

釧路町講演会

## 『認知症なんて怖くない』

～認知症になっても住み慣れた“まち”で暮らし続けるには～

みやぎなおと

## 今日のメニュー

1. 歴史(過去)を知る ～いままでの介護～
2. 認知症を知る ～認知症の理解と対応～
3. 今を知る ～いまのケア～
4. 未来を創る ～これからの支援～
5. まとめ

## 1. 歴史(過去)を知る

～いままでの介護～

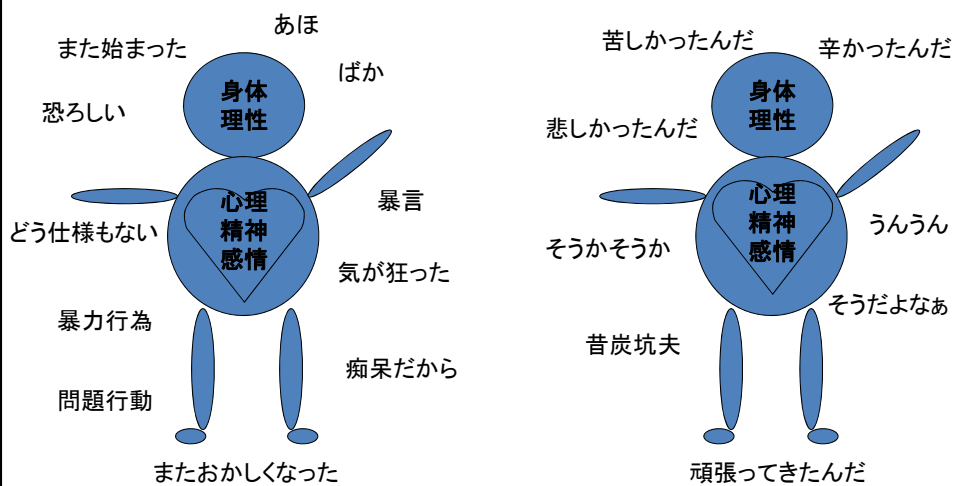
### 『痴呆』の時代

- 痴呆とは「ばかげたことをする、ばかげたことをする人」であり、痴呆性老人、痴呆性高齢者とは「ばかげたことをする年老いた人、高齢者」でした。

## ルームウォーカーに向かって叫ぶAさん



## 私たちは身体(肉体)・精神(心)・魂(本能・感性)で 感じ生きている存在だとすると



## つまり

問題な人と思っている人たちの  
中心に居る彼の存在価値



解ろうと思っている人たちの  
中心に居る彼の存在価値



## 認知症の状態にある人の姿

- 皆さんには、どんな姿に映っていますか？
- 『認知症』と聞いて、どのようなイメージを抱きますか？



- 認知症の状態にある人の全ての言動は、人間本来の生命・人生活動そのものである。

## 人の姿と認知症

- 姿の捉え方からスタート  
どんな姿かと思っているかがその後の関わりや支援(介護・ケア)に影響する

視点(姿の捉え方)は認識を創造し  
認識は経験を創造する

## 『認知症』の時代

- 「痴呆」という呼称が「認知症」という呼称に替わったこと自体は、ある意味社会的な前進であったと思いますが、痴呆の呼称が替わったからといって、その言葉(ばかげたことをする人呼ばわりしなくなった)を使わなくなったというだけ、まだまだ社会的には「ばかげたことをする人あつかいしている」人はいると思います。(専門職も含めて)
- 本質は、未だ解決していないのが現状です。

## 2. 認知症を知る

～認知症の理解と対応～

認知症を分解して説明してみます！

認知症を分解して理解する

分解1

原因となる疾患(病気)があります。

(原因疾患70~100)

### 三大認知症のそれぞれの特徴

(小阪憲司著「知っていますか？レビー小体型認知症」より)

	アルツハイマー型 認知症(50%)	レビー小体型 認知症(20%)	脳血管性 認知症(15%)
男女比	女性に多い	男性に多い	男性に多い
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ	もの忘れ
特徴的な症状	認知障害 物盗られ妄想、徘徊 まとまりのない話 意味のない作業	パーキンソン症状 幻視、認知の変動 睡眠時の異常行動 認知障害	認知障害 手足のしびれ、麻痺 せん妄 感情の制御困難
経過	ゆるやかに進行する	ゆるやかに進行する (経過が早い場合あり)	段階的に進行する
脳の変化	海馬の萎縮がみられる	海馬の萎縮が少ない	梗塞などがみられる

