

地域のみなさんへ

"認知症"でも大丈夫

正しく知って みんなで支えよう

新・介護予防
シリーズ[5]



73歳のタエさんには3年前から認知症の症状が出ています。介護をしている娘のサチコさんと息子のカズオさんが心配なのは、タエさんが時折ふらりと出かけてしまうこと。タエさんが事故にあったらと、ふたりは気が気でなりません。

タエさんのある日の様子を見ながら、認知症とはどのようなものなのか、そして、私たちに何ができるのか、一緒に考えてみましょう。

1 ふっとわからなくなる

サチコさんが庭へ、カズオさんもトイレに立ったその時、タエさんは自分が今いる場所がどこなのか、ふっとわからなくなってしまいました。

これはよく見られる認知症の中核症状(下のコラム参照)のひとつ。場所や時間の見当をつける力(見当識)が低下するものです。中核症状には、記憶や判断力、物事を実行するための力の低下などがあります。



2 ぎりぎりの力を使って

玄関を探しはじめたタエさんは、カバンを探そうとしたり、あいさつしようとしています。礼儀作法なども含め、長年培ってきたことは身につけているのです。

このように、認知症の人は、みずからの持っているぎりぎりの力を使ってなんとか自分なりに生活しようと懸命です。

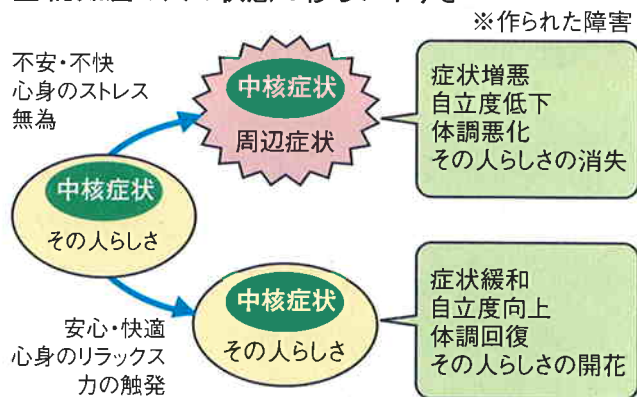


不安・ストレス・無為が大敵

認知症の人は、物忘れなどのために常に不安やストレスに脅かされており、自分が秘めている力をうまく使えないもどかしさやいらだち、恥ずかしさ、場合によっては自分をわかってくれない周囲への怒りを感じています。不安やストレス、自分の力を活かせずじっとしている状態(無為)を放置すると、落ち着きのなさや激しい言動といった周辺症状が強まり、せっかくの「その人らしさ」も影をひそめてしまいます。

逆に、早いタイミングで安心と心身のリラックスをほかり、その人の力をうまく発揮できる場面を周りが上手に整えていくと、その人らしい表情や姿を取り戻せる場合が少なくありません。

■ 認知症の人の状態の移ろいやすさ



中核症状:記憶障害・判断・実行機能障害

周辺症状:不安・心身のストレスなどによって、誘発される症状(落ち着きのなさ、激しい言動、ひきこもり等)

3 安心できる場や人を求めて

認知症の人は、そこが自分の家であっても「ここはどこ?」「ここにいてもいいの?」「知っている人はどこ?」と、わからないことだらけのままだと不安がどんどんつのっていきます。

