

認知症とは・・・

認知症 = 老化に伴う病気 = 生活障害

- 。脳の障害により、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が 徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態
- ⇒薬によりある程度進行を抑えることや、早期に適切な治療や ケアを受けることで症状を改善することができる
- 65歳以上の高齢者が一生の内に認知症になる確率は50%5年長生きするとリスクは倍になる

認知症と加齢によるもの忘れの違い

認知症

によるもの忘れ



- ●忘れていることを自覚できない
- ●出来事の記憶が丸ごと消える
- ●ヒントを出しても思い出せない
- ●年次や日付、季節がわからなくなる
- ●道具の使い方を忘れる



日常生活に支障が出る

加 齢 によるもの忘れ



- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 顔はわかるが名前を思い出せない



日常生活に大きな支障は出ない

認知症の診断基準(DSM-5)

以下の中で1つ以上の認知機能障害

。 複雑性注意:一度に多くの事に注意を向ける

。実行機能:目的に合わせて手順を考えたり、段取りをつける

○ 学習と記憶:記憶障害

。**言語**:失語

。**知覚-運動**:失行・失認

。 社会的認知

DSM-4で「記憶障害」は必須の診断項目だったが DSM-5では診断項目のうちの一つとなった

「記憶障害」がない・目立たない認知症もある

⇒ 認知症 = 記憶障害ではない

社会的認知

- ∘認知症とは、社会的認知(=社会脳)の障害
 - ○目つき、顔つき、表情等を見て、人の気持や心の内を推測する(表情の認知)
 - ○他人の心の痛みを自分の痛みとして感じる(共感・同情)
 - ○相手の気持ちを推し量りながら自分の行動を決める(駆け引き)
 - ○みんなで協力し、物事を行う(社会性・協調性)
 - ○自分の感情、欲望を適切に抑制する(理性的制御)
 - ○自分を振り返る、反省する(自己の認識・モニタリング)

周囲の人が何を考えているのか分からず 孤立感を持ちやすい

認知症の症状の理解

認知機能障害

記憶障害、見当識障害、遂行機能障害視空間認知障害、その他

生活歴

環境・ケア

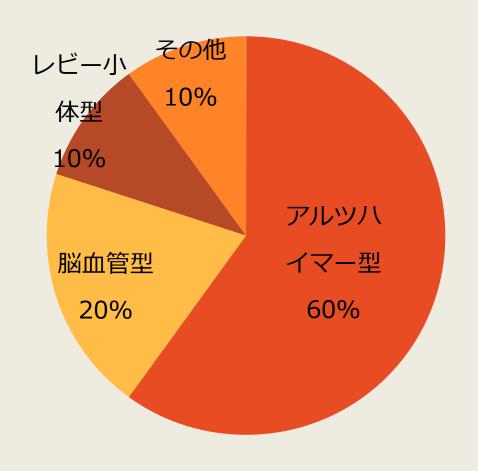
BPSD(行動・心理症状)

うつ状態・意欲低下、不安・落ち着かない 興奮・暴力、歩き回る

見えない・聞こえないものが、見える・聞こえる

認知症の人の混乱や不安

主な認知症の種類



- ○原因疾患を知ることが大事
- ○認知症は状態像
- ○治るタイプを見逃さない
 - ・ホルモン異常
 - ・肝臓病、心臓病
 - ・ビタミン欠乏症
 - 硬膜下血腫
 - ・水頭症 などによるもの

アルツハイマー型認知症

- ○近時記憶・エピソード記憶の障がいが強い ついさっきまでの記憶、身近にあった思い出を忘れる
- ○見当識障害 日付や曜日、場所があいまいになる
- ○失語・失行・失認
- ○場合わせ・取り繕い反応
- ○妄想(物盗られ妄想)
- ○不安感

