駅前健康相談センターだより

認知症ケアについて

認知症には

　アルツハイマー型認知症・血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症等が有りますが、症状は大きく二つに分けられます。

認知機能の低下
〇記憶するのが苦手になる
〇時間・場所・人の認識があいまいになる
〇物事の手順に戸惑う
〇会話や計算につまずきやすい
等

行動・心理症状（ＢＰＳＤ）
〇情緒が不安定になる
〇妄想で人を責める
〇声を荒げたり、人に手を挙げる
〇無気力になる
〇睡眠リズムが乱れる　　等

例えば、こんな時どのような接し方が有効でしょうか。

◇妄想で人を責めるとき（財布の置き場所を忘れたとき、家族がとったと思い込む）

「そんなことはしていない」と否定するのでなく、まず本人の話を聞き、落ち着かせる。そのあとで一緒に探したり、共に時間を過ごしたりして、安心してもらう。

◇情緒が不安定になっているとき（自分を惨めに感じているとき）

不安な気持ちを否定したり非難しない。穏やかな口調で話しかけ、不安を受け止める。介護者の気持ちが不安定なときは、本人との距離をとる。

◇物事の手順に戸惑っているとき（料理の手順に戸惑っているとき）

本人の頭の中が真っ白になっているときに非難や注意をすると、本人の自信を奪ってしまう事になりかねません。失敗しそうになったら「一緒にやろう」や「私はこれをやるからあれをやって」と手助けをする。

◇時間・場所・人の認識があいまいになったとき

「今日は何日かわかる？」などの試すような聞き方をせず、時間や季節がわかるように「朝ごはんですよ」「春で桜がきれいですね」などの声掛けをする。

◇入浴を嫌がるとき

入浴を嫌がるときは、無理強いしないことです。
「わかったよ」と言って、しばらく様子を見るか、機嫌のよさそうな時にさりげなく「さっぱりするからお風呂に入る？」と声掛けをする。

認知症ケアの基本となるのは、認知症の人を一人の「人」として尊重し、その人の立場に立って行うという考え方です。
①共にあること　②くつろぎ　③自分らしく
④結びつき　⑤携わること　⑥愛
の６つを満たすことが重要です。

本人の意思を尊重しながら、手助けをする気持ちで、状況に合わせて、冷静に、穏やかに接するように心がけましょう。

認知症の症状として、社会的に問題となる行動をとることもあり、家族だけでの対応はかなりの負担になります。デイケアなどの介護サービスを積極的に利用しましょう。

コロナ禍の状況下にあっても
〇できるだけ以前の生活と同様のリズムで過ごす
〇感染予防対策は家族が一緒に行う。
〇家族だけで悩まず、第三者を頼ることも必要です。

◇認知症予防（運動と知的活動を取り入れる）

運動や知的活動を生活習慣の中に取り入れて日課にすることが大切です。習慣化していると、認知機能が少し低下してきても、予防対策を長く続けやすくなります。

運動のポイントは、体を動かしながら頭のトレーニングも一緒に行うことです。散歩するときに歩数を数えて、決まった数になったら早歩きをする、建物の数を数える、花の名前を当てる、しりとりをする等があります。

知的活動は、塗り絵、ジグソーパズル、園芸、麻雀、トランプ、手紙を書く等、本人が楽しいと思えることを取り入れましょう。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

〇からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
〇食生活の相談（塩分濃度測定）
〇骨コツ相談（骨密度測定）　毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
〇母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：駅前健康相談センター　令和　５　年　２月