

## 第2回のサロン活動 皆で認知症介護を考える。

相崎会長 人と人の繋がり、新しい場づくりの支援を

第2回サロン活動が、26名集まり過日自治会館で開かれた。厚生労働省によれば、65歳以上での認知症は2012年時点で推計462万人。さらに、数年内に認知症になる確率が高い認知症予備軍を合わせると800万人以上。これは65歳以上の4人に1人が、すでに認知症か認知症予備軍という計算になる。今回は、NHKの認知症番組視聴から始まり、参加者の悩み、疑問、体験を語り合い、次への進む方向性を確認した。話しあいの内容は、視聴した番組の治療の3つのポイント毎に、参加者の発言を交えながら、認知症の介護の様子をまとめてみた。

NHK 録画ビデオ 「認知症をくい止めよう」から ※田代副会長が録画、貸出し可です。

認知症の治療は、次の3つに大きく分けられている。この3つを適切に行うことで、認知症の進行を遅らせたり、穏やかに生活する期間をより長く持続することが可能になってくる。

- ①. 薬の服用
- ②. リハビリ
- ③. ケア

### 1. 薬の服用

「神経伝達を早める薬」と「神経細胞を保護する薬」を用いて認知症の進行を遅らせる。

#### 【参加者からの悩み】

◎薬をきちんと飲まない。良い方法はないですか。  
「遠方で1人暮らしの母が、血圧の薬を飲んでない別な病気も発症した。東日本大震災の影響で、電力の事情が悪くなったからと言って、近くのマンションに住んでもらった。環境を整え、習慣化によって自分で薬の管理は出来ると思い、おくすりカレンダーを用意して、今日が何月何日か認識してもらうため、毎日日めくりで確認させた。日めくりカレンダーは毎日目にする冷蔵庫の前に設置した。」

#### 【こんな方法も】

- ①一包化して、間違いなく飲めるようにする。  
※医師の指示があれば、調剤薬局などで、服用時刻を印刷して、一包化してくれる。若干の費用が加算されます。
- ②テーブルに「薬を飲みましたか」と書いた紙を置いて置く。
- ③家族、援護者がタイミングをみて電話する。
- ④訪問介護時にヘルパーさんに服薬を依頼する。

### 2. リハビリ

認知症の人ができることを活かして脳を活性化する。リハビリは、医療機関や介護施設などの他、日常生活の中で家族が出来るリハビリがある。

ポイントは、[役割を決める] [ほめる] [笑顔になってもらう] [声かけで安心感を] [失敗を防ぐ支援]

記憶には大きく分けて、「エピソード記憶」「意味記憶」「手続き記憶」の3種類があります。

「エピソード記憶」昨日の夕食のメニューなどの個人的な経験や台風の被害などの社会の出来事の記憶。

「意味記憶」家族の名前や誕生日などの個人的な事実、言葉の意味などの社会的に共有する知識の記憶。

「手続き記憶」自転車の乗り方やダンスの踊りなど体で覚えた記憶。

認知症では最初に「エピソード記憶」が衰え、徐々に「意味記憶」が失われます。比較的最後まで残るのが「手続

き記憶」です。どの程度の記憶障害があるのかを見極めて、「認知症の人が得意なことや出来ることを活かす」ようにする。脳は、使えば使うほど鍛えられ、逆に使わないと退化していく。認知症を発症した後も、残された機能を使うことで、失われた機能を補ったり、元気を取り戻すことにつながる。

#### 【参加者からの声】

義母を引き取った時、デイサービス、ショートステイに行ってもらうのに、どうやって分かってもらうか悩んだが、1回目の話しあいの時、「入所したら、入りっぱなしになるとの思いがあるので、施設に行って、リハビリして、良くなったら家に帰れる。」と参加者からのお話を思い出しました。義母にデイサービスに行ったら、体力をつけてもらう。のどの体操があるから誤嚥がなくなる。と話したら分かってもらえました。

#### 【リハビリの方法】

脳の各部の機能低下を抑えるための方法(書き取りや計算、音読など)と残された脳の活性化させる回想法や音楽療法、園芸療法がある。

##### ○回想法

過去の思い出を話すことによって脳が刺激され、精神状態の安定を図る効果がある。認知症になると新しい記憶は失われるが、古い記憶は残っていることが多いので楽しく話すことが多い。

##### ○音楽療法

好きな音楽を聴く。簡単な楽器(カスタネット、タンバリン等)を奏でる。歌にあわせて踊る。カラオケで歌う。音楽は脳を活性化させるだけでなく、昔を思い出させ、気持ちを穏やかにし、楽しい気分にし、精神を安定させる効果がある。

##### ○園芸療法

草花、野菜育てる。



### 3. ケア

「診断する・治療」するは主に病院で行うが、ケアは家庭で行う。認知症が進行しないように、出来なくなったことを援助するのが基本。認知症の人は物忘れがひどくなったり、以前まで出来ていたことが出来なくなったりと、不安な気持ちで生活している。一方、介護する、特に家族は認知症特有の行動に困り果て、つい本人を強い口調で叱りつけてしまいがち。これでは本人が不安になるばかりで、症状も悪化してしまいます。

