



---

# 介護者も本人も楽になる認知症介護

## ～認知症の方との接し方～

平成28年11月09日（水）

---

有限会社 そうせい舎

社会福祉士・介護支援専門員 玉置 龍馬

# どうなる日本の高齢化・・・



1965年：胴上げ型  
1人：9.1人



2012年：騎馬戦型  
1人：2.4人



2050年：肩車型  
1人：1.2人  
(推計値)

65歳以上1人を支える  
20~64歳人口の推移です

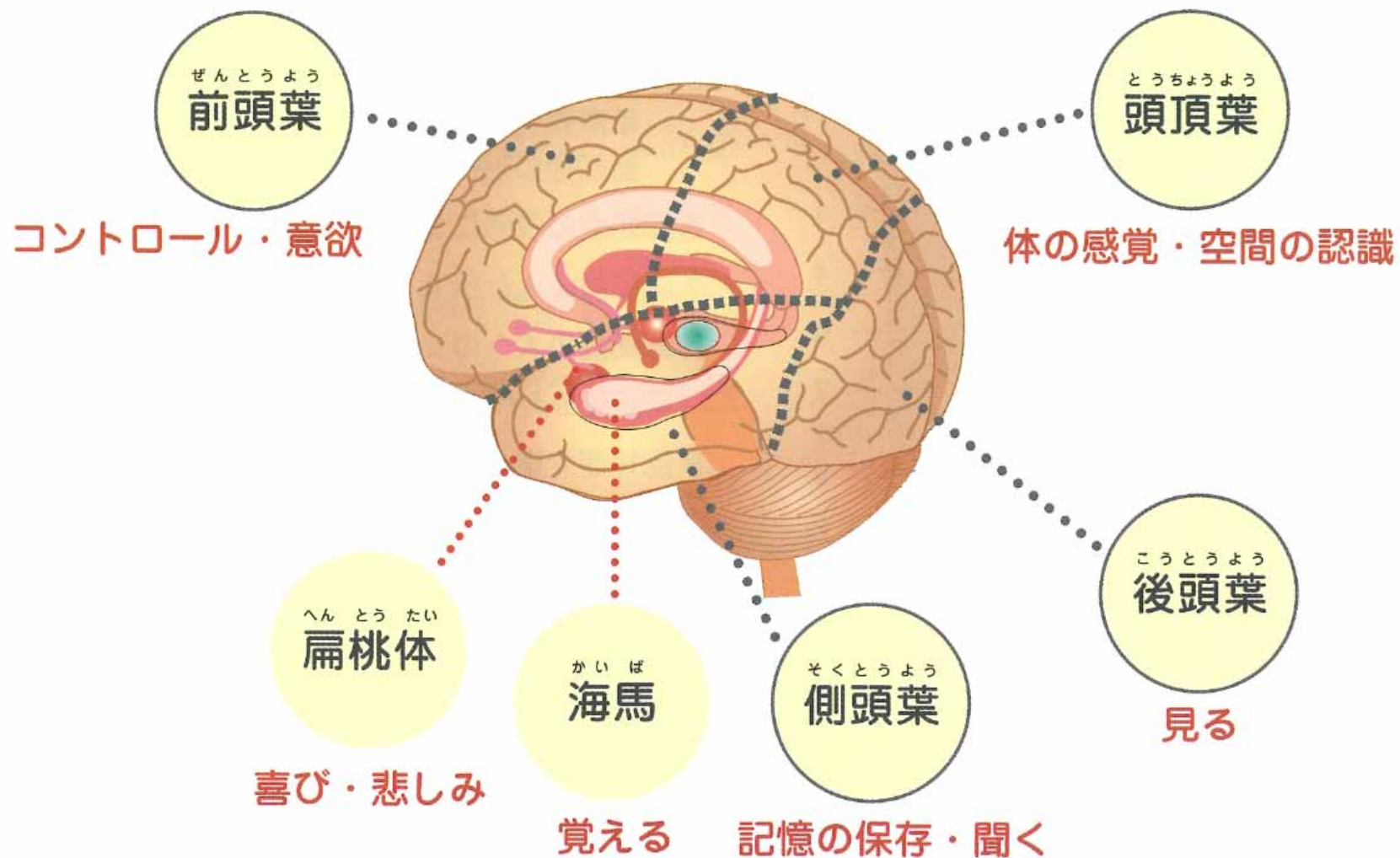


# 認知症とはどういうものか

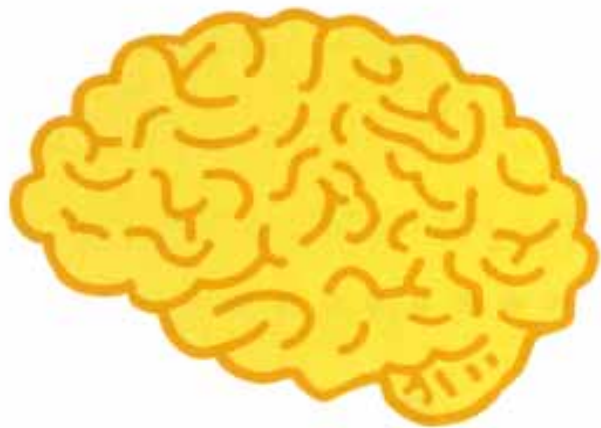
---

- いろいろな原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きがわるくなったりしたため記憶力や判断力などが、日常生活に支障を来すほど低下する病気の総称。
