

ガラシア 健康だより



認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が弱り、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。今回は認知症の症状と対応方法をご紹介します。

ついさっきのことが覚えられない

記憶障害

対応

- ①メモを活用（To Do リスト）
- ②付箋をつけて忘れないようにする
- ③アラームを活用し行動を習慣化する

物事の手順や計画を立てられない

実行機能障害

対応

- ①さりげなくヒントを与える
- ②ヒントは思考が止まった時に出す
- ③作業の手順を見えるところに示す
- ④作業を繰り返しパターン化を図る

日時や季節、場所がわからない

見当識（けんとうしき）障害

対応

- ①時間、季節、場所を意識した会話
- ②カーテンや窓を開けて外を感じる
- ③外を歩いて季節を感じる

思考速度の低下、同時に考えられない

理解・判断力の障害

対応

- ①話を聞ける状態の時に話しかける
- ②できるだけ短い文で話す
- ③質問は一回に一つまで
- ④返答は急かさずゆっくり待つ

急に怒り出す、泣き出すなど

感情表現の変化

対応

- ①時間を空けたり場所を変えてみる
- ②責めない、否を突きつけない
- ③「～するのは難しいですか？」
といった表現の工夫をする

「認知症」という言葉は、「認知」つまり「分かる力」の病気を意味します。認知症になったからといって人間の尊厳がなくなることはありません。認知症という病気の理解を深めることで、誰にとっても暮らしやすい社会に近づけていきましょう。