

地域包括支援センターでは

介護を要する高齢者を介護している方へ

介護の方法を学ぶ研修会や交流会を開催しています。

この冊子を通じて認知症の理解を深め、

介護について相談できる場所がある・

つながる場所があると知ってもらえたらと思います。



発行

大阪府中央区南医師会

大阪府中央区東医師会

中央区地域包括支援センター

中央区北部地域包括支援センター

中央区オレンジチーム

認知症のある家族を 介護されている方へ

認知症
知っとく帳

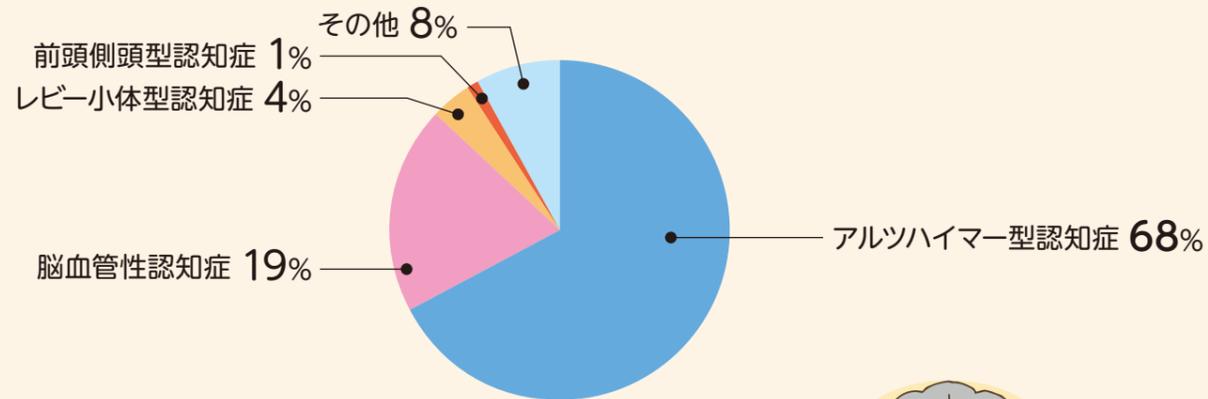


認知症を知ろう

認知症とは、脳の病気により認知機能が低下し日常生活や社会生活にまで支障がでる状態です。認知症の初期症状は種類によって違いがありますが、「もの忘れ」から気づく場合が多いようです。

原因となる病気の種類と割合

様々な病気を原因としますが、代表的なものは以下の通りです



記憶障害を中心とした症状例

- 物事を覚えられなくなる、思い出せなくなる
- 時間や場所、名前などが分からなくなる
- 計画や段取り、行動ができなくなる
- 理解力、判断力が低下する



環境や性格などが絡んで起こる症状例 (周囲の関わり方で症状の軽減が可能です)

- 物を盗まれたなどと思い込む
- 実際にはないものが見えたり、聞こえたりする
- 感情のコントロールができなくなり暴力をふるう
- 落ち着きがなくなる、独り言を話す
- 気分が落ち込み、無気力になる
- 穏やかな性格が短気になるなど、性格が変わる
- 風呂に入らない、排せつ物で遊ぶ
- 外に出て、帰り道がわからなくなる



※アルツハイマー型認知症で多く見られる症状です。

認知症の人への接し方

3つの基本姿勢

1

不安を
抱かせない

2

急がせない

3

自尊心を
傷つけない

接し方の工夫

- 本人の言動を否定せず、そのままを受け入れる
- わかりやすく伝える
- 本人のペースに合わせて、優しい気持ちを心掛ける
- できないことを責めるのではなく、できることを一緒に喜ぶ



特に認知症の初期には「情けない」「この先どうなるのだろう」「迷惑をかけて申し訳ない」などの思いから、不安や苛立ちの感情が本人の中で渦巻きます。それを否定したり、責めたりしてしまうと本人には病識(病気の自覚)がないために、効果がないだけでなく、喧嘩になったり、本人を追い詰めてしまう悪循環になります。場合によっては、認知症の症状が悪化することもあります。

上記のような対応を続けるのは大変ですが、本人、介護者自身のためにも有効な手段です。

具体例

～こんな時どうする?～

● 病院に行ってくれない

本人は「自分は病気じゃない」との思いがあります。「私の健康診断に付き合っ」など、口実を作ってみましょう。本人の自尊心を傷つけずに病院へ連れ出すきっかけを作れるといいですね。その時は事前に病院に協力を依頼しておくとい良いでしょう。



● 汚れた下着を隠す

「失敗は誰にでもあることだからね」と本人が安心する言葉をかけて、汚れた下着の処理に困らないように洗濯かごなどを用意しておくとい良いでしょう。またできるだけ失敗を防げるように「今からトイレ掃除するけど、先に使わない?」などと、うまく誘導してみるのもいいですね。

