

この資料が、
少しでも皆さんのお役に立てば
うれしいです。

テイサービスあき

阿木進吾

そもそも、認知症とは

- 色々な原因で
脳細胞が死んでしまったり、
働きが悪くなったがために、
様々な障害が起こり、
生活する上で支障が出ている状態。

脳細胞が死ぬ

本人が困る症状

脳細胞が壊れることによって
直接起こる症状
＝ 残念ですが治りません

中核症状

テイサービスあきは
この部分を担いま
す

記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、
実行機能障害、その他

性格、素質、
生活歴

環境、ケア、
心理状態

行動・心理症状（BPSD）

不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、
徘徊、興奮・暴力、不潔行為、その他

家族や
介護者が困
る症状

ケアや
関り方によっては、
軽減される
可能性があります

テイサービスあきはこれを目指します！

中核症状 記憶障害

- 新しいことを覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害が起こる。
- 最近の記憶は失われやすいが、昔のことは比較的よく覚えているという特徴がある。

老化と認知症の違い

老化によるもの忘れ	認知症の記憶障害
体験の一部を忘れる	体験の 全体 を忘れる
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと 自体 を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人 が誰 なのかわからない
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に 乏しい
曜日や日付を間違えることがある	月や季節 を間違えることがある
きわめて徐々にしか進行しない	進行性 である

老化



認知症



中核症状 見当識障害

- 今がいつなのか、ここがどこなのか、わからなくなること。
- 目の前の人が誰なのかなどが、わからなくなること。
- 記憶障害と並んで、早くから現れる障害です。

中核症状 理解・判断力の低下①

- 考えるスピードが遅くなる
→ 急がせない、待つ
- 二つ以上のことを同時に処理できない
→ シンプルに伝える
ひとつひとつ伝える
判断材料を限定する
(「何？」ではなく「どっち？」)

中核症状 理解・判断力の低下②

- 些細な変化で混乱しやすくなる
 - できるだけ生活環境を**変えない**
変えざるを得ないときには、
その変化を**小さくする**
混乱時には安心できるように**支援**する

中核症状 実行機能障害

- 計画を立て、それを実行できなくなる
- 個々の動作はできるのに、一連の動作として組み合わせることができない

例) 料理～何を買ったらいいのかわからない
調理の順序がわからない



でも、声かけなどの支援があると、
できることはたくさんある

中核症状

その他（感情表現の変化など）

- 認知症になるとその場の状況が読めない
- 周囲からの刺激や情報に対して、正しい解釈ができなくなり、周囲の人が予測しない、思いがけない感情の反応を示すことがある

認知症の特徴①

■出来事を丸ごと忘れてしまう

- 新しいことが覚えられない
- 体験したことを丸ごと忘れる
- 新しい記憶から失われていく
- 記憶にないことは、その人にとって事実ではない

認知症の特徴②

- 認知症の症状は身近な人に対して、より強く出やすい
 - 他人にはしっかりと対応することがある
 - いつも世話をしてくれる人への甘え
 - 信頼しきっているからこそそのわがまま

認知症の特徴③

- 自分が不利になることは認めない
 - 「自分を守らなきゃ」という本能的な行動
 - 意地を張っているわけでも、うそをついているわけでもない

認知症の特徴④

- 症状がまだらに出ることが多い
 - 初期には「正常な部分」と「おかしい言動」が混じり合っている
 - 介護している家族の混乱とストレスの原因

認知症の特徴⑤

■認知症の症状と介護者の心は、うつし鏡

- 強く押せば、強く返ってくる
- 押してダメなら引いてみる、引いてもダメなら様子を見る
- 笑顔で接すれば、笑顔を返してくれる

認知症の特徴⑥

- 記憶や体験はすぐに忘れても、その時抱いた感情は長く残る
- 細かい説明、指示や注意はNG！
 - 口うるさい人、嫌な人、怖い人
- ほめる、気持ちを受け止める、共感する
 - 自分を認めてくれる、やさしい人
 - 結果的に介護負担が減る

認知症の特徴⑦

- 何かにこだわったり、思いこんだりすると、そこから抜け出せなくなる
 - 客観的で冷静な判断ができなくなるため
 - 強い否定や説得、禁止は、火に油を注ぐ
 - こだわりの原因を取り除いたり、関心を他に向ける

認知症の特徴⑧

- 不可解な言動、困った症状も、相手の立場に立てば理解できる
 - 「わけがわからない」でなく、「気持ちはわかるよ」
 - 困った言動は、本人の過去の体験と関連していることが多い
- 過去を知り、その言動の背景を探る

「認知症の人」の心理、 体験している世界とは・・・

- ・ わからないことの連続 → 不安と混乱
思い出せない、何かがおかしい、
考えても考えてもわからない
- ・ 家事や仕事の失敗 → 自尊心の喪失
自信がなくなる、孤独、あきらめ
- ・ 現実の世界についていけない → 焦燥、恐怖
周囲とのズレ、戸惑い、焦り、いら立ち
- ・ 自分自身が壊れていく → 強い恐怖

