

## 第6回 陽だまり通信 夏 特別号

### ■ 認知症と共に生きる。その為には正しく理解する ■

残暑厳しい中、みなさんどうお過ごしでしょうか。テレビでもあまりいいニュースがない中、不安ばかりが強くなっているのではないのでしょうか。いろいろな不安があるかと思いますが、今回は認知症になったらどうしようという心配について、少しお話ができればと思っています。

なったらどうしよう。なったらどうしたらいいのかわからない。仮に認知症になっても不安が少なく、心穏やかに過ごせる生活があるとしたら、どうでしょうか？

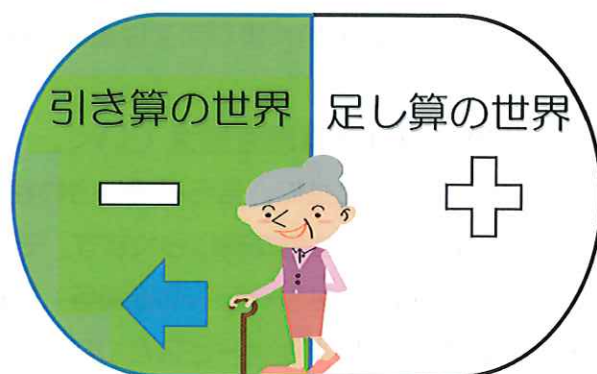
少しは未来について希望が持てないでしょうか。未来の不安が減れば、それだけ「今、この時を」を楽しめるのではないのでしょうか。その為にも自分自身が認知症を知り、また周りの人達も認知症を知る事で、生きづらさが少なくなる生活が送れると思っています。認知症と共に生きる第二回では、認知症の初期症状を見ながら、認知症について学ぶ機会にさせていただけたらと思います。では、まず簡単に前回のおさらいからしていきたいと思っています。

### ● 認知症の方は「引き算の世界」に住んでいる

前回のおさらいですが、認知症とは、ひと言で言えば、「忘れる病気」です。

人間は生まれた時から、いろいろな記憶をためて、出来る事を増やしていく過程を進みます。例えるならば、生まれた時から、カバンを背負っているとします。何か出来るようになると、そのカバンに入れていきます。赤ちゃんで言えば、寝返りができる、ハイハイができる等、順番にできる能力を一個ずつ入れていきます。子供から大人へ成長していく中で、能力をカバンに足していきます。いわば能力を足し算していく事で成長を感じ、上へ上へと階段を上っていく感覚だと思

います。しかし、認知症になると、まず記憶に関する能力がカバンからこぼれ落ちていきます。その為、認知症の進行と共に能力が引かれていく事から、引き算の世界になってしまうということです。私たちは足し算の世界。認知症の方は引き算の世界。同じ物事を見ていたとしても、違いがある事を理解していく必要があります。（忘れることを専門用語では、記憶障害といいます。）



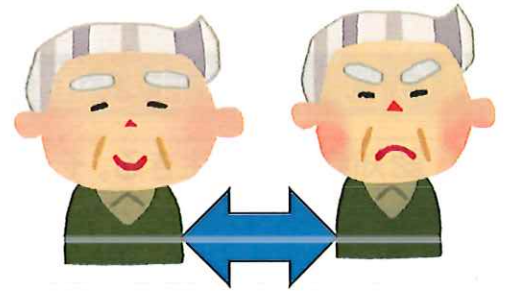
### ▲ 認知症の方は「不安になる」

認知症の方は、「忘れる病気」で新しい記憶ほど忘れやすくなります。しかし、いきなり何もかも忘れてしまうわけではありません。少しずつ進んでいき、「できないこと」「わからないこと」が増えていきます。認知症は年齢を重ねて行けば、多くの方がなってしまう病気と言えます。

ここからみなさんにお聞きします。認知症になっても、ニコニコ笑って、心穏やかに過ごせる方がおられます。またいつも怒っていたり、不快な気分で過ごされている方もおられます。この二人の違いは何でしょうか？

## 答えは、お世話されるのが上手な人

お世話されるのは恥ずかしいとか、自分のことは自分でしたい、人の世話にはなりたくないと思っていませんか。そのこと自体は悪くないことだと思います。しかし、正しく自分自身を知ること。周りにも自分のことを知ってもらうこと。他人とつながることで、足りない部分を助けてもらいながら生きていくということ。認知症になってもうまく生きていくには、他者とつながっていく事が重要になってきます。



自分の弱い部分を助けてと言える人が、**本当の意味での強い人**だと思います。早いうちから信頼できる人を作っておくことで、未来の不安を減らして、今を心穏やかに過ごすことにつながっていくこととなります。そのためには、

### ①元気なうちから、がんばり方を間違えないこと。

一般的に自立とは、一人でがんばってやっていくと思われていませんか？ 高齢者になってからの自立とは、できるだけ頼れる相手を複数見つけて、自分の生活を支えてくれる**環境**を作ること。できるだけお世話になりたくないと言われる方が多いと思いますが、だからこそ、いざという時の準備をしておく必要があります。普段から気軽に話ができる環境があれば、困ったことがあっても話しやすだろうし、安心だと思いますか。がんばり方を間違えず、自分で心穏やかに生きていけるように**環境**を整えていく事がまずは重要になります。



