

認知症

～みんなで支えるために～

監修 東北福祉大学せんだんホスピタル
院長 浅野 弘毅 先生



震災後、住み慣れた地域から離れて生活している方々が多くいらっしゃいます。生活環境が変わることは、強いストレスになると考えられます。また、行動範囲も限られ、体を動かす機会が減ってしまった方もいるのではないのでしょうか。

このような環境の変化は、認知症のリスクを高める要因の一つとなります。このリーフレットでは、予防と地域で認知症の方々やそのご家族を支えるための方法をご紹介しますと思います。



心のケアセンター
Miyagi Disaster Mental Health Care Center

認知症の症状

～中核症状～

認知症の方に共通して見られる症状です。

記憶障害

- * 新しいことが覚えられない。
- * 5分前のことでも思い出すことが出来ない。

判断力の低下

- * 以前までできていたことが出来なくなる。
- * 小さな変化への対応が難しくなる。

見当識障害

- * 時間や今日の日付、場所、人物などが分からなくなる。

～行動の症状と心理的症状～

人によって症状の表れ方が異なり、対応の方法などによって改善や予防が可能な症状です。

幻覚・妄想

- * ないはずのことが起きているように感じる。
- * 現実にはないものが見える。

徘徊

- * 道に迷う、歩きまわる。

暴言・暴力

- * 大声を出す。
- * たたく、蹴るなどの行動をする。

異食

- * 本来は食べられないものでも口にする。

抑うつ

- * 憂うつで気分が沈む。

睡眠障害

- * 眠れなくなる。
- * 昼夜逆転する。

生活習慣の

ちょっとした工夫で予防しましょう！



◆正しい生活リズムを身につける。

高齢になると、生活のリズムが悪くなりがちです。日中に眠気を感じて長時間の昼寝をしてしまうと、夜の睡眠に影響を及ぼし、不眠状態になってしまいます。昼寝をする場合は、午後1～3時の間に30分間とることを心掛けましょう。この時間帯にとる短めの睡眠は、疲労を回復させ、認知症を予防する効果もあると言われています。

◆栄養バランスのとれた食事を心掛ける。

偏った食生活は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。また、生活習慣病は認知症の発症の原因となることがあります。魚や野菜、果物などをバランス良く摂取するようにしましょう。

◆趣味を見つける。

趣味や熱中できることを見つけましょう。活動を続けることで脳に刺激を与え、予防に繋がります。また、趣味を通して様々な人と関わる機会を作るのも大切です。

◆適度な運動を心掛ける。

震災後、生活環境が変わり、慣れない場所で顔見知りのいないような状況で生活していると、外に出る機会や体を動かすことが減ってしまいがちです。体を動かさずにいると、運動機能や活動に対する意欲が低下し、認知症のリスクを高める原因に繋がります。毎日少しの時間だけでも、家の周りを歩いてみたり、室内でもストレッチをしてみるなど、体を動かすことを心掛けてみましょう。



認知症の人との接し方

伝える時は分かりやすい言葉で繰り返し伝える。

一度にたくさんのかたを話すと混乱してしまうので、一つずつ分かりやすい内容で伝えましょう。それでも忘れてしまったり、十分に理解することが出来ないこともあるので、繰り返し伝えましょう。また、大事なことはメモに残しておくことも一つです。

出来ることを奪わず、役割を持ってもらう。

何でもやってあげてしまうと、できていることもできなくなってしまいます。認知症を発症しても、すべてのことができなくなってしまうわけではありません。本人が生活の中で続けてきたことの中には、できることもあります。本人ができそうな役割を与え、なるべく自分でできることは自分で行ってもらったり、一緒にやってもらいましょう。

間違いや失敗を否定せず、受け入れる。

できなくなったことや失敗してしまったこと、行動について怒鳴ったり否定することは、本人を傷つけ、症状を悪化させる原因にもなり得ます。本人は、自分が今までやってきたことができなくなってしまうことに気づいており、そのことについて混乱しています。徘徊や同じことを何度も繰り返したりする症状に、周りの方々は疲れてしまうこともあると思いますが、その行動は不安感の表れだったり、何らかの理由があることが多いので、安心できるよう声をかけ、話を聞いてみましょう。