脳血管型認知症

- ○脳の損傷部位・程度によって麻痺などの状態像が異なる
- ○比較的保たれている部分と、そうでない部分がある(まだら)
- ○意欲低下したり、感情コントロールが不安定
- ○排尿障害、歩行障害、麻痺、嚥下障害、構音障害
- ○パーキンソン症候群

レビー小体型認知症

- ○注意や覚醒レベルの変動 いいときと、調子が悪いときの差がある
- ○リアリティのある幻覚、特に幻視「あの机の横で子供が遊んでる」「壁に虫が這っている」
- ○幻覚・妄想に基づく不安、焦燥・興奮
- ○パーキンソン症候群(固縮・小刻み歩行)
- ○繰り返す転倒 小刻み歩行やすくみ足が起こるため

前頭側頭葉型認知症

- ○緩徐に発症し、進行する
- ○手続き記憶、エピソード記憶、視空間認知能力は保たれる
- つわが道を行く行動自制心が乏しくなる

- ○特定のものに執着する

認知症の治療

ケア その人を理解した関わり 安心する環境

進行防止 薬物療法

非薬物療法 音楽、園芸etc

共に生きる社会

記憶障害や社会的認知の障害

自分が自分ではなくなるような不安。 できなくなることが増えて自信がなくなっていく日々。

> でも周りの理解や工夫、サポートがあれば 出来ることが増える ほっと笑顔になれる

認知症になっても暮らしやすい社会は作れる

BPSD(行動・心理症状)が起こる時

。 行動や言動を否定された時

自分の今の状況が判断しづらくなっている為、やろうとしていることを否定されると混乱する

。やりたいことを止められた時

「ご飯が食べたい」等の気持ちはあるのにうまく表現できず、自由が制限され、辛さを感じる

自分のしたくないことをさせられた時

興味がないことや今やりたくないことをすると、嫌な気持ちになる

。<u>話を聞いてもらえなかった時</u>

話したいのに忙しそう。孤独が募り、不安になる

。<u>自分では正しいと思っているのに信じてもらえない時</u>

「物がなくなった・盗られた」等、強く思っているが誰も信じてくれず、不信感が募る

。 <u>プライドを傷つけられた時</u>

排泄の失敗等、今までできていたことができず、自分でもどうしたらいいか分からない

BPSDをつくらない為には

○されていやなことはしない

⇒「嫌だ」と言われたら、無理強いはしない 時間をおいて再度関わったり、言い方を変える

○どうしてほしいか聞く

⇒意思を持っているが、はっきりと表現できない場合が多い 「お世話をする」という考えではなく、主体性を重んじた関わりを まずはどうしたいかを聞いてみることが大切

○生活歴を知る

⇒聞く姿勢が大事、聞き上手になる。

その方の得意なこと、好きなこと嫌なこと、大事にしてきたことを知る

BPSDをつくらない為には

○気分が良いときの対応が肝心

⇒してくれたことに感謝の気持ちを表する。一緒に喜ぶ 「共に生きている」ということを伝える

○あらゆることを試してみる

⇒意欲的に関われる作業を行うことが大切 趣味や役割をもとに、楽しめる作業・安心する作業を見つける



認知症の予防

軽度認知障害(MCI)

○認知症に移行する確率が高い状態

自分の記憶が低下していることへの自覚があり、不安が強い

<u>必ずしも認知症に移行するとは限らないが、</u> 5~10年で認知症に移行する可能性もある

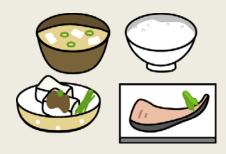
⇒ MCIから認知症への進行防止が大切

認知症の予防

∘日本人は日本食+乳製品が良い

魚(DHA)の摂取、カロリー制限で老化遅延、赤ワインでリスク半減野菜の摂取…週3回以上果物・野菜ジュースを飲む人は週1回の人と比較してリスク減少

- 。<u>定期的な有酸素運動や認知的活動で認知機能低下を防ぐ</u> 20-30分以上、軽い息切れや発汗程度の運動を週2回以上でリスク1/3に パソコン、料理、旅行などの認知的活動により記憶・注意機能の改善あり
- 生活習慣病のコントロール高血圧・糖尿病の管理を行う