- 誰もがなる可能性のある病気のひとつ。

# 脳のはたらき



# 脳の状態



健康な脳



アルツハイマー病など  
の変性疾患の脳



脳血管性認知症の脳

# 認知症のタイプ別特徴

## アルツハイマー型認知症

- 嗅覚から衰え、悪臭に気がつかない
- 最近の事を忘れる
- 事実と異なる事を話す事がある(作話)
- 緩やかに進行する

## 血管性認知症

- 脳血管障害が起こるたび段階的に進行  
気分が落ち込んだり、意欲が下がる
- 悲しくないのに泣いたりする  
(感情失禁)
- 記憶障害は軽く、人格や判断力は  
保たれることが多い

## 前頭側頭型認知症

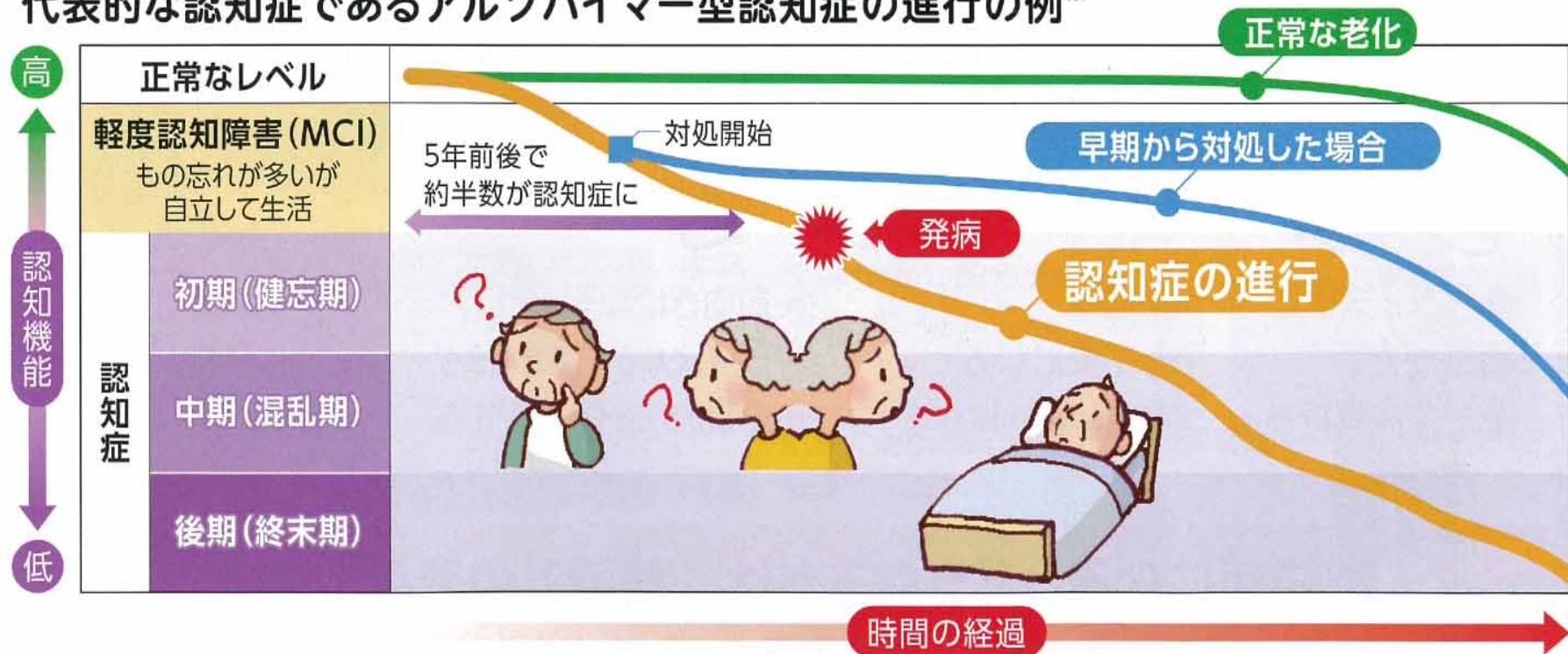
- 興味、関心が薄れると、会話中에서도立ち去ってしまう
- 抑制がきかなくなり、万引きや信号無視など社会ルールに違反することがある
- 同じパターンの行動を繰り返す
- 50歳くらいから発病することがある

