

予防は、できないの？



完全に予防する方法が見つからないわけではありません。

ただし「生活習慣病」を治療したり、「生活習慣病」にならないよう「日頃から運動する」、「食生活に気をつける」、「脳を活性化させる」を心がけることが、認知症になるリスクを減らすことがわかってきました。



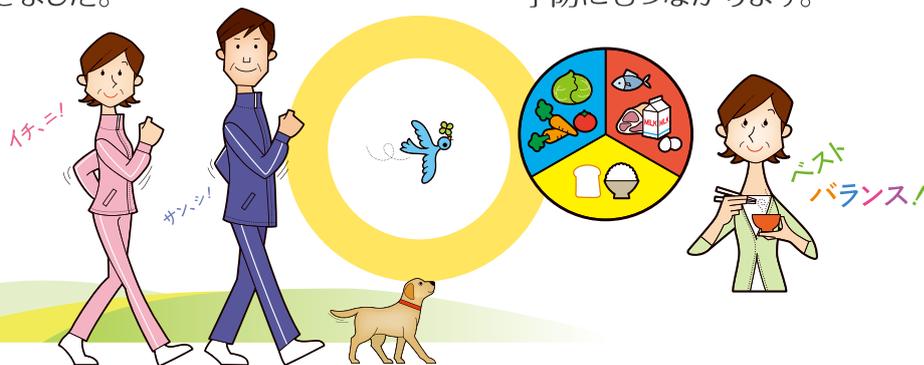
生活習慣病の治療

良くない生活習慣の積み重ねでなってしまう「生活習慣病」は、血管性認知症の発病に関係していたり、アルツハイマー型認知症にも関係していることがわかってきました。



食生活の見直し

いろいろな食材をバランスよく、少し控えめな量を食べ、塩分と脂肪を控えめに、野菜を多めに、といった食生活を心がけ、生活習慣病を予防すれば、認知症の予防にもつながります。



運動の習慣化

適度な運動を続けることが、生活習慣病の予防になることは知られています。それだけでなく、運動は脳に良い影響を与えられています。中でも、身体に負担のかからない程度の有酸素運動（ウォーキングやジョギング、水泳など）は有効です。無理せず続けることが大切です。

脳の活性化

趣味や頭を使う活動を続けている人は、そうした活動をあまりしていない人に比べて、認知症になりにくいと言われています。



介護する家族は、何が大変なの？

～ 1 ～



認知症の介護者は「第二の患者」と言われるほど、
ストレスは高いと言われています。

その理由は…

- ❗ 「認知症になると何ができなくなるの？」で書いたようなことが増えていきますから、介護をする人は本人の日常生活がうまくできるように助けてあげなければなりません。寝たきりの人と違い、自分で身の回りのことができるように見えますが、目を離すことができず、いつも緊張して心配りする必要があります。
- ❗ 世間では、認知症についてまだまだ十分に理解がされていないことがあります。それによる誤解で家族が辛い思いをすることがあります。
- ❗ 上の2つの他にも、具体的には、以下のような認知症による症状で、家族は大変な思いをすることがあります。



徘徊

目的もなく歩き回るように見えますが、ご本人なりの目的はあると考えられています。

ちゃんと帰ってこれるかしら…
事故にあっ
てないかしら…



認知症の人は「何か目的があって家を出ただけけれど、慣れた道を歩いているうちに、気がつく知らない道を歩いていた。でも、人に尋ねることさえ忘れて、不安になって歩き回っていた」と思っているかもしれません。

しかし、家族には、今どこにいるのか、ちゃんと帰ってこれるのかと、探し回ったり、見つからなくて待っている間は、心配で仕方がないと思います。今は、GPS機能付きの携帯電話で居場所をある程度確認することもできます。



介護する家族は、何が大変なの？

~ 2 ~



妄想

現実には起きていないことを信じて疑わないのが「妄想」です。



一生懸命
やっているのに…
なぜ、こんなこと
言われるの…



最も多い妄想が、自分の持ち物を盗られたということです。自分がどこに置いたのかを忘れてしまって、「盗られた」となるわけです。

妄想がおきる人は、もともとがんばりやで、人に甘えるのがあまり上手ではない人が多いようです。認知症になって、忘れてしまうという不自由さがあっても、何とか自分で乗り越えなくてはとがんばってしまうのです。

みなさんも、がんばってもうまくいかない時、つい言い訳を言いたくなる時がありませんか？ 認知症の人も、がんばってももの忘れという不自由さを乗り越えられないとき、「盗られた」という妄想で、苦しい気持ちから逃げようとしているのです。ただ、一生懸命介護をしている人にとっては、「私のお財布を盗ったでしょう」と泥棒扱いされれば、介護の辛さが増してしまうことにつながります。

他人には見えたり聞こえたりしませんが、本人はそう感じています。決して嘘を言っているわけではないのです。しかし、介護する人は、最初は驚いてどう対応していいのか戸惑います。

もし、みなさんが自分の言ったことが、「そんなわけないでしょ」と、はなから取りあってもらえなかったら、どういう気持ちになりますか？

ですから、はなから否定しないで「この人にとってはそうなんだな」と受け止めてあげることが重要です。

幻覚

現実にはないものが見える(幻覚)、聞こえる(幻聴)と訴えます。



“皆が陰口言う”って
そんなこと
あるわけないのに…
否定すると怒るし
どうすれば…



介護する家族は、何が大変なの？

3

不安・焦燥・抑うつ

強い不安を感じたりイライラしたり元気がなくなったりします。



午前中はよかったのに、午後はいライラしているあ…

もの忘れがあるとわかったときの不快な気持ち、知らない人や場所ばかりに感じられ、自分がどこにいるかもわからない不安、日常生活がうまくいかない焦りなど、**認知症の人はストレスがたまった状態で生活している**はずです。そのため、ストレスに対する抵抗力が弱くなり、ちょっとした刺激や周囲の何気ない一言がとても気にさわったりするなど、感情が刺激されてしまうのです。

