

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69回講義『認知症を理解し支えられるように』

今回は大野医師はお休みでしたが、西淀病院の認知症看護認定看護師 板木平 順子さんにお越しいただき、病棟看護師の視点から認知症講義を行っていただきました。

いまや「**5人に1人が認知症**」。「認知症」とはどのような病気なのかをまずはおさらいし、では周囲の人間はどのように患者さんと接していけばいいのか？困ったときに頼れる地域の窓口は？認知症患者への支援とは？といった誰もが突き当たる疑問に丁寧に答えていただきました。

講義の中で、「認知症の問題は**人災**」という言葉がありました。周囲の無理解が患者さんを追い詰めるのです。

逆に、**周囲の理解と適切な支援**があれば、認知症を患っていても笑顔で生活を送ることができる、ということだと学ばせていただいた講義でした。

講義に使用したスライドは別紙掲載中です 是非ご覧ください



生活支援の工夫

買うもの
みかん
買わないもの
バナナ

メモを作る

記憶障害を補う
やってほしくないことは
赤字で強調



カレンダーに予定を書く

時間の見当識を補う
目につきやすい
場所に貼る



コミュニケーション

急かさない
まずは見守る
ゆっくりはっきり穏やかに話す



驚かせない
後ろから声をかけない
複数人で一斉に話さない
自尊心を傷つけない
目を合わせて話す
相手の言葉に耳を傾ける

皆さんの声

皆さんアンケートのご協力
ありがとうございました！

★身近に感じるお話、老いてはやはり心の
支え、でも本人の努力も必要かな。

☆自分で前向きに認知症にならないよう歩
いて行こう。心のふれあい！

★認知症の方の対応についていろいろ教え
ていただきました。なかなか難しいなあと思
いました。自分の気持ちを二歩控えて相
手の気持ちを考えて、やさしさをもって努
めたいと思いました。

次回開催日程

参加無料



第70回 9月25日
第71回 10月23日

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

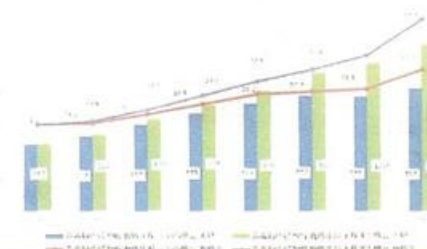
認知症を理解し、 支えられるように。

認知症看護認定看護師
板木平 順子

1

一般病棟でも、 認知症の患者さんと接する機会が増えている

認知症の人の推定人数・有病率の将来予測



7人に1人から、5人に1人が認知症の時代に

2

認知症の行方不明者は、
延べ1万9000人で過去最高
(高齢化を背景に11年連続で過去最となっている)

- このうち7割は当日中に見つかっている。
 - 発見に1カ月以上かかった方もいる。
 - 亡くなって発見された方も少なくない。
- それ以前に行方不明になった方を含めて500人を超えている。
交通事故のほか、川や用水路溺れたり、寒い屋外に長時間いて
低体温になったことが原因とされている。