分解2

## 器(脳)の質が変化します。

器(脳)の性質が変わります。  
脳細胞が壊れて行きます。  
脳の働きが悪くなります。

分解3

## 知的能力が衰え(衰退)てきます。

記憶が衰えてきます。  
見当識(時間・場所・人)が衰えてきます。  
実行機能が衰えてきます。



## 具体的な知的能力の衰え

思い出せなくなる・覚えられなくなる  
時間や場所がわからなくなる  
物の名前がわからなくなる  
生活行為ができなくなる  
(着替え・料理・トイレの始末等)  
字が書けなくなる  
判断ができなくなる  
計算ができなくなる  
同時に複数の事ができなくなる

分解4

生活が難しくなってゆきます。

生活に障害をきたすようになります。

## 生活する上で困って行くこと

- 料理等の手順を忘れていきます。
- 家に帰れなくなる等、場所や時間、人がわからなくなっていく。
- 服の着方やご飯の食べ方等の実行方法がわからなくなっていく。

## 認知症とは

### □ 認知症とは

#### ★ある種の疾病(原因疾患70~100)

⇒ アルツハイマー・脳血管性障害・レビー小体・その他

#### ★脳の器質的な障害・故障

⇒ 脳細胞が機能しなくなっていく若しくは壊れていく状態

#### ★知的能力の衰退(成年期以降・後天的)

⇒ 記憶の障害・見当識の障害・実行機能の障害

#### ★生活の不自由

⇒ 料理等の手順を忘れていくなど

家に帰れなくなる等場所がわからなくなっていくなど

服の着方やご飯の食べ方等の実行方法がわからなくなっていくなど

認知症とは  
生活の障害である

では、何故人によって  
姿が違うのでしょうか？

## 例えば、なぜ？

- 入浴をすすめると嫌だと断られました。



入浴拒否・介護への抵抗

しかし、こういう方もいます。

- 入浴をすすめると嬉しそうに入ります。もしくは、仕方がないなりに納得しながら入ります。

## 例えば、なぜ？

- ウロウロと落ち着きがなく歩いています。



徘徊・不穩

しかし、こういう方もいます。

- 安心して、自ら居場所を見出し過しています。

## 例えば、なぜ？

- 怒りっぽくなったり、暴力をふるったりします。



暴言・暴力行為・不穏など

- 穏やかに振る舞います。

私たち人間は、認知症であろうとなかろうと  
生活の中に潜む変化に応じて生きています

姿の違いに影響している要因は  
人の営み(生活)の中にある

## ① からだとの関係の変化

### ◆直接的な身体的な変化(身体的要因)

- 老化
- 慢性的な病気
- 脱水
- 便秘
- 発熱
- 薬の副作用 など

## ② こころ(感情)との関係の変化

### ◆心理的な変化(心理的要因)

- 不安感
- 不快感
- 過度のストレス
- 焦燥感
- 混乱状態
- 被害感 など

## ③ 社会(喪失)との関係の変化

### ◆人間としての存在価値の変化(社会的要因)

- 社会的な喪失感
  - 地位の喪失……仕事や家庭内の地位
  - 収入の喪失……就労による社会的収入
  - 健康の喪失……身体機能低下や病気
  - 仲間の喪失……退職／転居／死別など
  - 生きがいの喪失……退職／引退／育児など
  - 役割の喪失……仕事・家庭・社会的役割
  - 生命の喪失……加齢に伴う余命