認知症の予防

∘前向きな気持ちを持つ

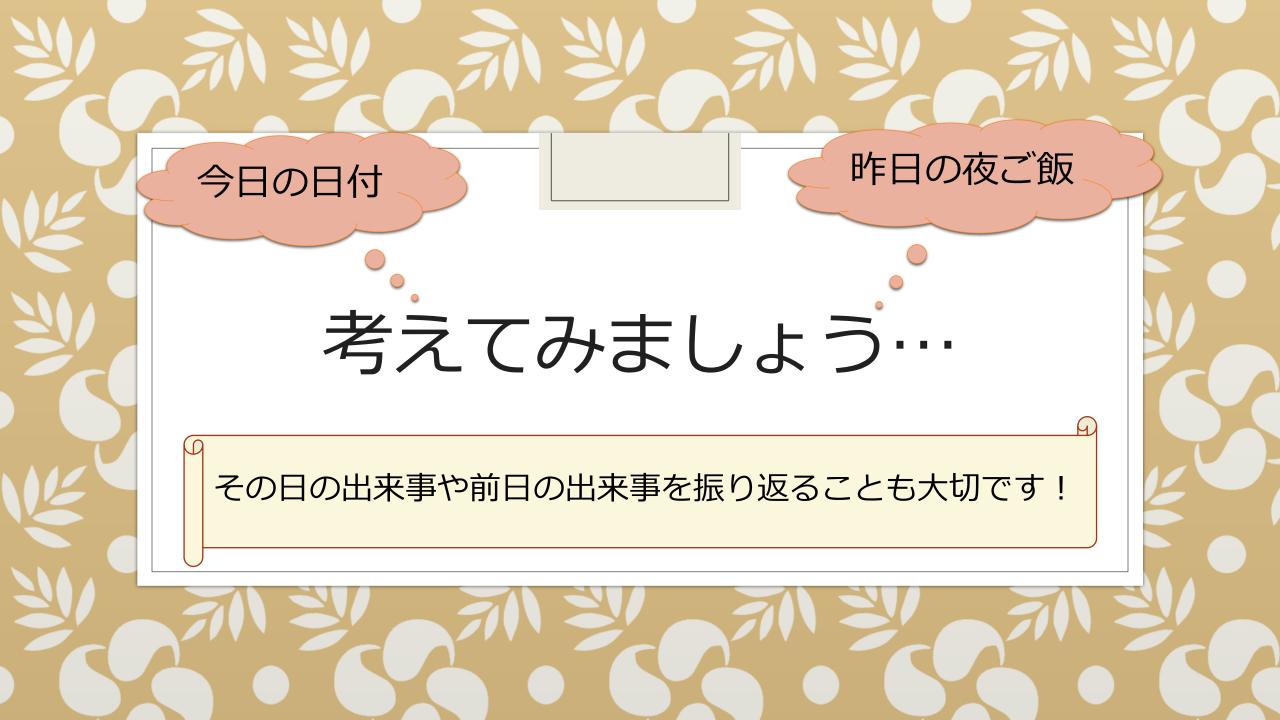
心配事を減らし、悩まない。落ち込まない。 十分な睡眠・質の良い睡眠をとる。

∘□腔衛生を保つ

歯周病にならないように毎日の口腔ケアを行う。 抜歯を予防する。

○役割・日課を持つ ⇒ 生活機能の維持・改善





簡易的評価 (MMSE)