● 同じものを買ってくる

できるだけ買い物に付き合っ、「〇〇よりも△△が食べたいな」などと同じものの〇〇ではなく、別の物に気をそらせるようにしてみましよう。それでも同じものが家に増えてきた時は、本人がいないところで、少しずつ処分するのがいいでしょう。

● 怒りっぽくなる

まずは本人に話をよく聞き、共感し心を落ち着かせましよう。そのあとに原因を探ってみます。一人で散歩に行ってもらうのに不安があり「危ないから付いていきます」と言ったことに、本人が苛立ったときは「私も運動不足だから一緒に行こうかしら」などと声掛けを変えてみるのもいいでしょう。ただし、暴力的になるときなどは医師やケアマネジャーなどに相談ましよう。

● 財布を盗られたと言う

「思い当たらないけど一緒に探してみましよう」と提案し、本人と共に探してみましよう。置き場所がわかっていても、本人より先に見つけてましようと「あなたが盗んだ犯人」になってしまうことがあるため、本人主体で見つけてもらおうように誘導してみて下さい。

● 何度も同じことを聞く

初めて聞いたように答える、他の話題に変えてみるなどしてみましよう。「さっきも聞いた」「また?」などの言葉は本人を混乱させるだけです。大切なことは文字にしておくなど、形に残しておくと言葉のみで答えるより本人も安心できます。

● 知らない人がいる・虫が見えると言う

「誰か来ましたか?今はいませんね。」と一緒にいないことを確認ましよう。「虫はどこにいますか?」という場所を確認し、虫を払う仕草や水等の入ったスプレーをかけて「もういませんね。」と一緒にいないことを確認して、安心してもらいましよう。見間違いにならないよう、壁のシミなどは隠すように環境を変えてみるのもいいですね。

● 勝手に出かけるので目が離せない

本人にとっては目的があっ出ていきます。自宅にいるのに「家に帰る」と言う場合は、自宅内の不安要素を取り除く工夫として、話を聞いてみて下さい。また一緒に出かけて見守りをするこもひとつです。定期的に外出する機会を作るこもいいですね。出かける事を責めずに、本人が安心できる環境を作っあげる事が大切です。



このような対応例がありますが、家族だけでは抱えきれないこもたくさんあると思ひます。5ページの相談先などを参考に、支援を受けるこも一つの方法です。一人で、家族で抱え込み過ぎないようにましよう。



相談窓口

日々の介護の中で、困ったこと・悩み・不安などが相談できる機関です。

相談内容	相談機関名	所在地・電話番号	QRコード
高齢者に関する相談	中央区地域包括支援センター (上町・南中学校下地域)	上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも1F ☎06-6763-8139	
	中央区北部地域包括支援センター (東中学校下地域)	農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1F ☎06-6944-2116	
認知症に関する相談	中央区オレンジチーム	農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1F ☎06-6948-6639	
見守りに関すること (行方不明時のメール配信、GPS端末の貸与窓口)	見守り相談室	上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも1F ☎06-6763-8139	
中央区役所 保健福祉課		久太郎町1-2-27	
高齢者福祉、在宅生活を支援するためのサービス	保健福祉グループ	4F 43番 ☎06-6267-9857	
こころとからだの健康相談	地域活動グループ	1F 12番 ☎06-6267-9968	
介護保険に関する相談	介護保険グループ	4F 41番 ☎06-6267-9859	

認知症関連情報

認知症介護情報ネットワーク

認知症介護研究・研修センター

- 認知症を知る <https://www.dcnet.gr.jp>
動画で学ぶ認知症とケア『知ってなるほど塾(認知症介護基礎講座)』
- ご本人・ご家族の方へ <https://www.dcnet.gr.jp/support/cafe/index.php>
認知症かなと違和感を感じたら『もしも 気になるようでしたらお読みください』

大阪市認知症ナビ・アプリ

認知症に関する情報の配信

- 大阪市認知症ナビ <https://www.osaka-ninchisho.jp/osakan/>
- 大阪市認知症アプリ



認知症サポーター養成講座

認知症を理解し認知症の人を支援する応援者を養成する講座です。

- 大阪市キャラバンメイト事務局 <https://www.osaka-sishakyo.jp/project/caravan/>

認知症カフェ

認知症の方や家族の方、地域の方々が楽しく過ごせる場

- 『ももカフェ』 ふれあいセンターもも
 - 『ハーティネスすこやかカフェ』 大阪府中央区上町1-6-9 NS清水谷206
- 問い合わせ: 中央区オレンジチーム



中央区介護家族の会『やすらぎ』

家族を介護されている方々の集い。毎月第1水曜に集まり、介護についての勉強会やリフレッシュを目的として開催しています。介護についての情報交換の場にもなっています。

開催場所: ふれあいセンターもも 3F
問い合わせ: 中央区地域包括支援センター・中央区北部地域包括支援センター