みなさんも学校で何か嫌なことがあったときなど、普段だったら何でもない一言に腹をたてたり、とても傷ついたりしませんか？

認知症の人は、常にそのような状態になっているというわけです。もちろん、これから自分がどうなっていくのだろうか…という不安な気持ちもあります。

そのために**元気がなくなったり、気分が変わりやすくなり、**家族は本人の気持ちをどう受け止めていいのか困ってしまうのです。

家族の性格の変化……

介護をする家族は、このような大変なことについて辛い思いをしますが、辛いのはそれだけではありません。

認知症になったことで、様々なことができなくなったり、症状のために性格が変わったように感じることで、**本人が目前にいるのに、それまでとは違う人になっていくように思われる**のです。

認知症になる前の本人のイメージが良ければ良いほど、**変わっていく様子とのギャップが悲しく感じられる**のです。



認知症の介護は？

介護する家族は、何が大変なの？ ③

介護する家族には、 どんなサポートが必要なの？



認知症の介護者は、「第二の患者」と言われるほどストレスが高いことは既に紹介しました。認知症の人にとっても、介護する人が健康を保つことは、とても大切なことです。

そのためには…

♥上手に介護保険のサービスを利用する

介護保険のサービスが利用できるのは、65歳以上の人ですが、認知症と診断された人は40歳以上から利用できます。

どのようなサービスがあるの？

自宅で 受けるサービス

☞ ホームヘルパーなどが家庭を訪問して、介護や家事の手助けをしたり、看護師などが家庭を訪問して、体の状態のチェックや手当をします。



サービスを利用して
リフレッシュ!!



施設に通って 受けるサービス

☞ デイサービスセンターや、通所リハビリテーションなどで、お世話をする人とともに1日を過ごします。

施設に短期間入所して 受けるサービス

☞ 短期間、介護老人福祉施設や介護老人保健施設などに泊まって、日常生活の介護やリハビリなどを受けます。



♥気軽に相談できる人を!

サービスや施設を利用すると、施設の人や訪問してくれる人に話すことができます。また、同じように認知症を介護している家族会があり、相談にのってくれます。同じ経験を持つ人であれば、事情を理解してもらいやすいのです。



♥介護する人への周囲からのサポートも必要です

介護の役割はどうしても、家族の中の一人に集中してしまいます。他の人がほんの少し手助けしてあげることで、とても楽になるのです。さりげないねぎらいの言葉をかけてあげることも介護する人にとっては心の支えになります。





認知症全般の相談窓口

専門の医師がいる病院や「もの忘れ外来」がある施設を知りたい場合は、公的機関では次のところに電話してお聞きください。

- ▶ お住まいの都道府県の高齢者福祉相談窓口、保健所、精神保健福祉センター、認知症疾患医療センター
- ▶ お住まいの市区町村の高齢者福祉相談窓口、保健センター

介護保険を利用したいとき

- ▶ お住まいの市区町村の介護保険担当窓口

介護全般について相談したいとき

お住まいの市区町村の介護保険の担当窓口で、お近くの次の機関を紹介してもらってください。

- ▶ 地域包括支援センター

他にも、電話での相談を受けつける団体があります。

若年性認知症に関して相談したいとき

- ▶ 若年性認知症コールセンター

〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目294番地

フリーコール: 0800-100-2707 (通話料無料) <https://y-ninchisyotel.net/>

月～土曜日 10:00～15:00 (年末年始・祝日を除く)
ただし水曜日 10:00～19:00

- ▶ 若年性認知症支援コーディネーター

*若年性認知症支援コーディネーターは、若年性認知症の人やその家族を支援するために若年性認知症の人の自立支援に関わる関係機関やサービス担当者との「調整役」として、必要に応じて職場や福祉サービス事業所等と連携し、就労継続や居場所づくりに働きかけるなど、若年性認知症の人が自分らしい生活を維持できるよう、総合的なコーディネートを行います。

*各都道府県においては、若年性認知症の人やその家族からの相談の窓口を設置し、そこに若年性認知症支援コーディネーターを配置することになっています(指定都市でも配置しているところがあります)。

※全国の「若年性認知症に関する相談窓口」については、若年性認知症コールセンターホームページに掲載しています。



- ▶ 認知症介護情報ネットワーク(DCネット)【 <https://www.dcnet.gr.jp/> 】

認知症介護研究・研修センターが運営するホームページで認知症介護に関する様々な知識が得られます。

- ▶ WAM NET(ワムネット)【 <https://www.wam.go.jp/> 】

全国の介護保険サービスを提供する事業者などを検索できます。

- ▶ 認知症ケアポータルサイト【 <http://www.ninchishou.com/> 】

認知症に関する医療や福祉の様々な団体のホームページにリンクしています。

- ▶ 認知症フォーラム【 <http://www.ninchisho-forum.com/> 】

認知症に関するフォーラムや講演会、各地の取り組みを動画で紹介しています。

- ▶ e-65.net【 <http://www.e-65.net/> 】

認知症に関する基礎知識や様々な情報をわかりやすく入手できます。

認知症ネット なぐさみ



社会福祉法人 仁至会

認知症介護研究・研修大府センター

〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目294番地

TEL:0562-44-5551 FAX:0562-44-5831 ホームページ:<https://www.dcnet.gr.jp/>