

2024

みんなDE学ぼう 認知症予防教室

のぞと診療所認知症予防教室グループ 発行

「実行機能障害ってなあ～に？」

第58回 2024/9/26 開催！



今回は実行機能障害についてのお話しでした。
わたしたちは毎日、
目標の設定 → 物事の計画 → 効率を考える → 実行
こういった段取りで日常生活を遂行しています。
実行機能障害は上記の段取りを上手に取れなくなり、一連の動作がうまく繋がらなくなります。



今後の予定

第59回 10/24

第60回 11/22

毎月第4週木曜日

14時より定例開催中！

ひどくなると間違っていることすら気付かなくなったり、パニックになりやすくなったりします。大野医師からはこういった実行機能障害になってしまった人への対応のポイントを解説してもらいました。

講義のスライドを別で添付しているの
是非ご覧ください！（HP掲載用に再編集）
（参加希望は06-4808-8151まで）



みなさんのお声



カレンダー作りはバランス色合いなどを考えると難しい作業になり、これも認知症予防になるのかも。楽しかったです！

毎回充実した内容に感謝します。「実行機能障害」概念の説明は大変刺激的でした。

手遊びや体操をお家でできるようにしたいです。糖尿病がありますので、人一倍気を付けないといけないと思いました。

体操



「お家でもできるようにしたい！」とご好評いただいています。

実行機能とは？

私たちは毎日計画を立て繰り返し実行している

1 目標の設定



2 物事を計画



3 効率を考え 4 ・実行する



完成！



実行機能障害の症状の具体例

● 調理の変化

- ・ 料理の味付けが変化。濃い味に
- ・ 食器を洗っても汚れが残る
- ・ 食事の支度の段取りが悪くなる

● 家電製品が使えなくなる

- ・ テレビやエアコンのリモコンの設定がうまくできない
- ・ 電話番号を調べて番号を入力することができない

● 洗濯

- ・ 色物や小物など分けることができない
(今は一緒のことが多い)

● 買い物

- ・ 予算内に収まるように複数の商品を選ぶことができない

● 薬の管理

- ・ 薬の管理ができず、用法や容量を間違えてしまう

● 進行すると……（次のスライド）

- ・ 行動の開始困難
- ・ 受動的な行動（指示必要に）



実行機能障害がひどくなると

- ①日常生活の計画を自分で立てられない
→ 誰かに指示してもらう必要
- ②物事の優先順位がつけられない
→ 行き当たりばったりの行動
- ③突発事項の対処が困難に
→ パニックになりやすくなる



