



認知症のケアについて

保健師 疋田 典子です。

認知症は、年々増加しています。

24年後の2035年には445万人(1.8倍)になると予想されています。
80歳以上では4～5人に1人が認知症といわれています。

人の記憶のシステム

記録:知識などを脳に取り組む

保持:脳の中にとどめておく

再生:情報を取り出す

上記のように、いくつかの引き出しがあります。認知症になると引き出しの整理が上手に働かなくなり混乱するのです。

また、認知症の要因としては、親しかった友人や配偶者がなくなった、子供や孫が家から巣立ち寂しい、退職した、嫌なことがあったなど**寂しくて頭を使わなくなった時に記憶力・理解力・判断力が低下**するといわれます。

●認知症の症状は？

加齢による物忘れは、出来事の一部を忘れます。たとえば、食事をした後に「何を食べたか思い出せない」のに対し認知症は「食べたこと自体」を忘れてしまい自分が物忘れをしているという自覚に乏しくなります。

また、物忘れ以外に「やる気がおきない」「これまでやっていたことをしなくなった」「注意力の低下」などのこともあります。家族の方が最初に認知症と気づいた症状と考えられる日常生活の変化は、「同じことを何度も言ったり聞いたりする」45%「ものの名前が出てこない」34%「時間や場所が不確かになった」22%となっています。

このような症状がある時は、ご本人もつらく、不安な気持ちになっています。

●家族や友人が認知症になったら？

明るく楽しく過ごせることが大切です。寂しい気持ちから抜け出すためには、よく話を聞いて、よく褒めることです。だれでも叱られるより褒められた方が気持ちが良いものです。

生活の過ごし方としては、「いきがい」「なかま」「やくわり」づくりに心がけてみましょう。

ご本人が好きな事や得意だった事を誰かと一緒に行えるようにすると良いですね。行動に時間がかかることがあるので少し待ってあげましょう。



介護予防教室のお知らせ

11月21日(月) 午後1時30分から午後4時
「認知症の理解とかかわり方について」

講師:特別養護老人ホーム シャリテ さわら 施設長 清水 修一氏
今年度は、山方面に送迎バスがあります。お問い合わせにておいでください。