## レビー小体型認知症

- 人物や動物、昆虫など、詳細な幻覚や妄想を見る
- 初期では手が震えるが、進行すると筋肉が固くなって震えが止まる
- 歩行が小刻みになり、転倒しやすくなる

# 認知症の進行について

代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症の進行の例\*



※認知症の種類により進行の仕方は異なりますが、時間の経過とともに重症化していくことは共通しています。

認知症の種類により進行の仕方は異なるが、早期の段階で治療など適切に対応できると、認知機能が高い状態をより長く維持できる



# 認知症の早期発見ポイント

1. 同じことを何回も言ったり聞いたりする
2. 財布などを盗まれたと言う
3. だらしなくなった
4. いつも降りる駅なのに乗り過ごした
5. 夜中に急に起き出して騒いだ
6. 置き忘れやしまい忘れが目立つ
7. 計算の間違いが多くなった
8. 物の名前が出てこなくなった
9. ささいな事で怒りっぽくなった

参考：東京都福祉局「高齢者の生活実態及び健康に関する調査・専門調査報告書」1995より



# 認知症と老化の違い

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験の全体を忘れる
記憶障害のみがみられる (人の名前を思い出せない、度忘れが目立つ)	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害(料理・家事などの段取りがわからなくなる等)がある
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物も努力して見つけようとする	探し物も誰かが盗ったと言うことがある
見当識障害はみられない	見当識障害(時間や日付、場所などがわからなくなる)がみられる
作話はみられない	作話(場合わせや話のつじつまを合わせる)がみられる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす

# 認知症のクイズ

	項目	老化	認知症
1	犬やテレビのような、よく知っているものの言葉が出てこない（あれあれ、これこれ）	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2	話している相手の人の名前を忘れる 後から思い出す	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3	料理を自分で作ったのに、作ったこと自体を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4	真夏なのに、コートを着て出かける	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5	数ヵ月の間に、人が変わったように怒りっぽい性格になる	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