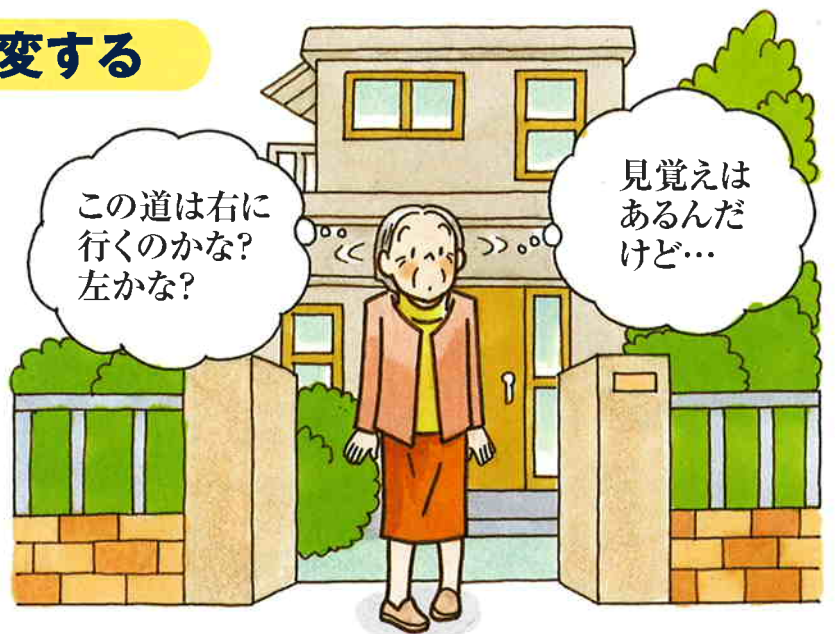
「ここにいてもいい」「この人となら」という安心できる場と人を探し求めて、外へさまよい出ることも少なくありません。



4 見なれた風景が一変する

家の周りの見なれた風景であっても、認知症の人は不安が高まっていると、ここはどこなのか、どっちに行ったらいいのかがわからなくなくなり、不安と焦りが高まる中でパニックになっていきます。

周囲の人からみて、「いつもの場所」や「どうということのない場面」であっても、認知症の人にとってはわからなくなった怖い場所が一変していることもあるのです。

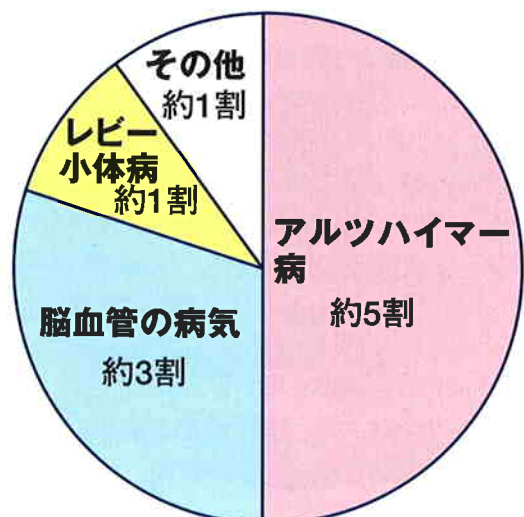


認知症の原因

認知症は病気の症状を指す言葉です。認知症の症状を起こす原因となる病気はいくつもあり、最も多いのが脳の萎縮が起こるアルツハイマー病で、全体の5割程度を占めます。2番目は脳出血や脳梗塞など脳血管の病気です。約3割です。

このほかにもさまざまな病気がありますが、どの病気も、脳の神経細胞が傷つき、脳の機能の障害をもたらします。その結果、記憶や学習、判断などの機能が低下し、日常生活に支障が出てくるのです。

これらの病気の一部には、治療可能なものもあります。また治療法がなくてもその後の介護の方針や見通しを関係者で決めていくために診断は大切ですので、できるだけ早期に受診しましょう。





5 視野が狭まる

認知症が進むと注意力の低下により、周囲へ気を配れなくなり、目の前のことしか目に入りにくくなります。特に不安が高まるとその傾向が強くなり、「わき目もふらず」スタスタつき進む姿が現れます。

また、ここでのタエさんのように認知症の人で文字を読んだり理解できる人はたくさんいます。ひらがなよりもむしろ難しい漢字を読めたりする人も。外見の症状にとらわれず、人によって何ができるのかを見きわめることが大切です。