### ②他者が、周りが環境を整えていく。

認知症へ近づくと共に、自ら環境に合わせる力が弱くなってきます。その為、他者が環境を整えてあげる事で、同じような生活が続けられます。その為には、周りの方の理解が必要になります。（家族、友人、知人、近所の方、福祉サービスの職員等）家族に世話になりたくないという方、家族がいない、頼れる人がいない方は、特に福祉サービスとつながっておくことが、今後の生活の安心にもなると思います。

次に、認知症の初期段階では次のような事を感じやすく、不安になります。

- 自分のなかで、「何かがおかしい」「歳のせい」だと繰り返し感じる。
- 簡単にできていたことが、できなくなっていると感じる。（料理や洗濯等、日常の家事や段取りがうまくできない）
- 探し物が増える。いつもの場所に物がなくなることが多くなったと感じる。
- 時間がわからなくなり時計を見るが、またすぐ忘れて確認する事が増えたと感じる。
- 日課や趣味など、今までしていたことに興味がなくなり、動くのがおっくうになったと感じる。
- 家族や周囲の人と、何かかみ合わないと感じる。
- なぜかわからないが、いつも対立する。怒られる事が増えたと感じる。

どうでしょうか？ ご自身で思い当たること、家族様が思い当たることがあれば、一度信頼できる誰かに相談されてみてはどうでしょうか？ 早期発見・早期治療・早期環境を整える。3つが出来ただけ早く出来ることで、今までと大きく変わらない生活が送れると思います。

## ▲ 不安を取り除くケアと工夫（4つの不安の対応方法）

不安に対する対処法と、好ましい環境作りについて話をしていきたいと思います。

### ①すぐ忘れてしまう不安

対応：1 情報量は少なく、繰り返し伝える。

情報が多すぎると混乱するので、話の内容はしばって行う。

会話も一つの話をしたら、次の話というふうに、一つずつなら理解しやすい。

対応：2 メモ化して、不要になったら、×印をする。

大事なことはメモに書き込む。またはカレンダーの予定に書き込む。

終わった内容は×印をつけて区別する。わかりやすいルールを作る。

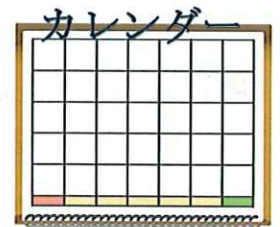
対応：3 大事なものは、一カ所にまとめる。貼り紙をしておく。



### ②失敗したら・・・見捨てられてしまうかもしれない不安

対応：1 寄り添いながら、ゆっくりと話を聞く。

失敗があっても「大丈夫」と繰り返し伝える。



### ③いまがいつで、どこなのか、わからない不安

対応：1 カレンダーや時計を目につく場所に置く。

月別のカレンダーの場合は、毎日終わった日には×印をつけてわかりやすくする。また、今日がいつかわからない場合は、月別カレンダーの日付付きのデジタル時計を置いておくと、よりわかりやすくなる。

対応：2 物の場所に貼り紙をしておく。

例えばトイレ。トイレのやり方はわかっているが、場所がわからなくなるので、トイレのドアに貼り紙をする。

戸棚の棚に貼り紙をしておいて、どこに何があるのかを目で見てわかるようにしておく。

対応：3 「朝・昼・晩」がわかるような声掛けをする。

「おはよう」+「朝だよ」等、時間に応じたふたつの言葉で会話をする。



### ④次に何をすればいいのかわわからない不安

対応：1 具体的にやるべきことを伝える。

次にやるべき行動や準備を伝える。伝える際は、指示ではなく、確認する感じで。例) お財布は忘れずに持ちましたか。

対応：2 簡単な手順シート作り。

家電製品、リモコンや洗濯機など、手順を忘れそうなものは、手順を書いて家電のわかりやすいところに貼っておく。

対応：3 同じ動作を見本として示す。

やり方がわからなければ、同じ動作をゆっくりとやってみせる。



## ▲好ましい環境と心がけについて

「忘れてもいいんだ」と安心できれば、症状が和らぐことも多くあります。安心感と自信をもてる環境をつくる。

### ①「大丈夫、大丈夫」声掛け

記憶がなくなる不安感。忘れても大丈夫の声掛けは安心感を生みます。

### ②「ゆっくり、ゆっくり」態度

早く動くことが苦手になるので、いろいろな行動がゆっくりになります。できる範囲で付き合っで見守ることで、できたことへの自信が生まれます。

### ③「ありがとう」気持ちと声掛け

他人に迷惑をかけているのではないかという気持ちになりがちです。

やってもらえた行動には感謝の意を込めて伝えて、お互いに気持ちよく生活ができるようになります。

### ④過去の時代を旅しながら、今の時間を過ごしている気持ちを聞いてあげる。

記憶の中は、過去の時代を行ったり来たりされています。話も、昔のことを今の事のように話されることがあります。まずは受け止めてあげてください。その世界の中で、安心できる答えを探していきます。謎解きゲームだと思って、楽しむぐらいがいいと思っています。

以上、認知症の初期に多い不安と、環境の工夫での不安の軽減を実例を通して記載させていただきました。自分自身も、家族や近所の方も認知症の理解があると、早期発見、早期治療が行え、より良い環境が早くに提供できます。「認知症になっても、笑顔で心穏やかに過ごせる時間が増えるということ」それは皆さんが願っていることではないでしょうか。

塔南の園デイサービスでは、そのお手伝いが出来ると思っています。ご意見や感想がありましたら、お聞かせ願えれば、励みになります。



ありがとう

塔南の園デイサービスセンター

TEL075-662-2741