

認知症予防教室

のざと診療所認知症予防教室グループ 発行

第65回講義『認知機能について』

今回は「**認知機能について**」の講義でした。「**認知機能**」とは日常生活では聞きなれない言葉ですよ。認知機能とは**人間が人間らしく活動・生活をするための複雑な機能**のことです。認知機能は誰でも毎日絶え間なく働かせているもので、朝目覚めて朝食を食べる→今日の予定を確認し準備をしてから家を出る→目的地にたどり着き、予定を実行する。これができなくなり、日常生活の遂行が困難な状態になるのが認知症という病気です。



大野医師のご家庭での経験から、認知機能に障害が生じるとどうなってしまうのかわかりやすく解説していただきました。別紙に講義で使用したスライド・漢字の間違い探しも再編集の上掲載しています。ぜひ解いてみてください！

今回のアクティビティ

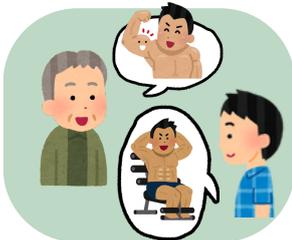
語想起+後出しジャンケン



① 出題者がお題に沿った話をする
例：趣味→筋トレ



② 回答者は足踏みしながら出題者と後出しじゃんけんをする



③ ①で話した内容に関する質問をする
問. 筋トレはどんなメニューですか？
答. 腹筋です

最初に聞いた話を想起(思い出せるか)確認することで、興味を持って話を聞くことで記憶しやすくなることの重要性を理解してもらう狙いがあります。

皆さんのお声

皆さんアンケートのご協力ありがとうございました！

- ★人の話を興味を持って聞く。認知症になった人との話は否定しないで受け入れ聞いてあげる。
- ☆気になる加齢に伴い低下する記憶、もう仕方ないことだと思っはいるけれど、認知症教室に参加して自分らしく暮らしたいという希望、頑張ります、ありがとうございます。
- ★教室で学習してからは意識的に過ごしています。

次回開催日程

参加無料



第66回 5月22日
第67回 6月26日

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

認知（機能）って？聞きなれない言葉ですね

- 良く聞くのは「婚姻関係なく生まれた子供の法律上の親子関係」
ある事柄をはっきりと認めるという意味
 - **Cognition**「知識を得る働き」
記憶・言語・知覚・推論・問題解決などの知的活動を総称する。
- 【例えば】出来事や物事を記憶できること**
言葉が理解できる（会話ができる）
いろんなことが理解できる、
物事を考えたり状況判断できる
予定を立てて実行できるなど。
- 人間が人間らしく活動・生活するための複雑な機能
 - 誰でも毎日絶え間なく認知機能を働かせています！！例えば

認知機能例1 朝、目が覚めた時から認知機能はフル回転

- 朝目が覚める、「アッ自分の寢床」
今日は何日？4/24！外は晴かな？
(自分の置かれている位置=見当識)
- 昼から認知症教室があったな
- え〜と2時からか！
(記憶力)
- 暖かいから歩いて行こう
1時には出ないと遅れるなあ
(判断力・計算力)
- 午後1時に出かけ、2時に会場にいる
(予定を組み実行する力=遂効力)
- **とりあえず食事作ろう**（判断力・実行力）
- パンはあったか？
マーガリン・野菜は？（記憶力）
- よし！いり卵とパンとレタスに
(思考力・判断力)
- いり卵作りながらコーヒーを沸かしながら
パンを焼く
(同時に幾つかの事をこなす=注意力)
- 妻が起きてきて「おはよう！」とご機嫌
「も〜」と思うも（妻も疲れているから）
「おはよう！」と笑顔で返す
(相手の感情や意図を読み取り適切な
社会的行動をとる=社会的認知)

こういうことができなくて生活に支障でるのが = 認知症

認知機能例2 今日参加の皆さんの場合

- ①約束の時間に約束の場所に目的も理解して集まっている
(時間・場所・今日の目的も認知している)
- ②知人も来ていて「や〜〇〇さん、久しぶり、元気？」（言葉・記憶・判断）
- ③静かに座って話を聞いている・・・今は話を聞くとときと理解（状況を判断）
- ④話を聞きながら「オッ面白いな、はっはっはっ」（言葉・判断）
- ⑤「つまらないから帰ろうか」、でも、今出ていくのは講演してくれている先生に悪いから休憩になったら帰ろう。（判断・予定・実行）
- ⑥こういうことを考えながらも講演の中身について記憶する
(記憶する事、記憶しないことの判断)
(そのほか画像や音声など五感で感じたことを記憶すべきか判断している)

こういうことができなくて生活に支障でるのが = 認知症

認知症の症状

A) 脳の細胞が障害受けて出る症状
中核症状

B) 周辺症状
(BPSD)

その人の周りの環境やその人の性格等によって出る症状は変化に

• 中核症状（認知機能の低下で起きます）

- 1 記憶障害
- 2 見当識障害（時・場所・顔の判別）
自身が現在置かれている状況を理解する能力
- 3 理解力や判断力の障害
- 4 実行力障害（計画して実行）
- 5 失認（例 ハサミを見て何をするものか分からない）
失行（ハサミと分かるがどう使うかわからない）など