タエさんは、男の人と同じ方向に歩き出しましたが、人と同じことをすれば安心、という気持ちが働くことも少なくありません。

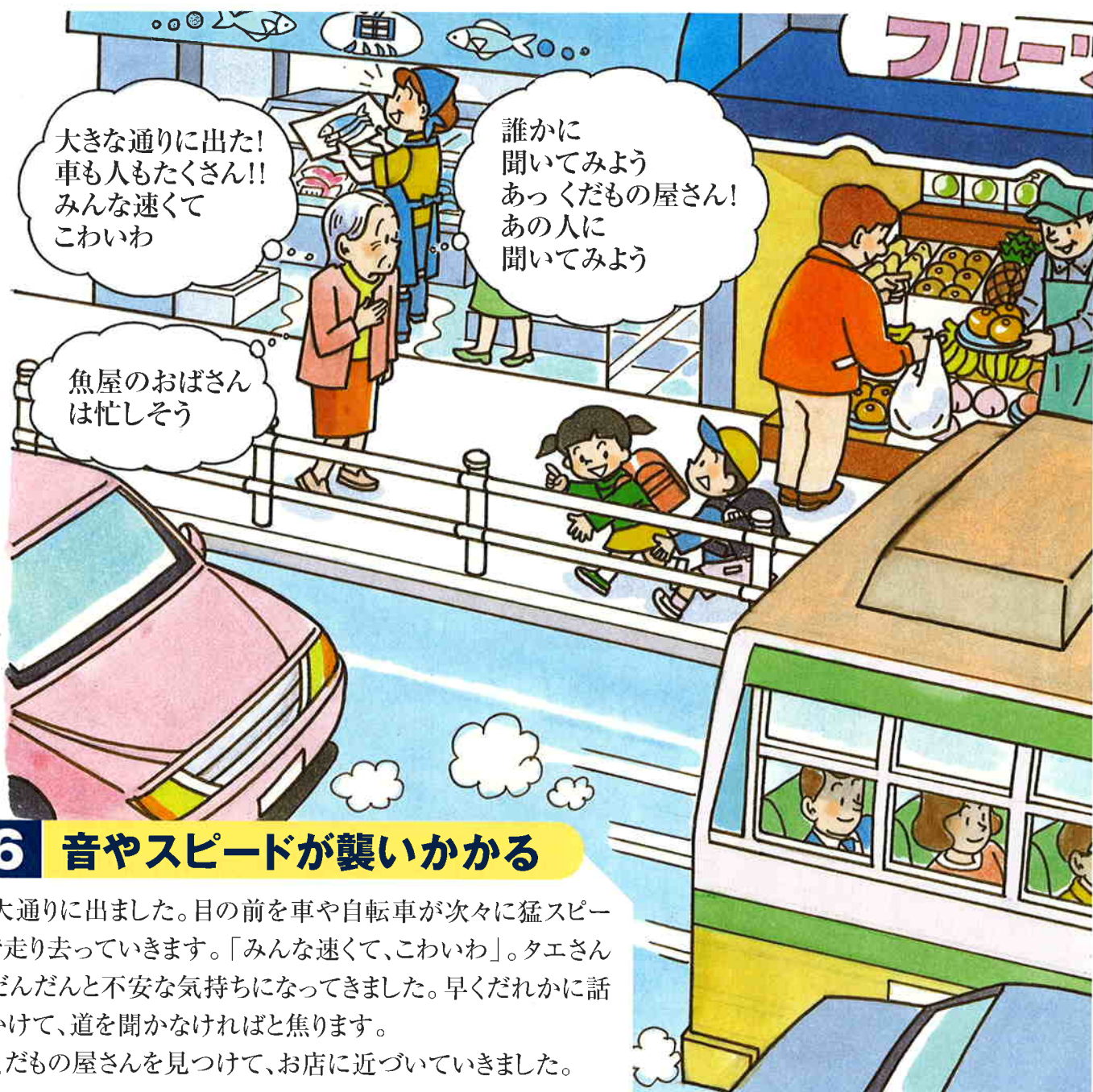
認知症の人が秘めている力

認知症の人は実はさまざまな力を持っています。たとえば、記憶。確かに新しい出来事を覚えることは若いときのようにはいきませんが、過去の出来事や体験は比較的よく記憶しています。

着物の着付け、料理、大工仕事など本人が得意だったこともそのひとつ。かかわる側が本人がやってみたくなるような場面や物を用意し、うまく促すと、その記憶がよみがえり、いきいきと取り組んでくれるかもしれません。