# 認知症の症状

## 周辺症状 (BPSD)

### 認知症の精神症状

不安  
焦燥  
妄想  
幻覚  
抑うつ

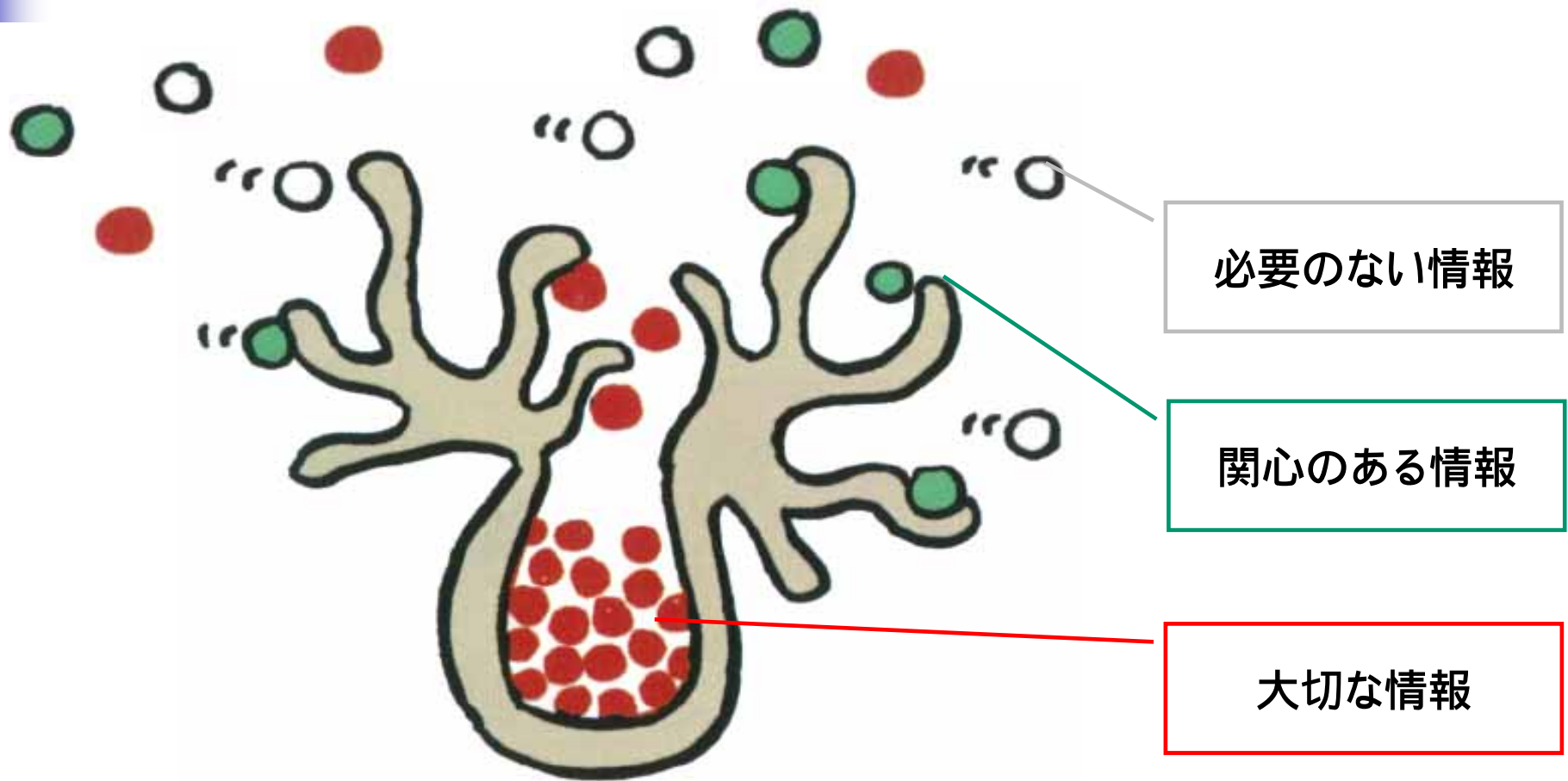
### 中核症状

記憶障害  
見当識障害  
実行機能障害  
失行 失認  
失語 その他