↓

• 周辺症状（環境・心理状態・性格も影響）

- ①不安・焦燥・抑うつ状態
- ②徘徊・
- ③興奮・暴れる
- ④不潔行為
- ⑤幻覚、妄想など

環境にはまわりの人の理解と対応も含まれます

認知機能の大事な一つ（記憶について）

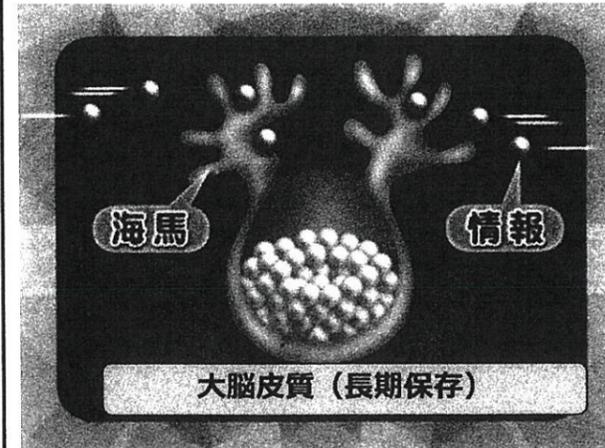
記憶の3つの過程とその障害で起こること

- 1) **登録（覚える）** **脳の海馬**というところが重要
（障害⇒覚えられない。覚えたことも忘れる。）
- 2) **保持（記憶の引き出し（ツボ）に保管する）** **大脳皮質**
（障害⇒覚えてもすぐ忘れる。）
- 3) **再生（記憶の引き出しから取り出す）**
（⇒覚えているのに思い出せない）
（再生の障害は加齢で起こりやすい）
→「物忘れが・・・」という時、再生の障害のこと多い

記憶のツボのたとえ話

関心のあるものを一時的に捕らえておく器官（海馬）これを仮にイソギンチャクとすると

覚えるべき記憶は長期記憶できる器官（大脳皮質）これを仮に記憶のツボとすると

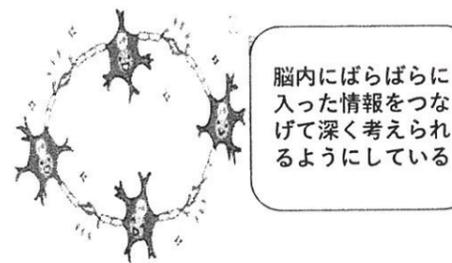


- 新しい記憶は一時的に海馬がとらえる（イソギンチャク手の部分）
- 覚えるべき記憶と判断すれば大脳皮質に移動して保存（必要なときに取りだせる）

日常的な物忘れ あたしの経験から 25/1/?

- 家庭ごみ出し日。朝7時家の中のゴミを集めて家の前にゴミ出し。傍にある郵便受けを見て「あれ！今日は朝刊がない？」
- 家に帰り妻に「朝刊がきてないよ？」
- 妻「ちゃぶ台の上においてあるよ！」
- 「え～～！！」
- 一瞬何が起こったのかと頭が真っ白に
- その時（今朝起きてすぐに新聞取りに行ったことを思い出す）
- これが全く覚えていなかったら要受診！
- 今までなら（新聞がない⇒おかしい？⇒あ～そうだ、さっきとってきたと必要な記憶取り出しができていたはず）要注意と自覚

神経細胞の働き



加齢
（神経細胞一部消失も）
→ **ネットワークの働き低下**

まとめ

- 今日は認知機能について説明しました。
- 認知機能には記憶だけでなく人間が人間らしく生きるために必要ないろんな機能があります。そしてその働きが低下して日常生活に支障をきたすのが認知症です。
- 認知機能の特に記憶について今日は詳しく説明しました
- 皆さんも認知機能を使って生活していることを意識し、認知機能を維持するためにも

「認知機能を沢山使う毎日を心掛けましょう！」
（いつも言いますが家事はとていいですよ！）

漢字のまちがいさがし

初級 まちがいが 各2つ あるよ！

おとおおとおおとおおとおおとおおとおお
おとおおとおおとおおとおおとおおとおむお
おとおおとおおとおおとおおとおおとおお
おとおおとおおとおおとおおとおおとおお
おとおおとおおとおおとおおとおあとおお
おとおおとおおとおおとおおとおおとおお

カカカカカカカカカカカカカカカカカカ
カカカカカカカカカカカカカカカカカカ
カカカカカカカカカカカカカカカカカカ
カカカカカカカカカカカカカカカカカカ
カ刀カカカカカカカカカカカカカカカカ
カカカカカカカカカカカカカカカカカカ

漢字のまちがいがし

上級

まちがいが 各2つ あるよ！

遍遍遍遍這遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍編遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍

鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨
鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨
鯨鯨嬉鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨
鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨
鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨
鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨鯨

漢字のまちがいさがし

上級

こたえ

遍遍遍遍**這**遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍
遍遍遍遍遍遍遍**編**遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍遍

這 (シャ・は-う) ・編 (ヘン・あ-む)

嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉
嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉
嬉嬉**嬉**嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉
嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉
嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉
嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉**嬉**嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉嬉

嬉 (キ・うれ-しい) ・嬉 (ギ・ひれ)