## ④ 環境の変化

### ◆物質的な変化(物的環境要因)

- 不適切な物的な環境刺激  
(音、光、陰、風、空間の広がりや圧迫感)
- 生活環境の急激な変化

## ⑤ 人間関係の変化

### ◆人間関係の変化(人的環境要因)

- 人及び人が原因で起こる様々な人間関係の変化



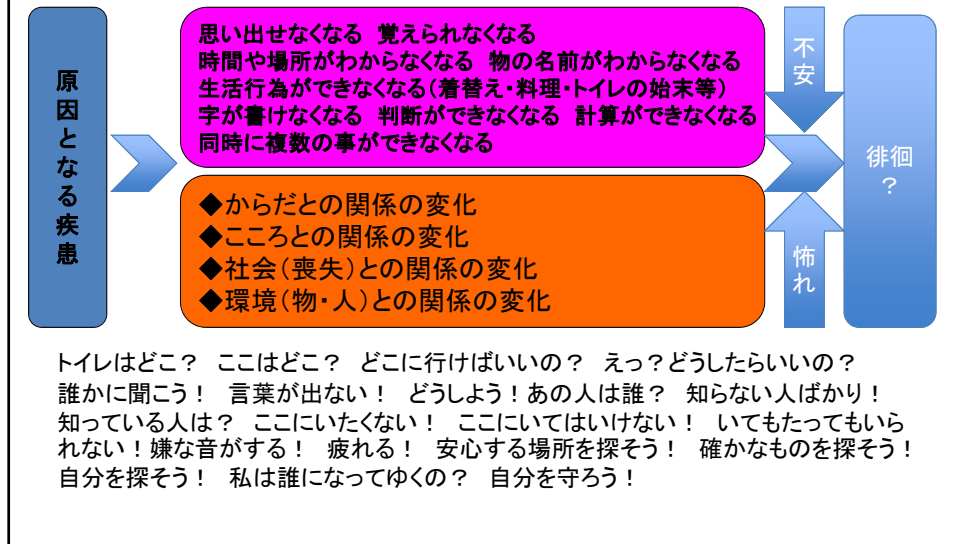
例えば、なぜ『徘徊？』が起きるのか？

認知症の状態にある人に何が起っているのでしょうか？

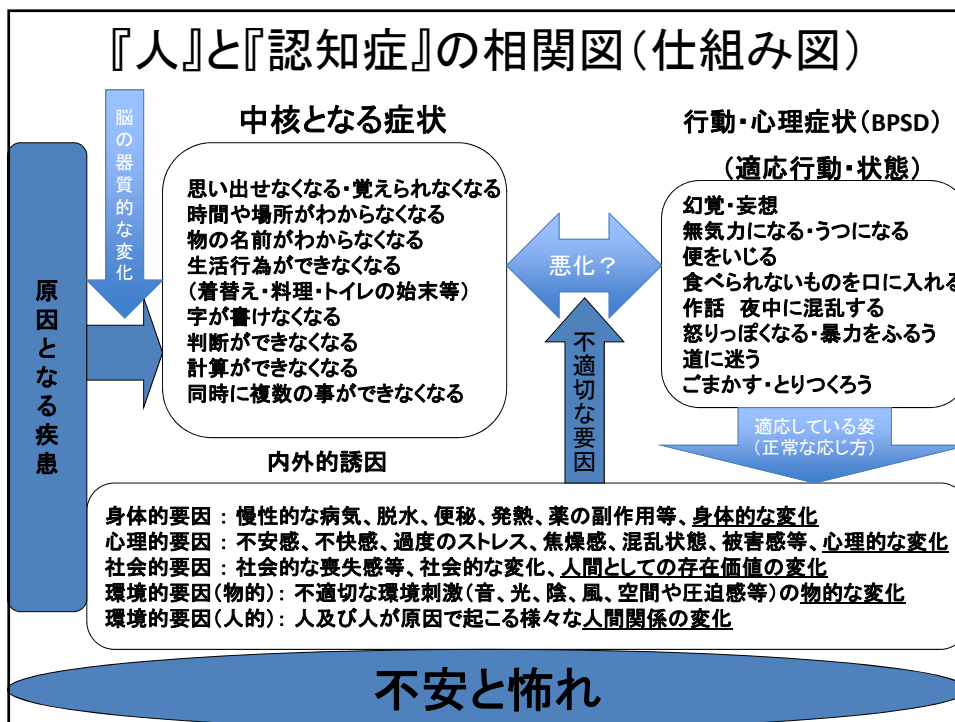
皆さん！今トイレに行きたいと思って下さい。

では、皆さんでトイレの方向を指差して下さい！

## 認知症の状態にある方々に起っていることは？



## 『人』と『認知症』の相関図(仕組み図)



### 3. 今を知る

～いまのケア～

### 3つの『認知症ケア』

### 支援のポイント①

すでに起ってしまったことへの対応が主  
～問題行動⇒周辺症状⇒BPSD⇒適応行動への支援～

幻覚・妄想  
無気力になる・うつになる  
便を拭う  
食べられないものを口に入れる  
作話・ごまかす・とりつくろう  
道に迷う・ウロウロ歩き回る  
夜中に混乱する・怒りっぽくなる・暴力をふるう