3

地域・市民レベルの支援体制

○認知症サポーター制度

2005年から展開され、全国で約1,450万人以上（高齢者人口の約10%以上）を養成

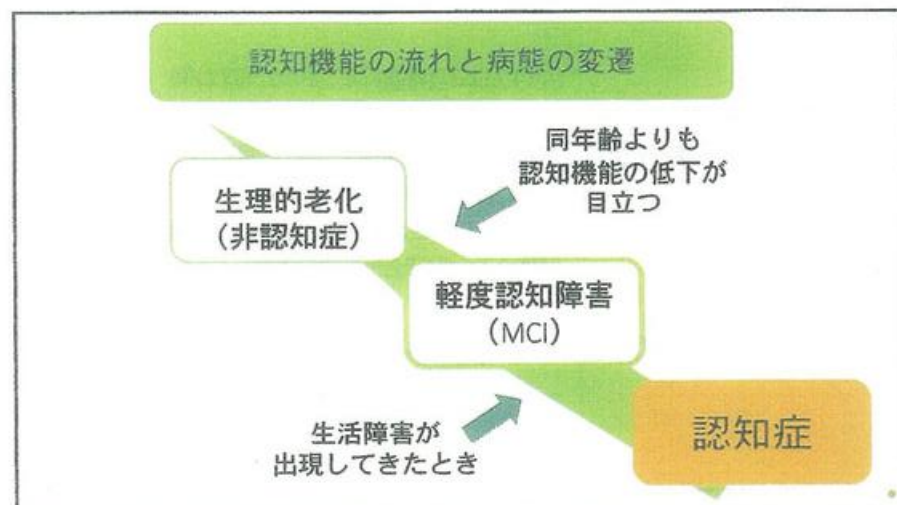
○認知症初期集中支援チーム

多くの自治体に設置され、在宅継続率は約80%と高い成果を上げているが、自治体間でばらつきあり

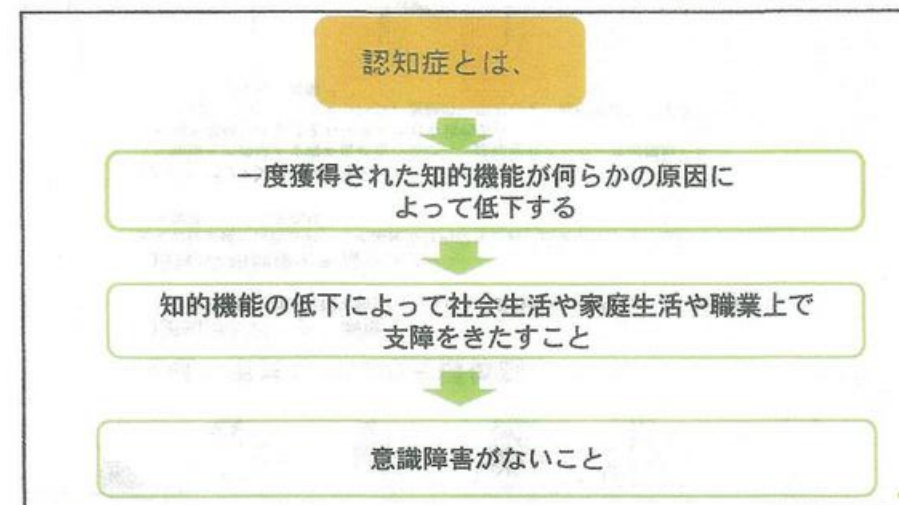
○キャラバン・メイト

認知症への理解と支援を広めるために、「認知症サポーター養成講座」を地域で開催・推進するリーダー的な立場の人
「認知症サポーターキャラバン」運動の一環として、厚生労働省の支援により2005年から全国で展開

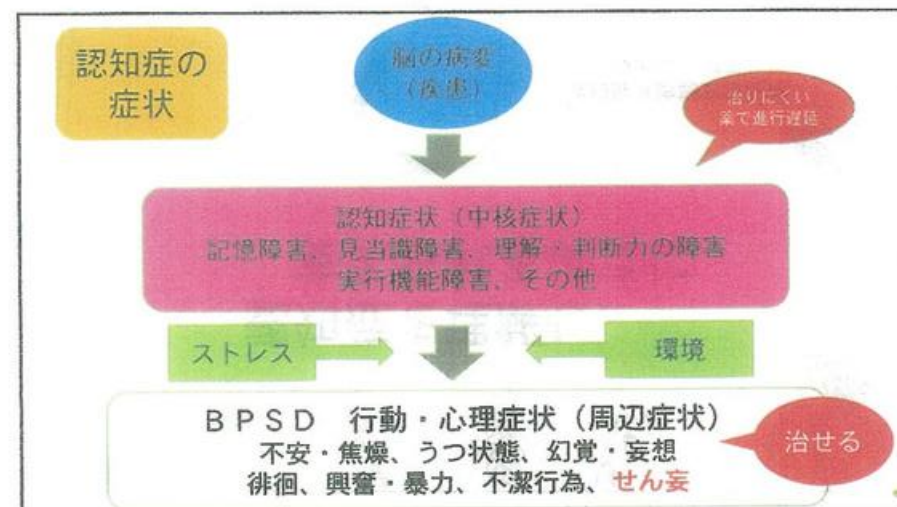
4



5



6



7



8



9

認知症の症状とは何か？

中核症状

記憶障害
見当識障害
実行機能障害

あらゆる認知機能
障害が
生活障害の原因と
なり得る

10



11

中核症状 実行機能障害

(物事を行う時の段取りがわからなくなる)