今、自分にできる何かを果たしていくことで、喜びや安らぎ、そして自信を感じ、認知症のさまざまな症状が穏やかになってくることも多いのです。





6 音やスピードが襲いかかる

大通りに出ました。目の前を車や自転車が次々に猛スピードで走り去っていきます。「みんな速くて、こわいわ」。タエさんはだんだんと不安な気持ちになってきました。早くだれかに話しかけて、道を聞かなければと焦ります。

くだもの屋さんを見つけて、お店に近づいていきました。

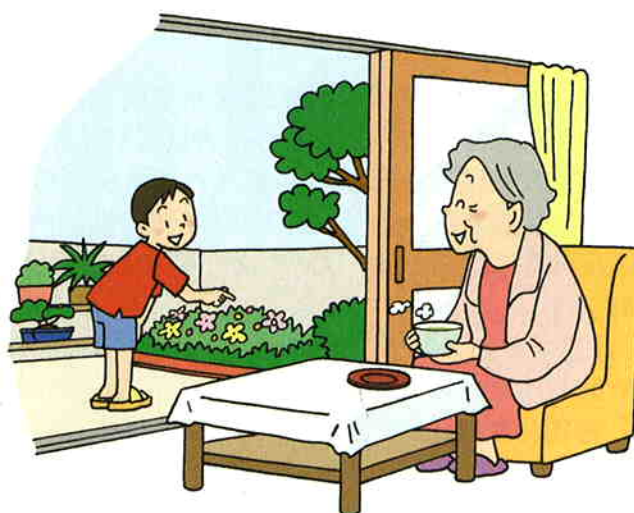
環境の大切さ

周辺症状(2ページコラム参照)を引き起こす誘因のひとつに人やものなどの環境があります。

車の騒音、人のざわめき、人との距離や位置関係、人の動き、空調の音、騒がしい音楽、蛍光灯の光などが、認知症の人にはストレス源になり、不安や興奮などにつながっていきます。

また、広すぎる食堂や大きすぎる玄関、たくさんの人がいる部屋など空間そのものが認知症の人には脅威となることもあります。

認知症の人が心穏やかに暮らしていくには、人やものといった環境を安らげるようなものにし、認知症の人が集中力を乱さず、自分なりに判断して動けるように反応を見ながら整えることが大切です。



フルーツタナカ



7 そのひと言に救われる

タエさんは桃を選ぼうと手を伸ばしたものの、手元が狂って指で表面を押してしまいました。

タエさんが認知症と知っていた店主は、カバンも何も持っていないタエさんを見て「お金は今度でいいですよ」と言ってくれました。もしここで店主が怒っていたら、タエさんは強い衝撃を受けて、混乱してしまったかもしれません。