### 支援のポイント②

BPSD／適応行動・状態の原因を探る  
～身の回りで起こる変化や出来事や環境への支援～

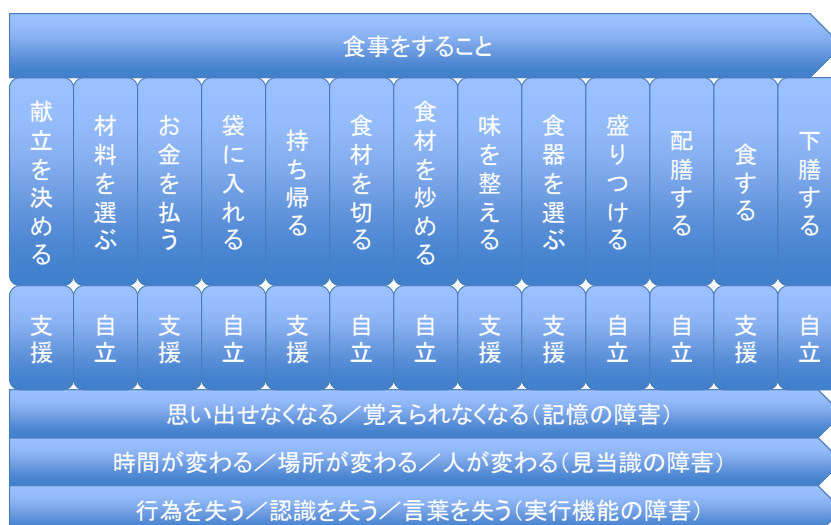
- ◆直接的な身体的な変化や出来事(身体的要因への支援)  
老化、慢性的な病気、脱水、便秘、発熱、薬の副作用等への支援
- ◆心理的な変化や出来事(心理的要因への支援)  
不安感、不快感、過度のストレス、焦燥感、混乱状態、被害感等への支援
- ◆人間としての存在価値の変化や出来事(社会的要因への支援)  
社会的な喪失感への支援  
世間の中での自分の存在の変化への支援  
社会との変化への支援
- ◆物質的な変化や出来事(物的環境的要因への支援)  
不適切な物的な環境刺激(音、光、陰、風、空間の広がりや圧迫感)  
に配慮する  
生活環境の急激な変化を避ける
- ◆人間関係の変化や出来事(人的環境的要因への支援)  
人及び人が原因で起こる様々な人間関係の変化への支援

### 生活の支援のポイント③

『生活を営み中核となる症状への支援を充実させる』  
～中核症状(知的能力の衰退)への支援～

- ・思い出せなくなる、覚えられなくなることへの支援
- ・時間や場所がわからなくなることへの支援
- ・人や物の名前がわからなくなることへの支援
- ・生活行為ができなくなることへの支援  
(着替え・料理・トイレの始末等)
- ・字が書けなくなることへの支援
- ・判断ができなくなることへの支援
- ・計算ができなくなることへの支援
- ・同時に複数の事ができなくなることへの支援

### 認知症の状態にある人の 生活と中核となる症状と支援と自立について



## 4. 未来を創る

～これからの支援(認知症に備える)～  
自分で備える／家庭で備える／地域で備える

### 生活の中で認知症に出会うとき

- ルールが守れなくなり総スカン
- 同じものを幾つも買う
- 同じものばかり作る母ちゃん
- 使っていないのに減る醤油！ヘルパーが盗んだ！
- 財布の中が小銭だらけ
- お金が盗まれた！
- 真夏に冬物のコートを着て歩く
- 誰もいないのに「人がみている」と怖がる
- 非常識と周りから思われる言動

## 事例の紹介

使っていないのに減る醤油！  
ヘルパーが盗んだ！

- その方はひとり暮らしをしている方で、ホームヘルパーに来てもらっています。ヘルパーが通い始めた頃はまったくそのようなことがなかったのですが、顔見知りになった頃にこんなことをケアマネージャーに言うようになりました。
- 「あいつが私のものを黙って持って帰る」つまりヘルパーが来ては帰るとき「醤油や油を持って帰る」と言うのです。

- ヘルパーに聞くと、その人の家には「家事援助」で入っていて、「昼食を作る」ことを支援しており、そのヘルパーはヘルパーだけで食事を作るのではなく、本人ができるように支援するという介護保険法の観点から本人と一緒に作っていました。
- 調理が終わり、食べるの見届け、後片付けを一緒にして一段落して帰るのですが、醤油や油を台所の引き戸の収納場所にしまっていました。

## 本人に聞くと

- 『私が料理しようと思って醤油や油を出したら減っている。使ってもいないのに減るのはおかしい。きっとヘルパーが持って帰っているに違いない。他には誰も来ないのだから』