	質問と注意点	回答	得	点
	「今日は何日ですか」 *最初の質問で、被験者の回答に複数の項目が	日	0	1
1(5点)	「今年は何年ですか」 含まれていてもよい。その場合、該当する項目の質問は省く。	年	0	1
時間の	「今の季節は何ですか」		0	1
見当識	「今日は何曜日ですか」	曜日	0	1
	「今月は何月ですか」	月	0	<u> </u>
	 「ここは都道府県でいうと何ですか」	/3	0	1
2 (5点)	「ここは何市(*町・村・区など)ですか」		0	1
場所の	「ここはどこですか」			
見当識	(*回答が地名の場合、この施設の名前は何ですか、と質問をかえる。正答は建物名のみ)	The state of the s	0	1
	「ここは何階ですか」 「ここは何地方ですか」	階	0	1
			0	1
3 (3点) 即時想起	「今から私がいう言葉を覚えてくり返し言ってください。			
	『さくら、ねこ、電車』はい、どうぞ」 *テスターは3つの言葉を1秒に1つずつ言う。その後、被験者にくり返させ、この時点でい		0	1
	くつ言えたかで得点を与える。		2	3
	*正答1つにつき1点。合計3点満点。		_	9
	「今の言葉は、後で聞くので覚えておいてください」 *この3つの言葉は、質問5で再び復唱させるので3つ全部答えられなかった被験者について			
	は、全部答えられるようになるまでくり返す(ただし6回まで)。			
4 (5点) 計算	「100から順番に7をくり返しひいてください」		0 1	1 2
	*5回くり返し7を引かせ、正答1つにつき1点。合計5点満点。 正答例:93 86 79 72 65		2	15
	*答えが止まってしまった場合は「それから」と促す。		5 4	+ 5
5(3点)	「さっき私が言った3つの言葉は何でしたか」		0 1	2 3
遅延再生	*質問3で提示した言葉を再度復唱させる。 時計(又は鍵)を見せながら「これは何ですか?」			
6 (2点) 物品呼称	鉛筆を見せながら「 これは何ですか? 」		0 1	1 2
	*正答1つにつき1点。合計2点満点。			
7 (1点) 文の復唱	「今から私がいう文を覚えてくり返し言ってください。			
	『みんなで力を合わせて綱を引きます』」		0	1
	*口頭でゆっくり、はっきりと言い、くり返させる。1回で正確に答えられた場合1点を与える。 *紙を机に置いた状態で教示を始める。			
8(3点) 口頭指示	「今から私がいう通りにしてください。			
	右手にこの紙を持ってください。それを半分に折りたたんでください。		0 1	2 3
	そして私にください」			
	*各段階毎に正しく作業した場合に1点ずつ与える。合計3点満点。			
9(1点)	「この文を読んで、この通りにしてください」	裏面に質問有	0	1
書字指示	*被験者は音読でも黙読でもかまわない。実際に目を閉じれば1点を与える。			
10(1点) 自発書字	「この部分に何か文章を書いてください。どんな文章でもかまいません」 *テスターが例文を与えてはならない。意味のある文章ならば正答とする。(*名詞のみは 誤答、状態などを示す四字熟語は正答)	裏面に質問有	0	1
11 (1点)	「この図形を正確にそのまま書き写してください」			
図形模写	*模写は角が10個あり、2つの五角形が交差していることが正答の条件。手指のふるえなどはかまわない。	裏面に質問有	0	1

- ○日時・場所の見当識
- ○記憶力
- ○計算力
- ○言語力

27~30点:正常

22~26点:軽度認知症疑い

21点以下:認知症の可能性が高い

想起トレーニング



『何かを思い出す』ということは、脳に眠っている記憶を呼び覚ます 優れた脳トレーニング方法です。

- ○普段の生活の中で・・・ 出先で出会った人、テレビ番組の内容、CM、自宅の物(いつ買ったか)、 物の名前、日記を書く など
- ○思い出しゲーム(3文字の野菜の名前を考えましょう)