実行機能障害とは、計画的に物ごとを進めていくことが出来なくなる。

- ・新しく買った家電製品などの使い方が覚えるのに時間がかかるようになった。
- ・料理など生活のための行動が途中で止まる。
- ・得意だったことが苦手になってくる。
(上手が下手に)
- ・今までできたことができなくなったと思う。
そのことで、自信をなくしたり、イライラしたりする。



12

材料の用意をしておいても、その料理を作り忘れることがある



はじめのうちは、何もできないということではありません。一度にたくさんのことをしなければならい時などに、こうしたうっかりが増えたり、作業全体がうまくいかなかったりするので、一緒にやってもらうのがいいんです。

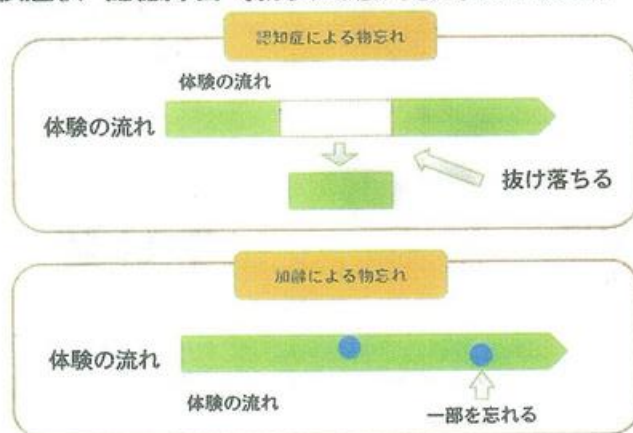
13

置き場所を決めたはずなのに、財布や鍵が見当たらない



14

中核症状 記憶障害（新しいことが覚えられなくなる）



15

置き場所を決めたはずなのに、財布や鍵が見当たらない



いつもしまう場所は覚えているので、探す時には自然にそこに手が行きますので、しまう時には別の場所にちょっと置いてしまうことがあります。記憶をたどって探し出すことが難しくなります。最初に目に入るようにし、それが何をしまう箱かわかるようにします。

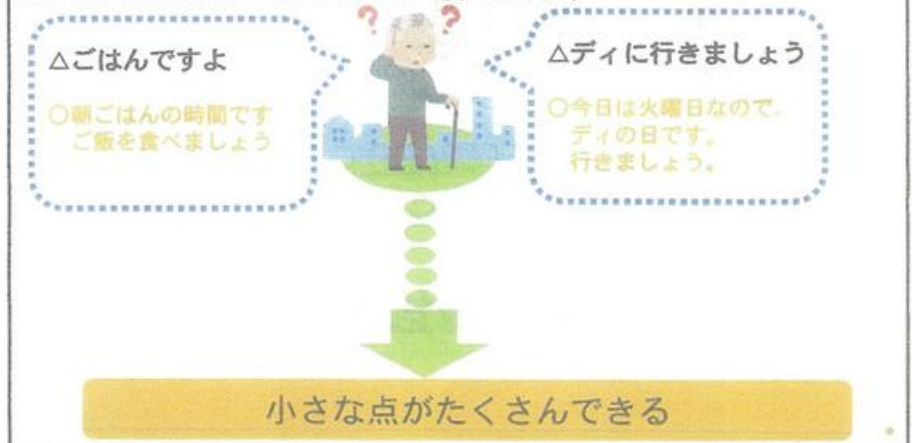
16

認知症のある人は“点”で生きている



17

リアリティオリエンテーションで“今”を伝えていく



18

少し動いただけで、すごく疲れた感じがする



19

認知症人を持つ人の体験

- 「わからない」ことの連続 → 不安・混乱
思い出せない、何かおかしい、わからない
- 家事や仕事の失敗 → 自尊心の喪失
自信がなくなる、孤独、あきらめ
- 現実の世界についていけない → 焦燥・恐怖
周囲とのずれ、戸惑い、焦り、苛立ち
- 認知機能は低下しても感情は最後まで保たれている
中核症状がありながらも、懸命に自分らしくありたいと願っている。