ケアの基本は

- ・自尊心を傷つけない。
  - ・視野に入って、ゆっくりと話す。
  - ・ゆったり、楽しく、感情に働きかける。
  - ・話を合わせる。
  - ・簡潔に伝え、わかる言葉を使う。
  - ・昔話を話すことにより、記憶力を刺激。
  - ・説得しない、否定しない、怒らない。
  - ・安心できる場を提供する。
  - ・1人にしない。
- ・忘れることを利用することも時には必要。  
・そして、介護は可能な限り複数で！

#### [参加者からの悩み]

- ①起きたら月日を認識する方法はありませんか。  
「目につく所にカレンダーを貼り、確認する習慣をつけてもらう。」  
「決まった時間に電話をして、何日の何曜日、今何時か確認してもらう。」  
「時間を意識づけて、生活のリズムを習慣付けた。生活のリズムが安定すると行動も安定してきた。」



②感情の起伏は無いが、時々怒る。「あれ…」という顔を見ると、今何が起きたのか忘れている。  
「受け止めて、肯定も否定もしない。しばらく様子を見てみると、何に腹を立てていたのか忘れてしまい、元の状態に戻っている。」

③親が病気だと分かっている、ある事で大げんかになってしまった。介護関係の仕事をしている友人に相談すると、親に期待しているから、そのような態度をとるのだと言われた。

「認知症の親を、子どもとして元気な親を思い出し、認めたくないから、つい怒ってしまうのだろう。」

「親子関係、血縁関係はお互いに甘えが根底にあるからやっかいだ。第三者の方が、冷静に対話ができ、落ち着いた状態にもなる。」

「他人の力を借りなければ。」

「認知症を発症する前から、親子の間には様々な心の有り様がある。深い愛情でつながっていても、怒りやわだかまり、葛藤がある。たいていの息子は、認知症による親の変化を認めたがらない傾向があるそうです。」

④認知症はどうして分かるのか

「かかりつけの医者に相談する。」「簡単なテストがあってある程度は判断できる。」

「たまに会う人が見ると、その人の変化がすぐ分かる。姉の態度が気になり、家族に『お母さんちょっとおかしい』と言ったら、ものすごく怒られた。後で認知症だと分かり、医者からなんでもっと早く連れて来なかったか叱られたそうです。」

#### [話しあいを終えて] 今後のサロン活動の方向性は

2時間近くの話しあいを終え、今後のサロン活動の方向性が田代副会長から示された。認知症についていろいろな角度から話しあい、理解を深めながら、皆さんと対応を考えたい。

①認知症に関する情報収集と発信。

- ・NHK等の認知症に関するビデオの貸し出し。
- ・介護に関するミニ情報の広報

②認知症家族の会の設立に向けての支援。

近隣市には家族の会が結成されており、介護家族の交流、個別相談や認知症についての講演会を開き、広く市民に認知症についての啓発活動をおこなっている。

孤立しやすい認知症の家族、患者を地域ぐるみで支えようとする取り組みは、全国に拡がり始めている。「いつかは家族や自分自身が発症するかもしれない認知症」早期発見と適切な介護とご近所の支援がポイント。

ぜひ、寺尾北地区社協のサロン活動にご参加下さい。自治会回覧でご案内します。

#### フランス生まれ 認知症ケアの新手法

ユマニチュードは人とは何かという哲学に基づき、ケアを受ける人が「自分は優しく扱われていると感じてもらおう」がベースになっている。

基本は4つの動作。見つめる、触る、話す、立位の援助。

##### 「見つめること」

相手の視線と水平に、20cm位に近づき、何をすることも、出来るだけ相手を見つめながら行う。逆の視線だと、認知機能が低下していても、このような視線だと否定のメッセージと受け取り、そのケアの拒否に繋がる。

##### 「触ること」

体の広い範囲を、ゆっくりと優しく、なでるように、点ではなく面で触ることが大切。ある研究者は「子どもはなでられるようにプログラミングされている」と言っている。これは認知症の人にも当てはまる。介護者がそばに居ることを理解してもらおうとともに、安心してもらうために、スキンシップを絶やさないと大事だ。

##### 「話すこと」

話し方は、赤ちゃんに話しかけるように、ゆっくりと優しい口調で語りかける。相手が心地よく感じるように目を見ながら話かけること。

##### 「立つこと」

子どもは立つことで大人と同じだと確認する。人間は大地に立つことで生きていることを実感する。認知症の人、自分の2本足で立つことが、自分が人間であることを感じる事が出来る。歩くことをあきらめると筋肉がどんどん衰えてしまう。体を動かす気力を取り戻すことで、寝たきりになってしまうことを防いでくれる