### 認知症の行動症状

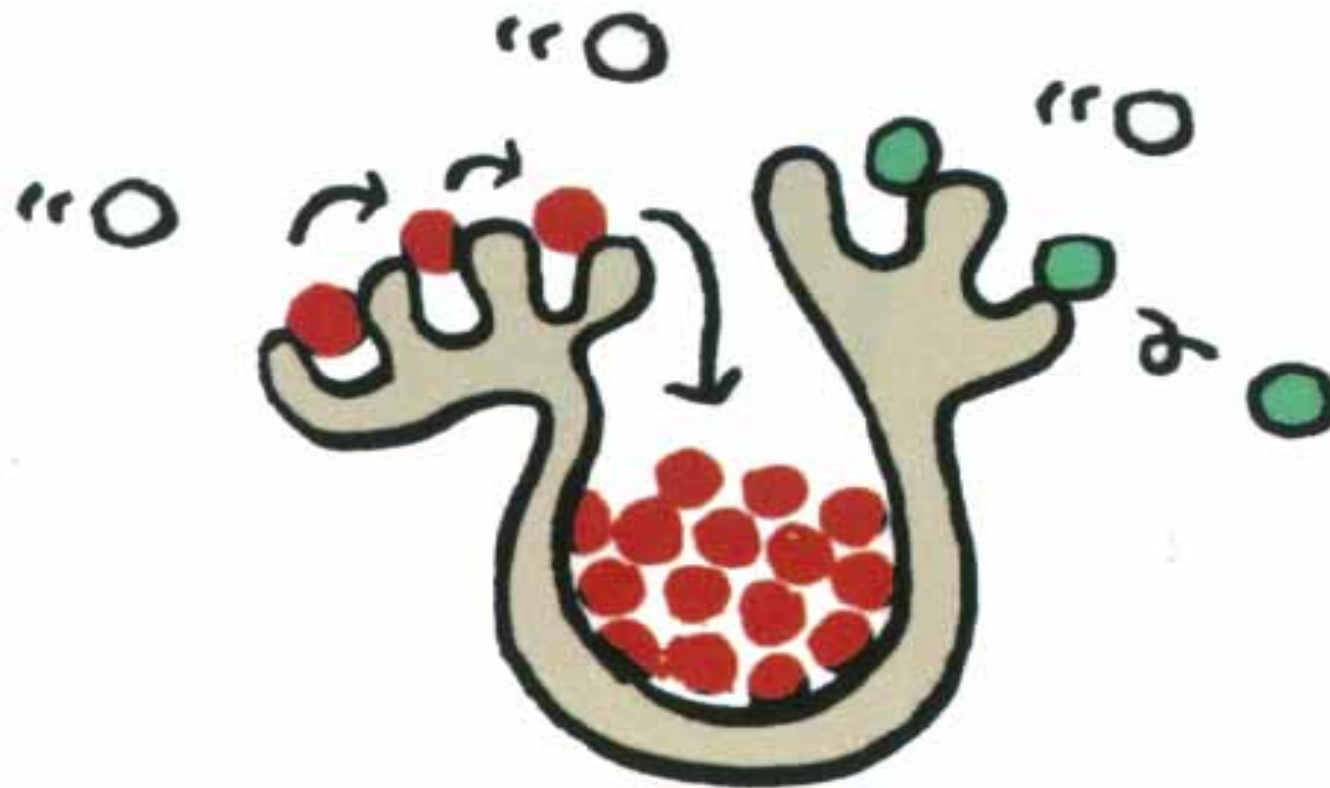
徘徊  
多動  
不潔行為  
収集癖  
暴言暴力  
介護への抵抗

# 記憶のつぼ



子どもや若い人

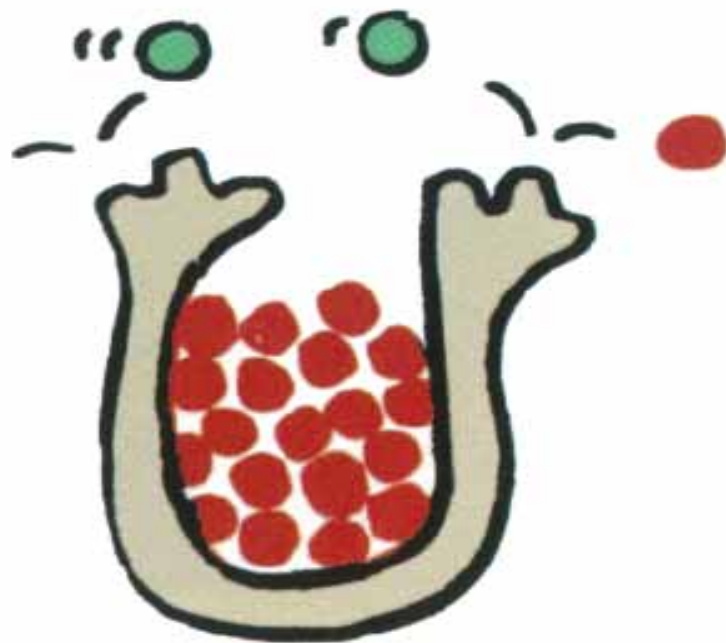