感情を共有し、味方になる。

認知症の症状により、大事な物を置いた場所を忘れてしまったり、財布や通帳などを誰かに盗まれたと思い込み、身近にいる方々が疑われることがあります。そんな時は否定せず、困っている気持ちを共有して「一緒に探す」ことを提案しましょう。

今いる場所が分かるよう表示したり、目印をつける。

環境や住まいが変わると、外に出たときに道に迷ってしまうことがあります。また、同じような外観の住まいが並ぶ仮設住宅では、特に自分の家と他の家の区別がつきにくくなります。自分の家だと分かるような目印をつけるなどの工夫をしてみましょう。

地域の中での目配り、声掛けを心掛ける。

地域からの目配り、声掛けは、本人やご家族の「理解してもらえている」「気にかけてもらっている」という安堵感につながります。認知症は誰にでもなる可能性があり、決して他人事ではありません。認知症の方やご家族に対し、「何かお手伝いすることはありませんか？」などといった声掛けを行うことが大切です。地域全体で、暖かく見守っていきましょう。



ご家族の方々へ

認知症の介護は、長期にわたることがあります。一番近くで支えているご家族の方々は、十分に認知症について理解していても、日々対応している中で、大きな負担がかかっていることがあります。特に仮設住宅などの狭い空間で毎日対応することで、よりストレスを抱えてしまうこともあるのではないのでしょうか。ご家族だけで抱え込まず、周りに相談したり、ご自分の時間を作って、休養を取りましょう。また、介護保険制度を利用したり、相談機関に相談することも一つです。

県内の相談窓口

●みやぎ心のケアセンター

- ・基幹センター ☎022-263-6615
- ・石巻地域センター ☎0225-98-6625
- ・気仙沼地域センター ☎0226-23-7337

《かかりつけの病院や、精神科、神経内科》

現在の体調や、服用している薬の情報などを良く知っているかかりつけ医に相談してみましょう。認知症の相談窓口のある精神科で診てもらうことも可能です。

《お住まいの市区町村の高齢福祉担当窓口》

各市区町村の高齢福祉窓口では、保健・医療・福祉に関する総合的な相談に応じています。

《お近くの地域包括支援センター》

各学区ごとに設置されており、高齢者やご家族からの様々な相談に無料で応じています。

《保健所・福祉事務所》

認知症や介護に関する相談に応じたり、福祉に関する情報提供を行っています。

《認知症疾患医療センター》

認知症の方の医療相談・診断・治療・処遇方針の選定を行い、地域の保健医療・福祉機関との連絡調整を行っています。

- ・三峰病院（気仙沼市） ☎0226-23-1211（専用）
- ・こだまホスピタル（石巻市） ☎0225-95-7733（専用）
- ・旭山病院（大崎市） ☎0229-25-3136（専用）
- ・心の木"外"・古川ザ・リトル（大崎市古川） ☎0229-24-5165
- ・仙南サナトリウム（白石市） ☎0224-22-0266
- ・坂総合クリニック（多賀城市） ☎022-361-7031
- ・いずみの杜診療所（仙台市泉区） ☎022-341-5850
- ・西多賀病院（仙台市太白区） ☎022-245-2122

《宮城県高齢者総合相談センター》

高齢者とそのご家族が抱える様々な悩みや心配ごとなどの総合的な相談に応じています。
☎022-223-1165

《公益社団法人 認知症の人と家族の会 宮城県支部》

認知症の方を介護されている家族からの悩みごとや相談、介護方法の助言などを行っています。
☎022-263-5091

発行



みやぎ心のケアセンター

住所：宮城県仙台市青葉区本町2-18-21 鹿島定禅寺ビル3F（基幹センター）
電話：022-263-6615
HP：<http://miyagi-kokoro.org/>