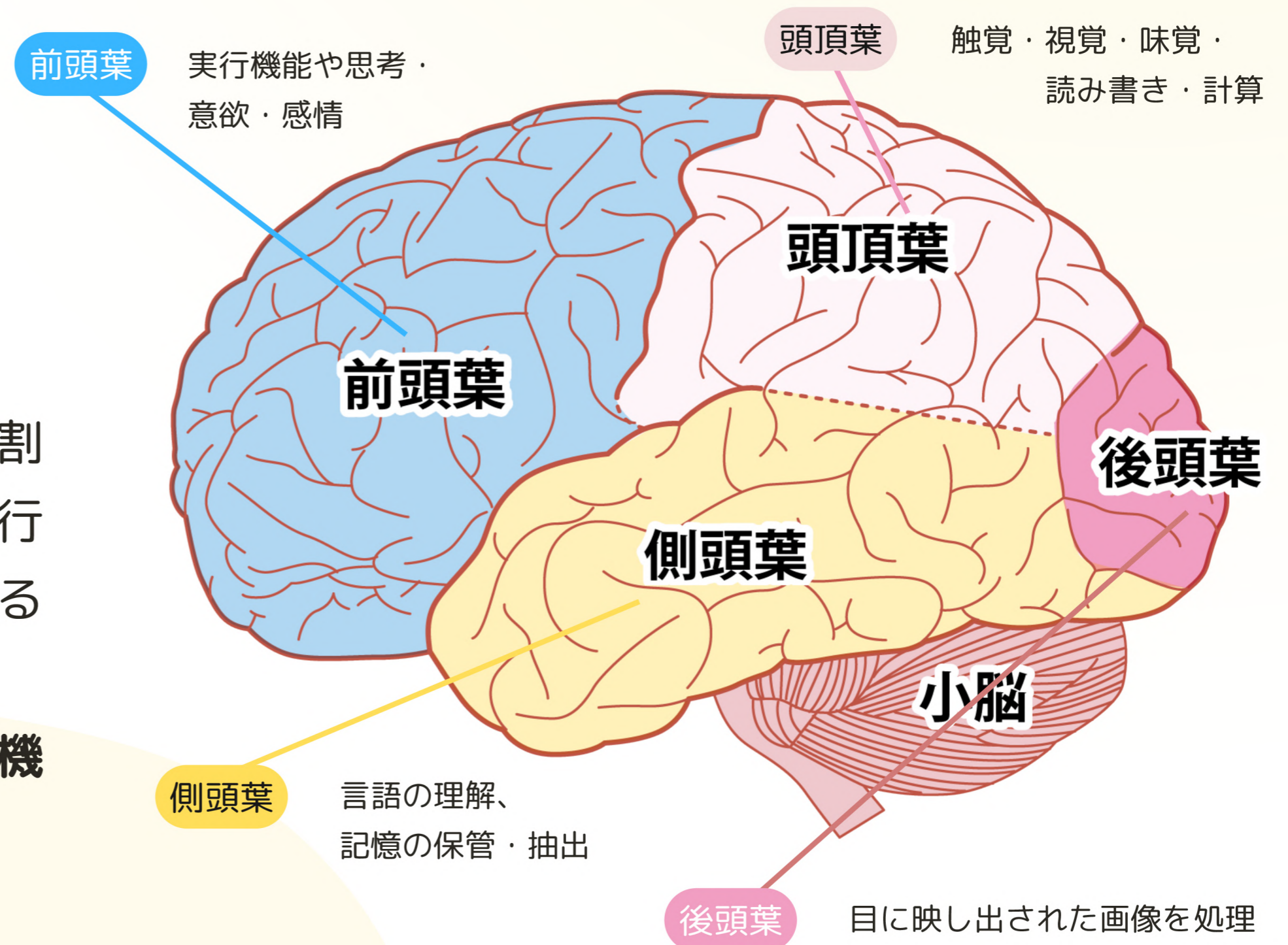
状態のイメージ

- ・ 何事も段取りが悪い
- ・ 優先順位がつけられない
- ・ 要点が絞り込めない
- ・ 間違いがなかなか修正できない
- ・ 1つのことにこだわってしまい、なかなか前に進めない
- ・ 1つ解決できないとお手上げになってしまう

実行機能障害は前頭葉の外傷や脳卒中でも起こる

【前頭葉の働き】

- 思考、判断、行動計画などの高次認知機能役割
- 前頭葉の損傷を受けると、言語能力や記憶、行動は問題がないが遂行機能に顕著な変化が出る
ことあり
- 高齢者では加齢で脳萎縮がみられた場合遂行機能障害が出る
ことあり



実行機能は男女とも 若いときはよく使っている



高齢男性

- 今まで実行機能を使って仕事



定年後家事もせずのんびり生活
会社とも地域とも関連なく生活

- 実行機能を使わないので実行機能障害があっても
影響が少ない



まわりの人が困るようなことは起きにくい
認知症の判明遅延



高齢女性

- 毎日調理実行
- 町内会の役や催しなどへの参加
- ごみ収集日など地域の生活リズムと連動
- 女性だけの集まり
- ペットの話、犬の散歩での交流
- 毎日の歯車を動かしている



実行機能障害が起こるとまわりの人にてきめんに
影響が

排泄する行為と実行機能障害

トイレの際にしている計画実行

尿意を感じると……

1. トイレに行く
2. ドアを開ける
3. 下着を脱ぐ
4. ふたを開けて便座に座る
5. 用を足す
6. 陰部を清潔にする
7. 水を流す
8. 下着を穿く
9. トイレを出る



認知症が進み実行機能障害が起きると

1. 一連の動作が段取りよくできなくなる
2. 動作が途中で止まってしまう
3. 実行機能障害が進行すると下着を脱がずに用を足してしまう状態に



実行機能障害の人の気持ちや行動

今までできていた家事や仕事がうまくできない

落ち込み、焦り

(認知症の行動心理症状を起こす

出来ないことをまわりが理解しない

不安・焦り

相手を攻撃することも

対応のポイント

(症状だけでは実行機能障害かの判断は難しい
その症状の原因によって変化するので**対応は慎重に**)

1. 不安・落ち込み・焦りがあることは受け入れる気持ちで対応
2. **行動だけを見て叱らない**
(出来ないことをまわりが理解しないことも症状を悪化させる原因)
3. **一度にたくさんのことを伝えない**
4. **できない部分を見極め、さりげなく支援する**

日常的な対応

1

日常の予定を単純化

一つのこと集中できるよ
うな順序・環境にすること



2

計画的な行動が難しい場合は

日々の活動に関する具体的な手順・
スケジュールを明確化
リストの作成、カレンダーに記載
するなど見てわかりやすくすること
が大事