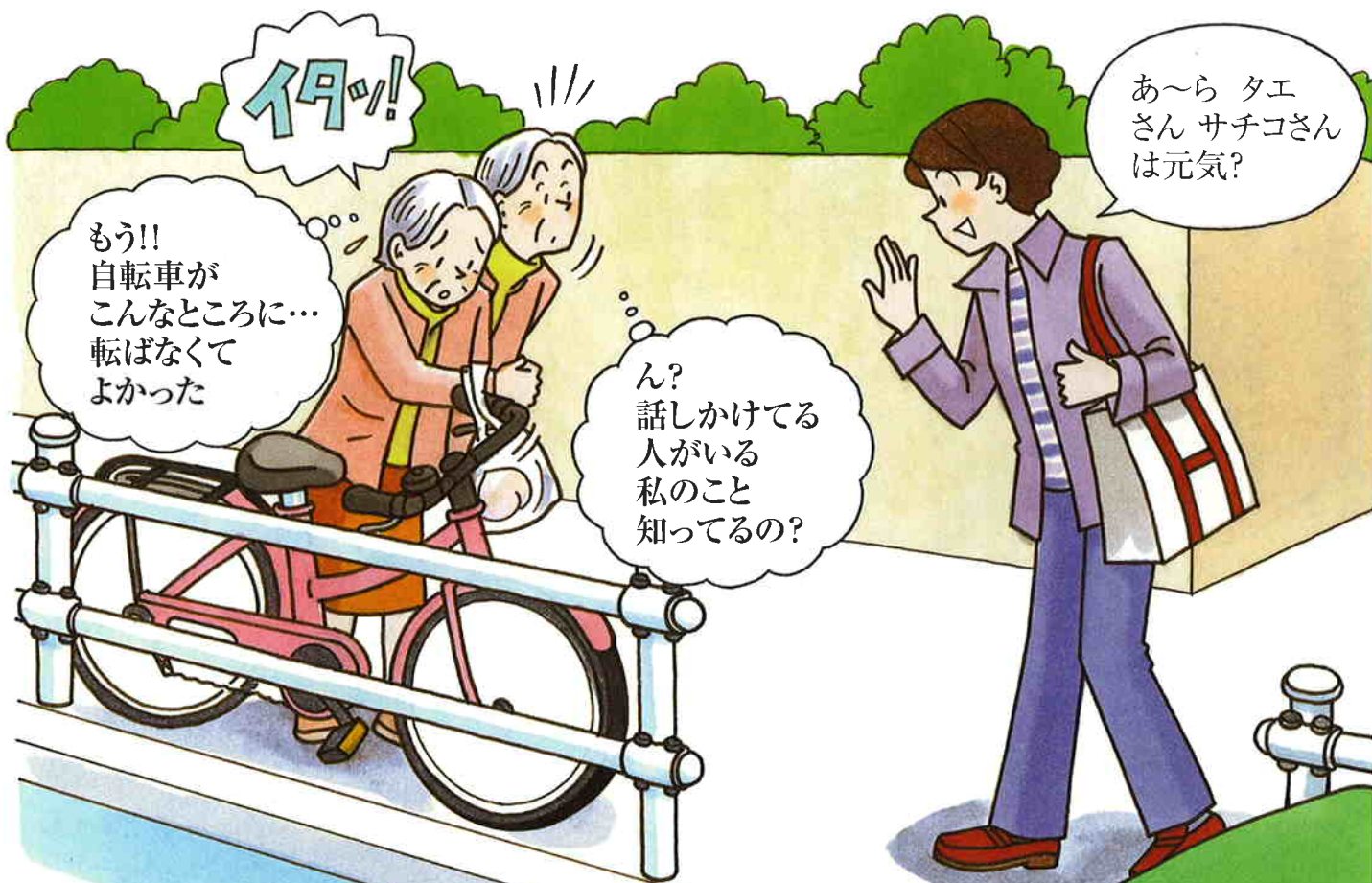
悪質商法の被害

認知症の人、中でも高齢者を狙った悪質な商法が増えています。

よくわからないままに契約をさせられても、契約したこと自体を忘れてしまうなど、その被害は深刻です。業者は優しい顔をして近づき、言葉巧みに高齢者の気持ちをつかみます。もし被害にあったら一定期間内なら契約を解除できるクーリング・オフ制度を活用して解約しましょう。

最近は家族のほかにケアマネジャーやヘルパーが気づいて解約の手続きを進めることが増えてきましたが、被害にあわないよう家族や地域の人が協力することも大切です。場合によっては成年後見制度の利用も検討しましょう(12ページ参照)。

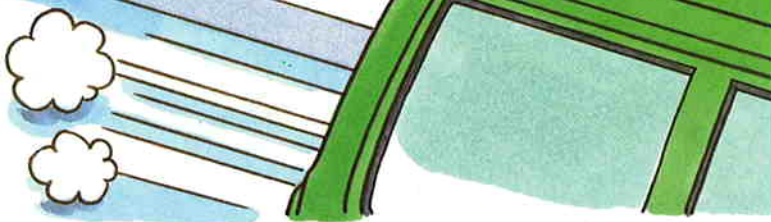




8 本人から見た危険とは

桃を持って店を出たタエさん。道端に止めてある自転車につまずいて転びそうになりました。

おろおろしているタエさんに、40代くらいの女性が声をかけてきました。誰なのかは思い出せませんが、タエさんは女性が自分を知っている人だということはわかったようです。



身体機能の低下について

タエさんが桃をつぶしたり、自転車につまずいたように、足腰が弱くなる、眼が見えにくくなるなどの通常の老化に加え、認知症の人は、注意力が落ち、視野も狭まるため、危険を回避できなくなりがちです。