# 記憶のつぼ



お年より

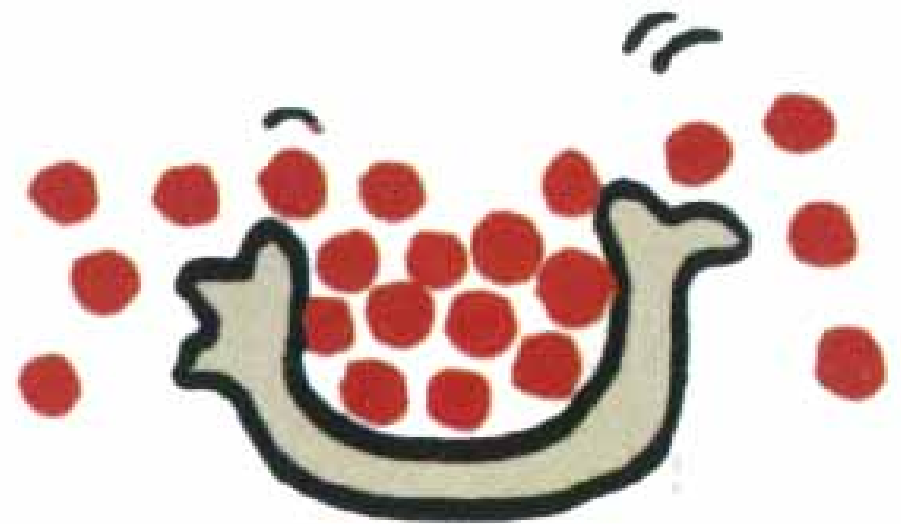
# 記憶のつぼ

“○

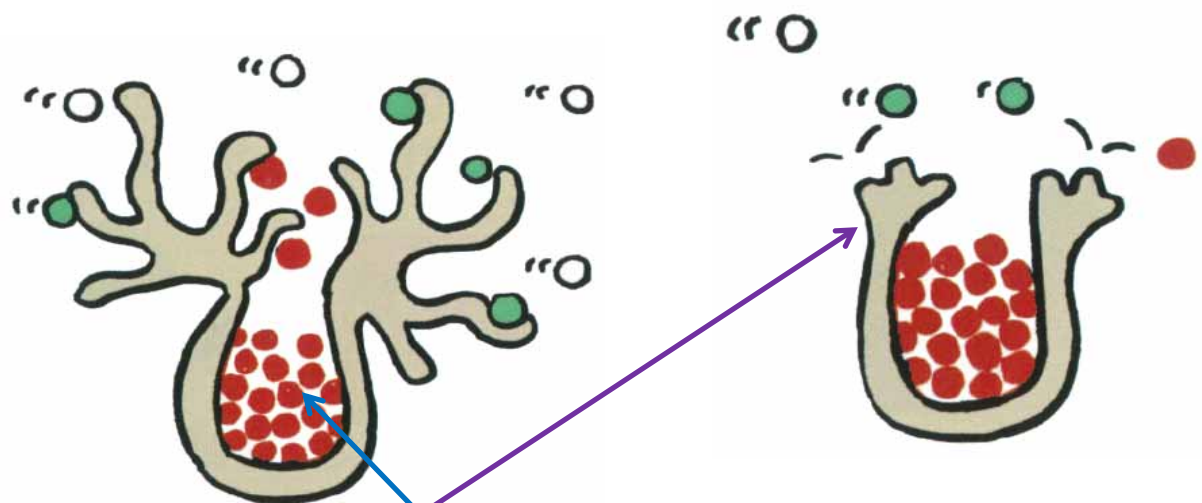
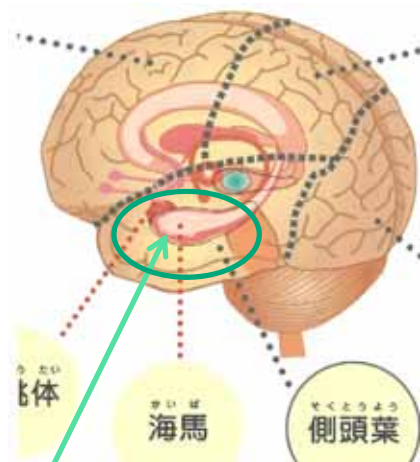