皆さんはどのような手立てを打ちますか？

理由(根拠)も併せて追究して下さい。

## 原因に追究

「記憶と見当識の不自由から起こるズレから生じている。」

- ズレとは何か？ズレの原因は？
- 記憶について⇒醤油や油を使った覚えがない事で起きる
- 見当識について⇒ヘルパーが来て一緒に作ることから時間が経過することで出来事だけが記憶から抜け落ちる事で起きる
- 記憶と見当識は密接に繋がって彼らにズレを感じさせ当たり前な状況ではなくなる事で起きる

## 一手(策)／支援策

ズれるから起こっている出来事なので、ズレがないようにすることです。



本人に使った覚えがないのであれば、覚えがないほうに合わせればズレないということです。

## 具体的な支援策の例

- 帰り際にヘルパーが細工します。
- もう一本、使う前と同じ量に予めセットした醤油を持ち込みます。
- 醤油を使った後で、実際に使った醤油は「目につかない＝手の届かない場所」に隠し置き、持ち込んだ醤油を「目のつきやすいところ」に置いて帰ることにします。
- ヘルパーが帰ったあと、醤油を目にしたとしても「使った記憶がない＝使っていないから減っていない」という当たり前の状況になります。

## 結果

- 本人の記憶の中と実際にズレが生じないわけですから何ら疑問が生まれるはずもなく「盗まれた」とはならないでしょう。
- しかし、別な場合があるので注意が必要です。  
「使ってもいない化粧水」の例

## 『日常生活の中に潜む認知症？』

- ★ 世間のズレ。
- ☆ 時間経過の中での状況に応じた態度、対応、反応か。
- ★ 話が繋がらない会話。
- ☆ 待ち合わせの時間や場所をよく間違える。
- ★ よく転ぶ。
- ☆ 意欲が急になくなる。
- ★ 万引きで捕まる。
- ☆ 車の傷が耐えない。
- ★ ガソリンを使い切るまで走ってガス欠をよく起こす。

それまでのその人になかったような言動が二つ、三つ起こってきたら、まずはメモを正確にとり、そのメモをもって専門職のところに相談に行くことです。

## 認知症高齢者などの搜索模擬訓練

- 認知症高齢者や家族が安心して暮らせるよう役場、警察署、消防署、関係機関及び地域住民によるネットワークを構築し、所在不明の高齢者を早期発見する取組みを行っています。迅速な発見に向け、搜索の模擬訓練を開催します。
- 10月28日(火)12時～16時
- 木場・桂・桂木(店舗内を含む)の範囲を搜索  
(集合場所 桂地区会館)  
※雨天時は雨具を持参

## 認知症と人への対応

コミュニケーションについて

## 認知症の状態にある人とのコミュニケーション

1. 不安感を取り除くこと。
2. 高齢者のペースに合わせること。
3. 目を見て話すこと。
4. 適切なメッセージの使い方を工夫する。
5. 感情の交流を重視する。
6. 聴くことを第一にする。待つこと。

長谷川 和夫

## 『3つの大切な心得』

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

## 初動コミュニケーションの 3つの大切なポイント

- ◆『笑顔』
- ◆『3つの挨拶』
  - ・「おはようございます」
  - ・「こんにちは」
  - ・「こんばんは(おぼんです)」
- ◆『1つの魔法の言葉』
  - ・ありがとう(ございます)

## 具体的な対応の7つのポイント

### 1 まずは見守る

(監視ではなく、3つのかんしん(関心／感心／歓心)を寄せる)

認知症と思われる人に気づいたら、本人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近すぎたり、ジロジロ見たりするのはやめましょう。

### 2 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまうことがあります。自然な笑顔で応じてゆきましょう。

## 認知症の人への対応の心得

具体的な対応の7つのポイント

### 3 声をかけるときは1人で

複数の人で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけましょう。

### 4 後ろから声をかけない(視界のワンポイントアドバイス)

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。  
唐突な声掛けはやめましょう。

「何かお困りではないですか」  
「お手伝いしましょうか」  
「どうなさいました？」  
「こちらでゆっくりどうぞ、お水はいかがですか」など。

## 認知症の人への対応の心得

具体的な対応の7つのポイント

### 5 相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合には、体を少し低くして目線を同じ高さにして応じてゆきましょう。

### 6 おだやかに、はっきりとした声で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした声で話す心がけをしましょう。早口、大声、甲高い声でまくしたてないように。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

