

認知症を正しく理解し、互いに支え合いましよう

◆認知症とは？

認知症は、脳の病気や加齢が原因で、脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりしたため、生活に支障が出ている状態です。

アルツハイマー病・レビー小体病など脳が萎縮する病気や、脳梗塞（こうそく）・脳出血などで脳の一部が傷つくことよって引き起こされます。

◆認知症の症状

脳の細胞が壊れることにより、記憶障害や見当識障害などの中枢症状と呼ばれる症状が現われます。

●中核症状の種類

○記憶障害

新しいことを記憶できない、覚えていたはずの記憶が失われる。

○見当識障害

日付や時間、季節、場所などの感覚や人間関係が分からなくなる。

○理解・判断力の低下

考えるスピードが遅くなる、2つ以上のことが重なるとうまく処理できない、ささいな変化やいつもと違う出来事で混乱しやすい。

○実行機能の低下

計画を立てて柔軟に実行することができない。

また、その人の性格や環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合って、幻覚・妄想、徘徊（は）

◆認知症の人と接するときは

「認知症の人には自覚がない」というのは大きな間違いです。

自分の変化に誰よりも最初に気づき、心配で苦しい思いをしているのは認知症の人ご本人であるということを理解し、接することが大切になります。

●接し方の7つのポイント

1 まずは見守る

困っていることがないか、さりげなく様子を見守ります。

2 余裕を持って対応する

焦って接すると相手を動揺させます。

3 声を掛けるときは1人で

複数で声を掛けると恐怖心を与えます。

4 後ろから声を掛けない

唐突な声掛けは禁物です。相手の視野に入って声を掛けます。

5 相手に目線を合わせて、優しい口調で

目線を同じ高さにとすると安心感を与えます。

6 穏やかに、はっきりした言葉で

高齢者は耳が聞こえにくい人多いので、ゆっくり、はっきり声を掛けます。

7 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応

急かされることや、同時に複数のことを聞かされるのが苦手です。相手の反応を伺いながら、ゆっくり話を聴きます。

◆認知症の人を支える家族のつどいを開催します

認知症の人を支える家族の皆さんが、悩みを共有し、語り合う場です。

事前予約は不要で、参加費も無料です。気軽にご参加ください。

【日時】

5月15日（水）午後1時30分～午後3時

【会場】

町総合保健福祉センター

【内容】

意見交換や熊本県認知症コールセンター専門相談員による相談

【対象】

認知症の人を介護している人、家族が認知症と診断された人



このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることによって、記憶障害や見当識障害など、さまざまな症状が現れる認知症。認知症を正しく理解し、認知症と思われる人を見かけたときは、右の7つのポイントに注意して接することが大切です。