって成り立っているとも言えるのではないのでしょうか。認知症によって、記憶力や判断力に障害をもったとしても同じことです。

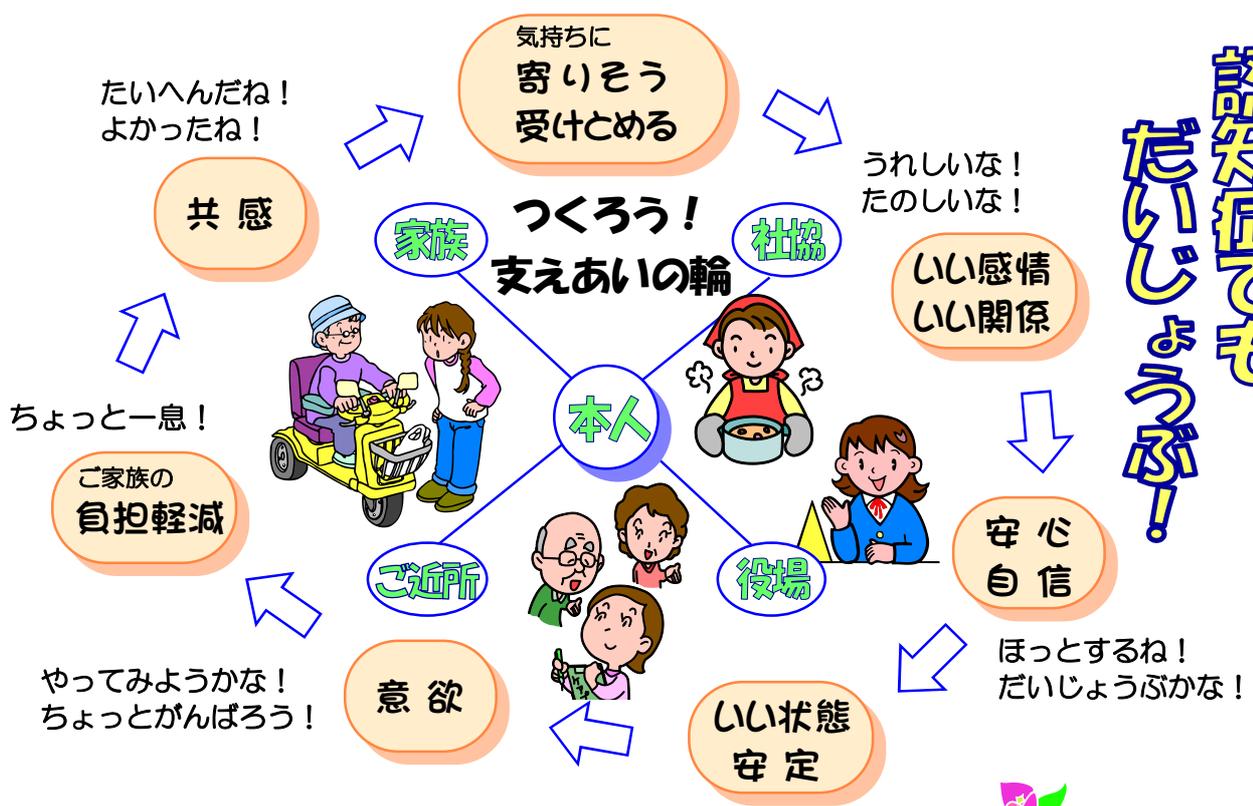


人間の脳 ~「記憶」と「感情」

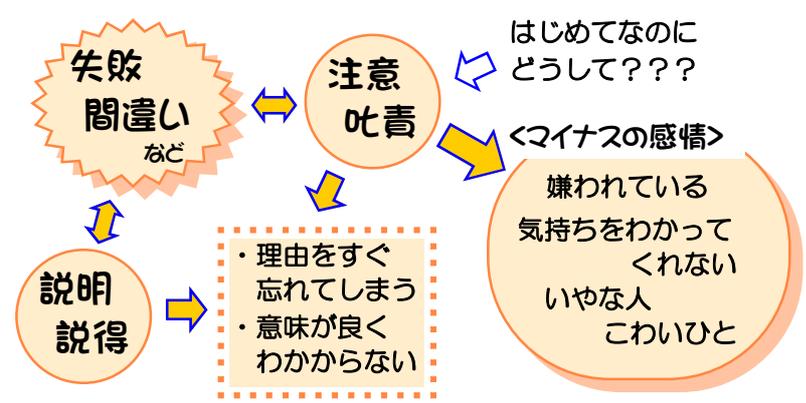
人間の「脳」は、生命活動をつかさどる脳(脳幹)、感情をつかさどる脳(大脳辺縁系)、知的活動ををつかさどる脳(大脳皮質)の三層に分かれています。記憶は「海馬」と呼ばれる場所で情報が一時的に保存(短期記憶)され、必要なものだけ長期記憶として大脳皮質に溜め込まれています。一方、感情は人間の思考の七割以上を占めていて、考えられています。一方、「扁頭体」という別の場所でも溜め込まれています。知症の方は、この海馬がダメージを受けており、新しい情報をうまく覚えられなかったり、過去の記憶をうまく引き出せなくなってしまう。

認知症でも

だいじょうぶ!



○ 説明や説得は無意味!?



認知症の方は記憶や判断能力に障害をもつため、周囲の方が分かってもらおうと一所懸命説明や説得をしても効果を得ません。ついついイライラが募り、叱ったり注意したりすると、返って逆効果で、マイナスの感情や、感情のしこりだけが残ってしまいます。

認知症の周辺症状は、出来なくなっていること自体や、そこからくる喪失感、又、周囲との関わりあいのなかで生じるさまざまな感情的なしこりから自分を守ろうとする、自己防衛本能の表れと考えられています。

○ 大切に思われることで...

認知症の方の行動や周辺症状は、分かりにくい面もありますが、必ず目的や理由があるはずで、どうしたらよいか困っていたり、からだの調子が悪かったり、つらいことや悲しいこともたくさんあると思います。分からなかったり、出来なかったり、うまく表現できないことに対する不安や、苦しい胸の内にかにに向きあうかによって、周辺症状を防いだり、緩和することができます。大切なのは、心に寄り添うこと。そして「大切に思われること」によって、誰でも、はじめて安心して穏やかな日常生活を送ることが出来るようになるのではないのでしょうか。

