

5. 高齢者編

(4) 認知症について

認知症とは

認知症とは老いにともなう病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。

「認知症」と「老化による物忘れ」の違い

| 認知症の場合 | 老化等による物忘れの場合 |
|---|--|
| 体験したことの全てを忘れる 例：ご飯を食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう | 体験したことの一部を忘れる 例：ご飯を食べた後、食べたメニューを忘れる |
| もの忘れを自覚できない 忘れていることに気がつかない | もの忘れを自覚できる 忘れていたことに気づくことができる |
| 自分の今いる場所や時間が分からなくなる | 自分の今いる場所や時間はわかる |
| 使い慣れていた道具の使い方など 今までできていたことができなくなる | 使い慣れている道具や 今までできていたことは忘れない |
| 性格や態度が以前と変わる | 性格や態度は変わらない |

認知症を進行させる原因

認知症の進行を防止するには「身体」と「こころ」と「暮らし」を見守り、小さな変化を見逃さないことが大切です。

- 身体・・・生活習慣病や栄養不足等になっていないか など
- こころ・・・不安や孤独感が強くなっていないか など
- 暮らし・・・ストレスの多い暮らしをしていないか など

コミュニケーションのポイント

- ・ **本人の持っている力を引き出す**
認知症になっても、年をとっても、まだ自分にできることはたくさんあります。
本人の得意なことに目を向けて、一緒に楽しみ、丁寧に話を聞くことが大切です。
- ・ **本人の習慣を活かす**
食事やお茶、トイレやお風呂など、その人ごとに習慣があります。一方的に片づけたり強制的に何かをするのではなく、本人と一緒にできることをしましょう。
- ・ **好みや価値観を大切にす**
好きな食べ物や遊び、テレビ、ラジオ、趣味など好きな物は誰にでも必ずあります。
また、他人からすれば不要と思うものでも本人からすれば大切な思い出の品というものもあります。⇒「できないこと探し」ではなく、「いいこと（できること）探し」を！