### 7 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのは苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をする。  
ただたどしい言葉でも相手の言葉をゆっくりお聞きし、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認をしてゆくことは大切。

贈り物 その6

## 生活習慣を大切にすること

もの忘れをなくす10の予防策

### もの忘れをなくす生活習慣 その1

- 「年とったので・・・」という言葉は禁句。
- 何事も諦めた瞬間から、脳の萎縮が始まる。



## もの忘れをなくす生活習慣 その2

- メモは重要な外部記憶である。
- ときには「覚えなない勇氣」をもつ。

## もの忘れをなくす生活習慣 その3

- 老いてこそ、純粹な勉強ができる。
- 人が学ぶのは、そこに感動があるからだ。

#### もの忘れをなくす生活習慣 その4

- 情緒の安定している人、ボケない人の共通点は、よい食事習慣をもっていることだ。

#### もの忘れをなくす生活習慣 その5

- 「疲れたら休む」という人のほうが長続きする。

### もの忘れをなくす生活習慣 その6

- 上手に歩ける人は、上手に脳を使える人だ。

### もの忘れをなくす生活習慣 その7

- 「かきくけこ」主義。
- これが脳と体の健康を保つ秘訣。

もの忘れをなくす生活習慣 その8

- 脳の健康を維持する、私の「三かく運動」。

もの忘れをなくす生活習慣 その9

- 笑うこと、そして退屈しないこと。
- それが脳と体には最高のご馳走だ。



もの忘れをなくす生活習慣 その10

- 人とふれあうことで脳は若返る

贈り物 その7

想いと言葉と身体の持つ力を信じること

それぞれが自分のやるべきことをやる

	
<p>めいげんそことば 明元素言葉 積極・肯定・陽転</p>	<p>あんびょうたんことば 暗病反言葉 消極・否定・陰転</p>
<p><b>戦略思考</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 充実している</li> <li>• 簡単だ</li> <li>• できる</li> <li>• 金がある</li> <li>• まだ若い</li> <li>• 努力します</li> <li>• 幸せだ</li> <li>• 楽しい</li> <li>• 素晴らしい</li> <li>• イケル</li> <li>• 美しい</li> <li>• やさしい</li> <li>• やさしい</li> <li>• やさしい</li> </ul>	<p><b>消極思考</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 忙しい</li> <li>• 難しい</li> <li>• できない</li> <li>• いやだ</li> <li>• だのだ</li> <li>• はずい</li> <li>• きたない</li> <li>• とうしよう</li> <li>• 不幸だ</li> <li>• マイタガ</li> <li>• 困る</li> <li>• 失敗した</li> <li>• やさしくない</li> <li>• 分かりません</li> </ul>

これからは  
 生活をベースに支援を考えること  
 それには  
 『認知症』と『人』と  
 向き合う⇒見極める⇒繋げる⇒広げる

## まとめ

### 認知症の状態にある人へ 生活を支援するということは

- ① 認知症としっかり向き合うこと＝生活の中で起る認知症を知る
- ② 人としての姿(全体像)を見極めること＝人を知る、人となりを知る
- ③ 知り得た『人となり』を生かし、日常生活上の行為等を見極め、不自由な生活の部分繋げること＝生活の再編・再構築
- ④ もっと広い意味での生活環境へと繋げてゆくこと＝地域社会との繋がり

## 『認知症』と『人』をよりよく支援するための 5つの尊厳と3つの原則

食の  
尊厳

移動の  
尊厳

排泄の  
尊厳

住の  
尊厳

死の  
尊厳

主体性の原則

選択性の原則

関係性の原則

### 『もし、あなたが認知症になったら・・・』

- して欲しくないことは？
- して欲しいことは？
- どのように暮らしたいですか？



## ご清聴を感謝いたします ありがとうございました

- ご質問などがございましたら、下記へご連絡下さい。

〒052-0014

北海道伊達市舟岡町337-1

グループホーム アウル

Tel 0142-21-1680

Fax 0142-21-1682

〒059-0026

北海道登別市若山町3丁目8番地45

グループホーム アウル登別館

Tel 0143-88-3335

Fax 0143-88-3336

〒052-0014

北海道伊達市舟岡町340-14

デイサービスセンター アウル

Tel 0142-21-1150

Fax 0142-21-1160

総合施設長 宮崎直人

メールアドレス: [owl0907@aioros.ocn.ne.jp](mailto:owl0907@aioros.ocn.ne.jp)

ホームページ: <http://www.gh-owl.com/>