上手な認知症介護のコツ①

- 「正しい知識」が、介護を助けてくれる
 - 相談窓口へ行ってみる
(長寿社会課、地域包括支援センター)
 - 専門家(医師やケアマネ、介護職)に相談してみる
 - 本やインターネット、家族会や認知症カフェなどで知識や情報を収集してみる

上手な認知症介護のコツ②

■無理して、頑張りすぎない

- 認知症という現実を、まずは認め、ゆったりと受け入れること
- 介護する自分自身のことも大切にして、リフレッシュする時間をつくる
 - 介護サービスの利用など

上手な認知症介護のコツ③

- ありのままの現在を受け入れる
 - 「過去」にいつまでもこだわらない
 - 昔と今を比較せず、今できること、今の良いところに目を向ける

上手な認知症介護のコツ④

■症状に合わせて、演技を楽しむ

- 認知症の人の頭の中には、自分にとって「意味の通った、正しい世界」がある
- 自分の世界と現実のギャップに、困惑し、不安になり、時には怒る
- 本人の世界観に介護者自身を合わせてみるのが大事

上手な認知症介護のコツ⑤

- 発想の転換で、気持ちを楽に
 - 常識や世間体の枠を外してみる
 - 「～しなきゃ」から「～しなくても大丈夫」へ

上手な認知症介護のコツ⑥

■相手のペースに合わせてみる

- 「早くして！」「何してるの！」「ダメでしょ！」などの催促、注意、禁止はNG！
 - 混乱して、かえって時間がかかる
- 「ゆっくりでいいよ」「大丈夫？」
 - 介護の負担が軽くなることも
 - 急がば回れ

上手な認知症介護のコツ⑦

- 借りられる手は、多いほど楽
- 遠慮や気兼ねを捨てて、周囲の助けを借りる勇気を
- 認知症は「家の恥」ではない

家族からのアドバイス①

～実際に自宅で、認知症の母親を介護している家族から～

■頑張りすぎないで！

- 一緒に暮らしているということが、すでに頑張りすぎている証拠です
- 頑張りすぎは、つらさや不満の原因になりがちなので、全力ではなく、ほどほどで
- 「飲みすぎ・食べすぎの薬はあっても、頑張りすぎの薬はありません」

家族からのアドバイス②

■適度な距離を保ってみよう！

- 24時間・365日、一緒にいると、お互いに疲れて、苦痛を感じる場合があります
- 離れる時間があるからこそ、一緒にいる時に、より愛おしく思えるかもしれません
- その距離をゆっくりと時間をかけて、広げていくことも大事です

家族からのアドバイス③

■人と比較するのは、もうやめよう！

- 人間それぞれ個性があるように、「認知症の人」も、それぞれ違います
- 「どうしてうちは・・・」と、人と比べると、より悲しくなったり、不安になったりします
- 「どうしたら本人らしくいられるか」と、考えることの方が大切です

家族からのアドバイス④

- 弱音やグチはおおいに吐き出そう！
- 「大丈夫！」と、つい言いがちですが、決して大丈夫ではないはずです…
- 「小さなことだから」「こんなことぐらいで」等と、ため込まないで、理解ある人に吐き出しましょう
- 家族や親戚ではなく、他人に聞いてもらった方が良い場合もあります

家族からのアドバイス⑤

■ 日記をつけてみよう！

- その日の出来事(例えば、つらかったこと、面白かったこと、腹が立ったことなど)を、日記に書いてみては？
- 時折、それを読み返すことで、ふりかえりもできるし、何より自身の活力にもなります

家族からみなさんへ①

～実際に自宅で、認知症の母親を介護している家族から～

- ◆母が認知症になり、母と私の生活は大きく変わりました。色々な症状に悩まされ、心が折れ、苦悩の日々を送る私に、手を差し伸べて救ってくれたのは、介護を通じて出会った人たちでした。
- ◆私のことまで気遣ってくれて、悩みを聞いてくれたり、解決策を一緒に考えてくれたり、たくさん支えてくれました。人のやさしさにふれました。

家族からみなさんへ②

- ◆十年以上が経った今でも、日々起こる色々な出来事に、一喜一憂しています。
- ◆大変なことはあります。でも、支えてくれる人たちがいるから、ひとりでないから、頑張れています。

混乱や不安、焦りや恐怖を常に感じながら日々生きている、「認知症の人」たち。

そして、必死に、手さぐり状態のなか、毎日の介護に追われているご家族。

そんな、みなさんの力に、少しでもなりたいたいと思い、デイサービスを始めました。

もし毎日の暮らしの中で、困ったことがあれば、遠慮せずご相談ください。