ただし、自分の身を危険から守ろうとする気持ちは強く、タエさんも自転車につまずいて転ばなくてよかった、と安堵しています。

また、危険を回避するために段差を取り除いたりする考え方は大切ですが、空間を認知する力が低下している認知症の人には段差もあえて取り入れた方がかえって安全なこともあります。玄関に段差（上がりかまち）がないと、逆にとまどい、失敗を生むこともあります。





9 ゆっくり、ひとつずつ

タエさんは女性に丁寧にあいさつ。認知症であっても、適度な緊張感があれば、場の雰囲気を読み、社会性を発揮することができるのです。けれども、タエさんは女性が誰かわからず、しかも矢継ぎ早に話しかけてくるので、不安になってきました。

伝わらないと、話しかけているこちら焦ってきますが、まずは落ち着いて。ゆっくりと、そして言葉を短く、ひとつずつ話してみましょう。そんな言葉かけがあれば、お話しができる認知症の人はたくさんいます。

認知症の人への接し方

親の認知症を受け入れられず、よくなってほしいという思いから、家族が認知症の人をきつく注意することがあります。しかし、こうした厳しい言動は認知症の人を萎縮させ、ストレスや不安を高めてしまいます。結果、症状が悪化したり、パニック状態に陥ることもあります。そのほかにも関わる人の話す速度や使う言葉、会話の情報量などによっても、認知症の人が混乱することがあります。

認知症の人は自分自身がこれまで体験したことのない世界に生き、不安や恐怖を強く感じています。周囲の人たちはその不安や恐怖を軽減してあげられるように、できるだけあたたかい態度やゆっくりしたわかりやすい言葉で接することが大切です。

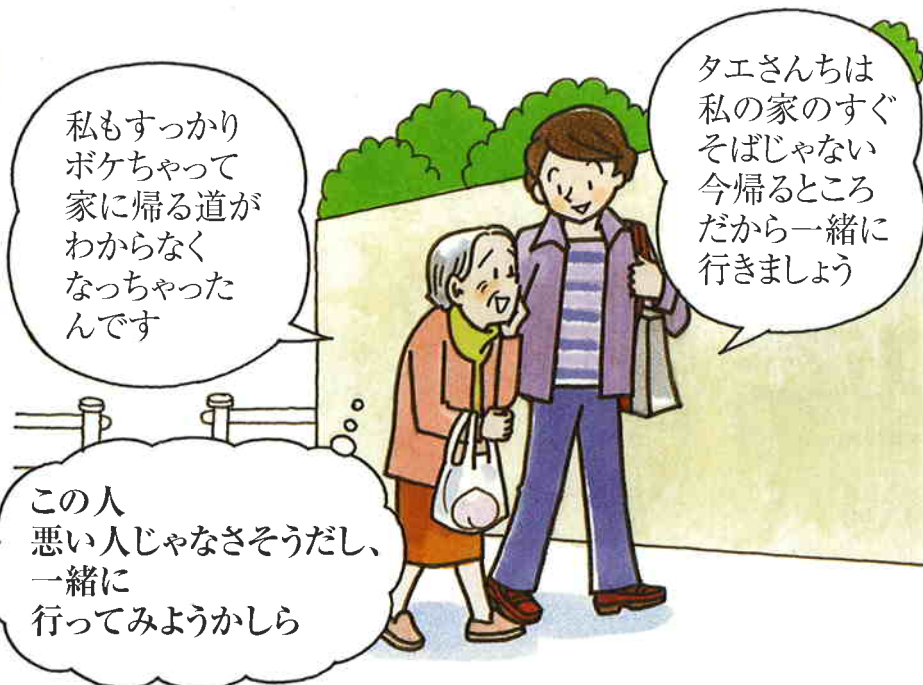


10 この人は味方

困惑気味のタエさんでしたが、女性の笑顔を見て、この人は信用できると感じたようです。

認知症の人は、相手の雰囲気や声の調子、表情などで、信用できるかどうかを直感的に判断し、人を選んで行動することがしばしばみられます。

認知症の人に「この人は味方」と思ってもらえる人がもっとも増えると、家族も安心して暮らせるまちになりますね。



11 わかってもらえた

タエさんが無事帰ってきました。ここでカズオさんたちが「どこに行っていたの？ 桃持ってきちゃったの？」などと叱責したら、タエさんは混乱して、家の中に入ろうとしなかったかもしれません。こんなときは「私も桃食べたかったのよ」などと本人なりの思いや、しようとしていたことの流れに沿って対応すると、本人は「わかってもらえた」と安心し、落ち着いていくことでしょう。



