

認知症の方の増加が社会問題化している昨今、地域包括支援センターとして日々それを強く実感しながら支援業務を行っております。中には、認知症（認知機能障害含む）になっている状態に気づかないで本人の訴えを真面に捉えて、時には感情的に返すなど悪影響となる場面も多く拝見します。

認知症は自覚しにくいので、**本人自身は「気づいてない」「気づかない」**が圧倒的に多いです。

よって、周囲の気づきが必要ですが、これもなかなか難しいようです。

認知症には程度があり、重度の方は症状が強いため気づき易いですが、特に**軽度やMC I（軽度認知障害）の方については、状態の変化が顕著に現れづらく日常生活に支障が出ないことが多いため、気づかず見逃される傾向**にあります。

認知症は、“環境”に非常に敏感ですので、“（気づかずに）悪影響となる対応をする”ことによって、症状を進行・悪化させることも少なくありません。

●軽度やMC I（軽度認知障害）のサインを見逃さないための特徴の例

脳の機能が衰えることにより、記憶力低下の他、遂行力（物事を成し遂げるための力）、物事への興味や意欲も低下するため、下記のような行動に注意しましょう。

例えば…

外出の際



身なりに気を遣わなくなる、外出に消極的になる…。

会話の際



物事自体は覚えているが、「いつ」「どこで」などの具体的な内容を思い出すことができない、少しのことで怒りっぽくなった…。

炊事の際



（複数のことを同時にできなくなるため）鍋を焦がしたり水の出しっ放しなどがある、当たり前にかけていた少し手の込んだ料理が作れない…。

仕事の際



（記憶力や遂行力の低下により）仕事のミスが多くなり、周囲を苛立たせてしまう、意欲低下から新しい仕事を覚えられない…。

●“非”薬物療法

非薬物療法は、文字のとおり薬を用いないで、脳を活性化して「感情の安定」「自発性や積極性」を図り、認知機能や生活能力を高める方法で、下記のような代表的なものがあります。

例えば…

回想法

最近のことは忘れても昔のことは良く覚えているため、思い出を引き出し経験を語り合うことで心地よい時間で気持ちの安定を図る。

リアリティ オリエンテーション (現実見当識訓練)

自分自身や家族・居る場所・季節など、今の環境を正しく理解する練習を重ねることで、認知能力を高める。

音楽療法

園芸療法など：音楽の鑑賞や演奏、花や野菜を育てることで、感情の安定や自発性をもたせる。

認知 リハビリテーション

読み書き計算などのドリルを行うことで脳の活性化を図る。

認知症は一部を除き、その多くは進行しますが、気づくタイミングと対応によって、その後の辿る経過は大きく変化し、ケアする者にも影響します。また、“薬物療法”への期待も多いと思いますが、日々の支援活動で“非薬物療法”により認知症の進行を抑制し症状が維持されている事例もありますので、益々その重要性を感じております。