20

なぜ脳の病気は理解されないのか（人災の根幹）

認知症の患者さんの自身のなかにあるズレ

「病態的失認をとる」⇔「情動反応が保持している」
「窮地を脱する行為をとることが難しい」⇔「危機への漠然とした不安や焦燥がある」

高齢者と家族や周辺との関係にあるズレ

やらないのではなくやれない⇔やれるのにやらない



21

認知症の問題は「人災」

脳の病気や障害は、明日にでも、自分や愛する人に起こる可能性があるものです。

でも、もし誰もが正しく病気や障害を理解し、誰でも話すことができ、それを自然に受け入れられる社会なら、病気や障害は、障害でなくなります。

私は、認知症を巡る今の問題の多くは、病気が原因ではなく、人災のように感じます。

私の脳で起こったこと：樋口直美

22

初期に 本人が体験している変化

物忘れが増え、指摘されてもそうだったかなと思うことが多い

記憶力の障害

新しい機械の操作や初めて聞く人の名前など、新しいことをなかなか覚えられない

料理のような準備や手順を考え、材料が足りなければどうするのかなど状況判断をしなければならない行為が難しい。

理解判断の障害

家事や会社の仕事など一度にいくつかの作業ができないあるいは時間かかる

遂行能力の障害

イライラすようになった。時々焦る。いろんなことに不満、なんだか不安。

気分の変化

23

本人の声に耳を傾けてください

『がんばればできる』と考えるのは禁物です。不得意になってきた分野をサポートしてあげてください。



24

認知症の方の生活について知る

できること

見守る

できないこと

どのようなサポートが
あればできるのか

25

使えるメモを作る（記憶障害を補う）

必要なものを買忘れり、要らないものを
買ってきてしまうため、
メモを活用する。

買いもののメモ

買ってくるもの

- ・食パン
- ・牛乳
- ・キャベツ

買って来てもらいたい物を
そのつどメモする

買ってはいけないもの

- ・卵
- ・歯磨き粉

買って来てほしくない物は
目立つ色で書く

26

1日1枚カレンダー（時間に関する見当識を補う）

約束事や大切なことを忘れていないのかという不安になり、
しきりに日付や予定を気にするようになります。令和7年
8月28日（木）

今日の予定

- ・10時 リハビリ
- ・15時 木村さんが来る

目につきやすい
場所に貼る

27

認知症のある方とのコミュニケーション

快の感情や心地よさ、安心感を感じるコミュニケーション

快の感情

出来事は忘れてしまってもその時の感情は残る

「楽しい」「嬉しい」「安心」などの快の感情を持てるように接する。
不快な感情が残ると同じ場面での拒否や抵抗に繋がる。

感情の交流

話の内容が分からなかったとしても、心地よさや相手へも思いやり、
安心感を感じ取る。

28

認知症のとある方とのコミュニケーション

驚かせない・急がせない・自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- 1 まずは見守る
- 2 相手に目線を合わせて優しい口調で
- 3 余裕をもって伝える
- 4 穏やかに、はっきりした話し方で
- 5 声をかけるときにはひとりで
- 6 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応
- 7 後ろから声をかけない

29

認知症とは、

原因の疾患は多数ある。
それぞれに主症状が異なる。

患者が示す日常の生活障害



30

認知症の特性

注意・集中を保つことが困難
新しい環境、慣れない環境が苦手

↓

慣れない環境では緊張
囲まれると圧倒される
焦らされるとうまく対応できない

↓

環境の整備
支援者の態度が重要



31

認知症だから不幸、
ケアを受ける人
困った人と決めつけ

↓

認知症という困難を抱えながら
生きる人

32

「ひとりの人として、
周囲に受け入れられ、
尊重されること」



33

介護者

本人

共に
イライラ

視点：出来ない事
失敗を指摘
責める（怒）

尊厳：傷つく
落胆・悲しい
不安の増強
意欲の低下



視点：出来る事
成功を指摘
ほめる（笑）



尊厳：保持
自信・嬉し
不安の低減
意欲の向上

共に笑顔に

34