認知症の人の自覚

タエさんは「あたしもすっかりボケちゃって…」と自分を卑下するようなことを言っています。

認知症の人は、実は自分が何かおかしいことは理解していて、その状況をもどかしく感じていたり、イライラしたり、不安になったりしています。誰かに迷惑をかけてしまっているかもしれないと感じている認知症の人も多く、そんな不安から「いつもお世話になっています」などと礼をつくします。大人としての精一杯のふるまいです。

家族はもちろんのこと、周囲の人たちは、そんな認知症の人たちの気持ちに寄り添い、不安やストレスを取り除き、自信を持ってもらえるような関わり方をしたいものです。



住み慣れたまちで安心して暮らしたい——。誰もがそう願うように、認知症の人と家族の思いも同じです。そんな暮らしを実現するには、地域の人たちの理解とちょっとした手助け、つまり「住民力」が必要になってきます。くだもの屋の店主や知り合いの女性はそれぞれの方法で、タエさんを支えていました。私たちにできることはまだまだたくさんあるはずですよ。

「住民力」が必要で、認知症の人と家族が安心して暮らすためには



TOILET

おじいさん
トイレは
あっちだよ!

こんにちは!
あっ
ボタンを
押しときますね

おじいさん
おしっこ
したいのかな?

おじいさんと
遊びたいな...

どうも

できることって
あるのね

山下さん
さしいれに来たわよ
おばあちゃん
見てあげるから
散歩でもしてきたら

あとで
電話して
おこう

あら
高橋さんちの
おじいちゃん
あがってお茶でも
飲んでったら
うちのおじいちゃんも
退屈してるのよ

Zzzz

あっ 佐藤さん
今おばあちゃん
いらっしゃってますよ
コーヒーお出し
しときましたから

おばあちゃんと
一緒に
遊びにきて
みようか

新しく
できたのね
ココ

親が認知症に
なっちゃって
介護が
大変なのよ

グチなら
いつでも
聞くわよ
今度お宅に
何うわ

認知症の人と家族に役立つサービスやボランティア情報

■介護保険のサービス ※お住まいの市町村によってはサービスがない場合もあります。

認知症の人のためのデイサービス



日中通う通所介護（デイサービス）は、ご本人にはプロの介護を、ご家族には、ホッと一息、体と心を休めていただくためのサービスです。

デイサービスの中には、認知症の要介護者のみを対象としたものがあります。定員は10人以下と少なく、こじんまりとしたスペースで認知症の人が日中を過ごすことができます。

※その他に認知症の人の徘徊を防止するための福祉用具を貸与するサービスもあります。

グループホーム

（認知症対応型共同生活介護）



地域にある小規模な住居で、少人数（5人から9人）の認知症の要介護者が一人ひとりの想いや生活のリズムに沿ったケアを受けながら共同で暮らしていく場です。

落ち着いた家庭的な雰囲気の中で、一人ひとりが自分のペースで持っている力を発揮しながら、自分らしい生活を営めるよう、専門のスタッフが24時間体制で見守ります。

■その他のサービス

成年後見制度

判断能力が不十分なために、財産管理をしたり、法的な契約を結ぶことが困難な人を保護し、支援するための制度です。認知症の人、知的障害のある人、精神障害のある人が対象です。

地域福祉権利擁護事業

認知症など精神上の理由で判断能力が不十分な人を対象に、福祉サービスの適切な利用や日常の金銭管理を支援する制度です。都道府県の社会福祉協議会が実施しています。

その他

認知症の人やご家族のために何か自分のできることをしたいという人は、地域のボランティアセンターや社会福祉協議会に問い合わせるとよいでしょう。

権利擁護