認知症の人

認知症が進んだ人



# 記憶のイメージ図



海馬で保持された一時的な記憶は、“記憶すべき”と判断された時に  
大脳の表面を覆う大脳皮質に送られ、長期記憶となる



# 認知症になると、おこること

- 何度も同じことを聞く、話す
- 何も食べていないと言う
- 失禁する（隠す）
- ちょっとしたことでも怒る
- 迷子になる（徘徊）
- 物を盗まれた（身内に）





# 不思議な行動には理由がある

私（あなた）にとって理解できない行動であっても、  
その多くには**理由**があります

Point!  
「対決」姿勢に  
なっていませんか？



# 対決姿勢とは

---

敵は介護者

「認知症の人」 対 「介護者」

敵は別な人（架空の場合も）

「認知症の人、介護者」 対 「〇〇」



# 何度も同じことを聞く、話す

## 良い対応

- 何度も聞いた話や質問でも初めてのつもりで接する
- 曜日の質問を繰り返すときはカレンダーや、新聞を確認できるように、うながす。
- 不安がないようなら、少しその場から、離れて見守る（人がいるから、聞く場合）

## 良くない対応

- 「何回も同じ話をしないで」などと、否定する
- 「その話聞いたわ」
- 教え込もうとする
- 「あとでね」
- 『ちょっと待ってて』と適当な返事をする

# 何も食べてないと言う

## 良い対応

- 関心を他にそらす
- おやつ等テーブルに置く
- 口に残る間食を用意する  
(あめや昆布など)

## 良くない対応

- 「さっき、食べたでしょ」と言う
- 盗み食いさせない  
(食べ物を隠す)

ごめんね、用意してなかったんだね  
今準備するんだけど、まだ時間がかかるから  
これを食べて待ってね。  
(少し食べ物が口に入ると落ち着く場合がある)



# 失禁する(隠す)

## 良い対応

- 嫌な顔をしたりとがめない
- さりげなく対処する
- 尿意のサインを見つけたら  
トイレまで誘導する  
(そわそわする、立ち上がる)
- 頻繁にトイレに行く場合は  
かかりつけ医に相談する

## 良くない対応

- すぐに紙オムツ等をつかう  
(だれも使いたくないはず)
- 嫌な顔をする
- 失禁をとがめる  
(どうして漏らすの～)

# ちょっとしたことで怒る

## 良い対応

- 一度、その場を離れる
- 1人で対応しない
- 怒っている原因を聞きだす
- 便秘、脱水、体調不良を疑う
- 専門医に相談する

## 良くない対応

- 一緒になって、怒る  
(怒っている姿をみて、  
介護者も興奮する)

認知症の人は、体の変化をうまく訴えられないため、怒りとして表現することができない場合がある

# 迷子になる、どこかに行きたがる

## 良い対応

- 外出の理由を聞き出し、  
本人の意向に沿って対応する  
⇒私もそこまで用事があるから途中まで一緒に行きましょう
- 服に名前と連絡先を入れておく

徘徊が多いときは地域  
や近所の人、警察など  
に状況を伝えておく

## 良くない対応

- 部屋に閉じ込めるなど、  
外出できないようにする  
(閉じ込められたと思うと  
力づくでも出ようとする  
場合がある)
- 外出を無理やり引き止める



# 物を盗まれた(身内に)

## 良い対応

- 本人の訴えを真摯に聞く
- 味方になって一緒に探す
- 本人が見つけれられるように工夫する（ある場所に誘導）

※ほとんど、身近な人を疑う  
（自分が無くすわけがない）  
（そうだ誰かが盗ったんだ）  
（身近な人が頭に浮かぶ）

## 良くない対応

- 盗まれていないことを言葉で説明する
- 頭ごなしに否定する
- 本人より先に見つけ出して教えてあげる
  
- ちゃんと探したの？  
私が盗るわけないでしょう



# 接し方

認知症になり、失敗ばかりが  
続いて怒られてばかり…

『だいじょうぶだよ』  
と、理解してあげる

- 症状の改善
- 認知症の進行がゆるやかになる

『また失敗！』

ますます  
元気がなくなる

- 症状の悪化
- 認知症が急速に進む



# 介護者の気持ち

## とまどい・否定

- 異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- 他の家族にすら打ち明けられずに悩む。
- 元気だった頃と、今のギャップがありすぎて受け入れられない。  
(こんなお父さんじゃなかったのに・・・)



