

# 認知症講演会を終えて

平成 25 年 4 月 15 日

うきた 芙蓉の会

身近な地域（隣・近所）で認知症のご本人やご家族が安心して生活できるよう今、私達に出来ることは？どう支えていったらよいか？を考え合う良いきっかけになったかと思えます。

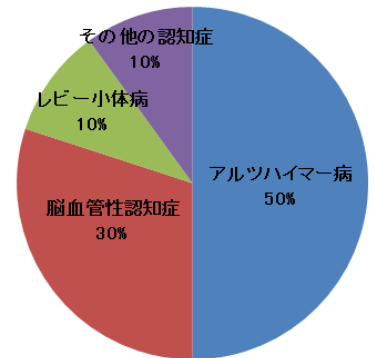
高野所長さんのお話と資料から

## 認知症の種類と原因

**アルツハイマー病** … 脳の神経細胞にたんぱく質のゴミがたまって細胞が破壊され、その結果脳が委縮する病気

**脳血管性認知症** … 脳の血管が詰まったり、破れたりして血流が途絶え、脳細胞が死滅するために起こる認知症

**レビー小体型認知症** … レビー小体と呼ばれる異常なたんぱく質が脳内の神経細胞にたまる病気



※複数の原因が合わさっている場合も有ります！！

## 認知症予防（キーワードは体を動かし、食事に気配り、頭を使うこと）

① 有酸素運動で脳の血流アップ 例：30分位の散歩を週3回位

② 頭を使う生活

\* エピソード（体験）記憶をきたえる

例：日記・家計簿・振り返り・勉強

\* 注意分割機能をきたえる

例：一度に料理を何品もつくる・複数のことを同時に

\* 計画力・思考力をきたえる

例：旅行・ゲーム（囲碁・将棋・パズル）・趣味・社会参加

③ 健康長寿は、毎日の食事から

バランスの良い食事を心がける。

野菜は主食の前に食べると良い（血圧、血糖を上げにくくする）

## 早期発見 ご家族が作った早期発見の目安（公益社団法人認知症の人と家族の会）

\* 物忘れがひどい      \* 判断力が衰える      \* 時間、場所がわからない

\* 人柄が変わる      \* 不安感が強い      \* 意欲が無くなる

（早期発見が何よりも大切 相談窓口や専門医に！）

## 認知症の人への対応

心得“3つのない”      ①驚かせない      ②急がせない      ③自尊心を傷つけない

※まずは見守り、穏やかに相手の言葉に耳を傾け、ゆっくりと反応を見ながら対応することが大切である。

萩原ホーム長さんのお話から

[グループホームきらら北葛西 平成 18 年 10 月開所 入所者 18 名]

まさに認知症の方々への対応の現場の生のお話を伺えました。又日常の介護に手いっぱいの中、お一人お一人の生活への対応する手立てとして地域との交流を願い、芙蓉の会への参加を計りました。2年8カ月のかわりの中で表情、会話、生活態度の変化があったこと、要介護から要支援に介護度が下がった方があったお話は、ホームの中だけでなく、地域社会との交流の大切なことを改めて教えられました。

前記“3つのない”の生のお話を。

芙蓉の会へ車椅子や歩きで通う道すがら、道端の花を見つけしばし「きれいね」と足を止め、空を飛ぶヒコーキや鳥に目を止める。(会の開始時間を気にしながらも)ご本人の気持ちに寄り添った対応は私達が教えられました。

参加のご家族の方から、現実に身内の認知症の発症を知った時の驚きと苦悩の気持ちや行政への願いのお話がありました。

《参加された方の感想》

- ◇ 本当にいつもありがとうございます。自分の出来ることをどんどん出来たらと思います。大変でしょうけど、今後も頑張って楽しい集いを続けて下さい。
- ◇ とび入り参加しましたがありがとうございました。皆様の活動今後も頑張って下さい。
- ◇ 大変ありがとうございました。我が身もすぐでしようが安心しております。いろいろと方向づけをしていただきまして感謝でした。
- ◇ 具体的な話が聞けて参考になった。認知症の方と接する時の不安がやわらいた。現場の生の声が聞けて勇気が出ます。また講演会他イベントをやってほしいです。今日はとても良かった！！
- ◇ 今日の芙蓉の会に参加でき本当に勉強になりました。時間があれば今後なるべく参加させて頂きたいと思います。宜敷くお願い致します。
- ◇ 本日はこのような会に参加させて頂き日頃の生活を見直すいい機会になりました。今は元気でくらしながらもいつ自分にふりかかるかを考えながら、日々生活出来たらと思いました。
- ◇ 年齢から云って認知症の予防の講演と言う事で非常に期待を持って参加させて頂きました。日常生活に対して具体的に教えて頂き充分納得致しました。これから参考にさせて頂き日常生活に活用させて頂きます。ありがとうございました。

認知症高齢者はこの10年で倍増し300万人を越えたという。(厚生労働省2012年推計)日本はもとより世界各国の研究者や製薬会社の方々が認知症の根治薬の開発に挑み続けておられることを報道等で知り、近い将来への大きな希望となりました。

さいごに

私たちひとりひとりが身近な地域の中で認知症を自分の問題として考え、今自分にできることを心がけましょう！何気ない隣・近所の方とのあいさつや言葉かけを大切に、認知症になっても安心して生活して行かれる暖かな思いやりのある地域づくりをご一緒に考えて行きましょう。

ありがとうございました。