レタス、オクラ、トマト、ゴボウ、ミズナ、スイカ、パセリ、ミツバ、 ワサビ、ワケギ、ダイズ、モヤシ、ゴーヤ、ヘチマ、ナスビ など

覚えてみましょう



みるく はんこ さくら

こつぷ ことり

そうじ くもり くるみ

もみじとやま

拮抗体操



<パターン1>

- ①右手を『グー』で前に突き出す。左手は『パー』で胸の前に。
- ②右手を『パー』で胸の前に。左手は『グー』で前に突き出す。

〈パターン2〉

- ①右手を『パー』で前に突き出す。左手は『グー』で胸の前に。
- ②右手を『グー』で胸の前に。左手は『パー』で前に突き出す。

*①・②を交互に繰り返す

回復期リハビリテーション病棟における 小集団を用いた取り組み (長寿クラブ)

グループ活動導入の目的

。入院により環境が変化し、安静を強いられ活動性や認知機能面の低下から退院が難渋するケース(リハビリ拒否、進捗状況の遅れ、退院先の変更など)がある。

。認知機能の低下がみられる患者の多くは、他者との交流はほとんどみられず、座っている場面が多くみられた。

平成27年11月より、認知機能が低下しつつある患者を対象に、楽しみや 安心できる居場所作りとしてグループ活動を実施している。

活動状況

∘頻度:月・水・金

。スタッフ:作業療法士3名、言語聴覚士1名(時々看護師,助手)

。対象者:認知機能の低下が疑われる方、

活動性が低下している方、希望者

。活動内容:

季節に応じた個別創作活動(個人のペース、持ち帰り可) レクリエーション(体操:トイレ・掃除、歌、釣り等) 口腔体操、頭の体操(ことば作り)







- ・**話題の共有**:当時の振り返り、想起しやすい内容 (名前+家族の話、昔の遊び、好きな食べ物等)
- ・ **患者間の交流作り**: 馴染みのある遊具を介して (おじゃみを隣に渡しながら自己紹介)
- ・**役割分担参加型**: 挨拶(始め、終わり)、プログラムを読む等発言の促し

・感謝の気持ちを伝える

長寿クラブを通して

【長寿クラブ活動】

- ・離床拒否→参加メンバーの声かけにより参加
- ・話している参加者に身体を向ける
- ・参加者が話し出すまで待つ姿勢へ
- ・挨拶時の声量増大



- ・他者への気づき・関心↑
- ・自発性出現



【リハ】

- ・活動内容を想起
- ・覚醒度向上



【病棟】

・顔なじみの患者へ 会釈や声掛け



【家族】見学へ

- ・楽しんでいる
- ・安心した

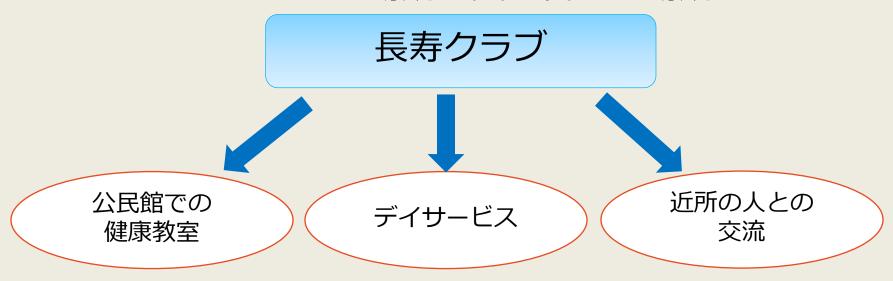
「あんたの番よし



社会参加に向けて

地域で人と関わりながら、共に生きていく

ほっとする場所・笑い合える場所



継ぎ目のない支援を目指す

住み慣れた地域で暮らすために

認知症になっても 「大丈夫だよ」 と言える社会づくりへ

<u>その人の思いを知ろうとすることが</u> 大きな一歩に繋がる。

いつもと表情が違う、何かあったかな?と思ったときに ただ声をかけて話を聞くだけで

救われる人がいるかもしれません。

ご清聴ありがとうございました