# 介護者の気持ち

## 混乱・怒り・拒絶

- 認知症への理解の不十分さからどう対応して良いかわからず混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりする。
- 精神的、身体的に疲労困憊、拒絶感や絶望感に陥りやすいもっとも辛い時期。



# 介護者の気持ち

---

## 割り切り

- 怒ったりイライラしても何もメリットはない  
と思い始め、割り切るようになる時期。
- 症状は同じでも、介護者にとっても  
『問題』としては軽くなる。



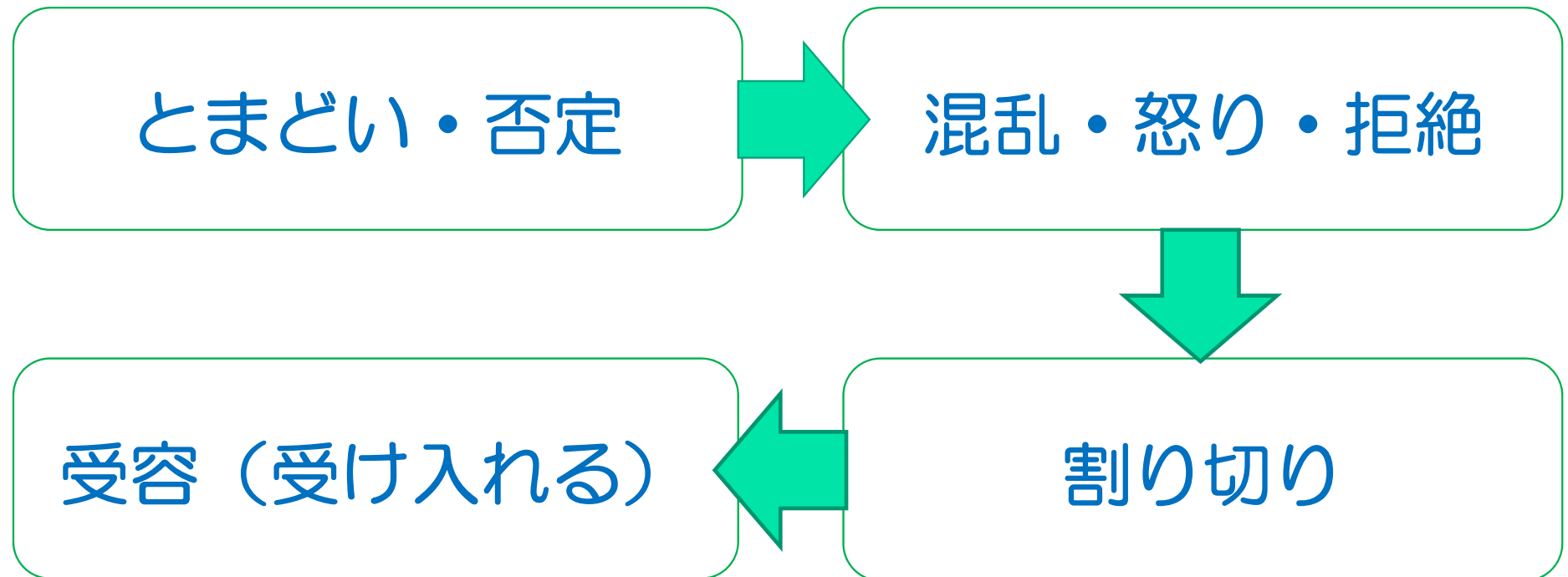
# 介護者の気持ち

---

## 受容（受け入れる）

- 認知症はあるが、本人のあるがままを受け入れられるようになる時期。

# 介護者の気持ち





# 介護する期間は長い

---

認知症の介護年数は平均で6～7年

介護者のこころが安定していないと  
本人がそれを感じ取り  
結果、本人も不安定になる



# つらくなったら

- 介護だけでなく、自分の人生も大事  
（介護サービスを使い、介護者はリフレッシュすること）
- 最終的な道筋をイメージし、つらくなった時どうするか？  
考えておく（家族、ケアマネなどと話をしておく）
- 施設に入れることは悪いことではない。  
施設に入った後でも、親孝行、夫婦孝行はできる。  
（誕生日、贈り物、外出、外泊、面会）



# ご清聴ありがとうございました

