

平成21年2月17日 水巻町

介護予防リーダー研修

本日のスケジュール

第1章 閉じこもり予防

第2章 うつ病予防

第3章 認知症予防



第1章 閉じこもり予防



閉じこもりの要因

身体的要因



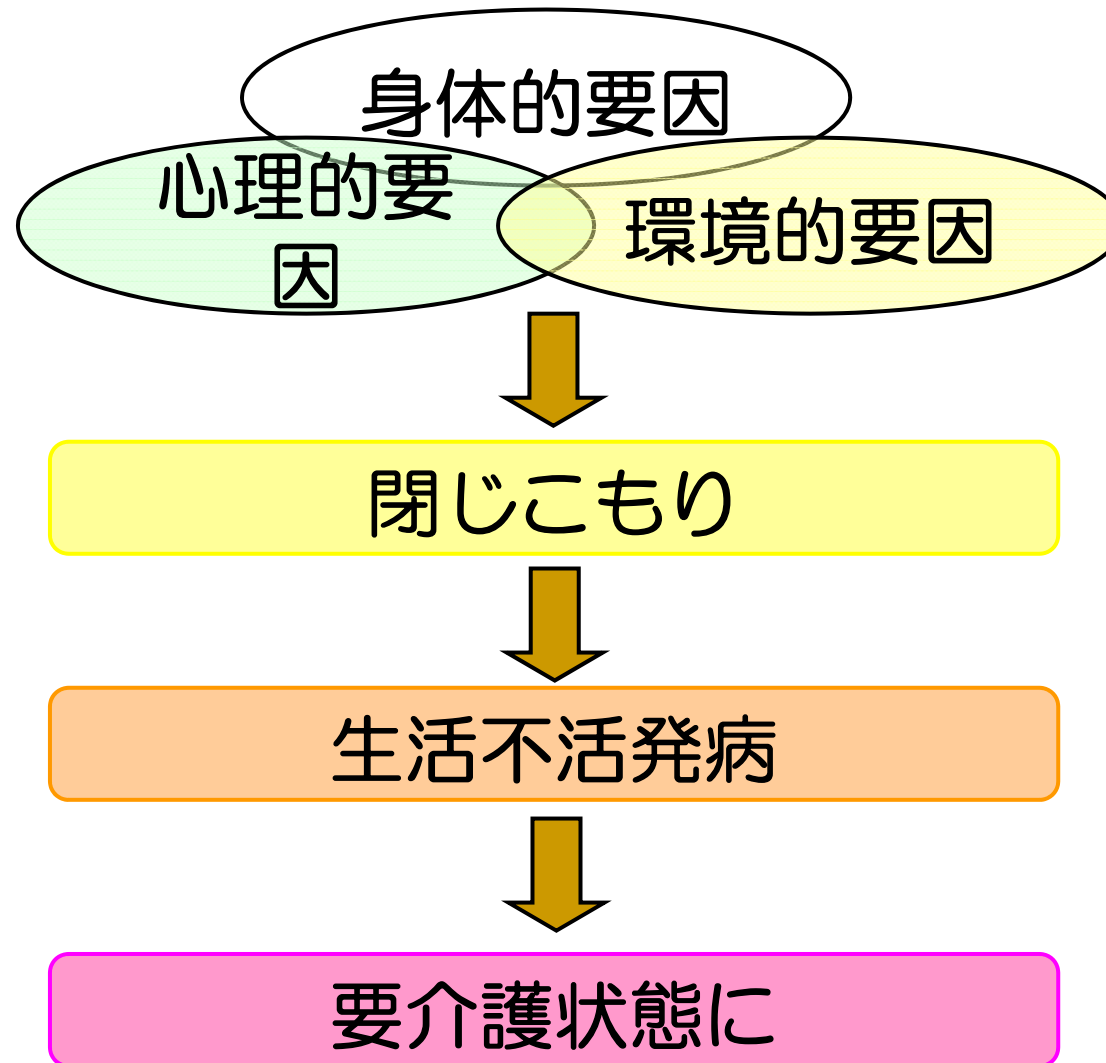
心理的要因



環境的要因



閉じこもりと要介護状態の関係



生活不活発病になると

精神機能低下 …何に対しても無関心

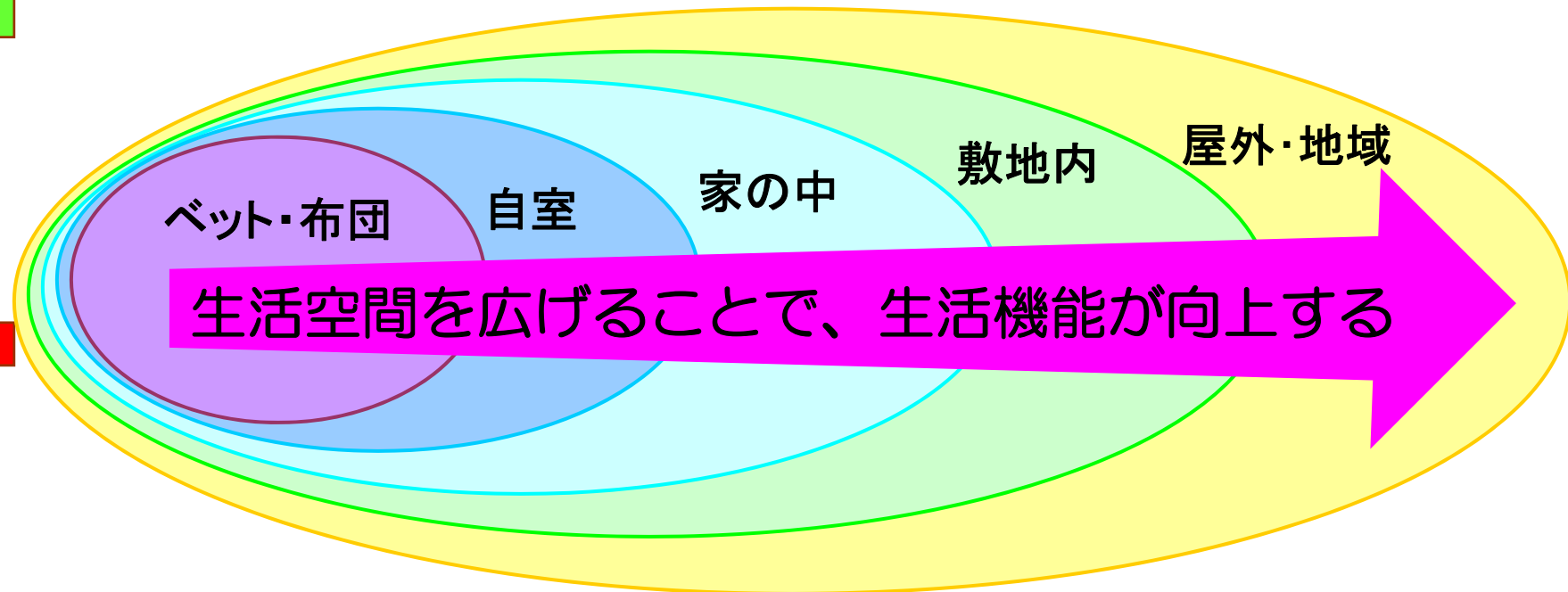
身体機能低下 …転倒・骨折の原因に

心肺機能低下 …心臓や肺の機能が低下



生活空間を外へ広げる

行動範囲はこうして広がる



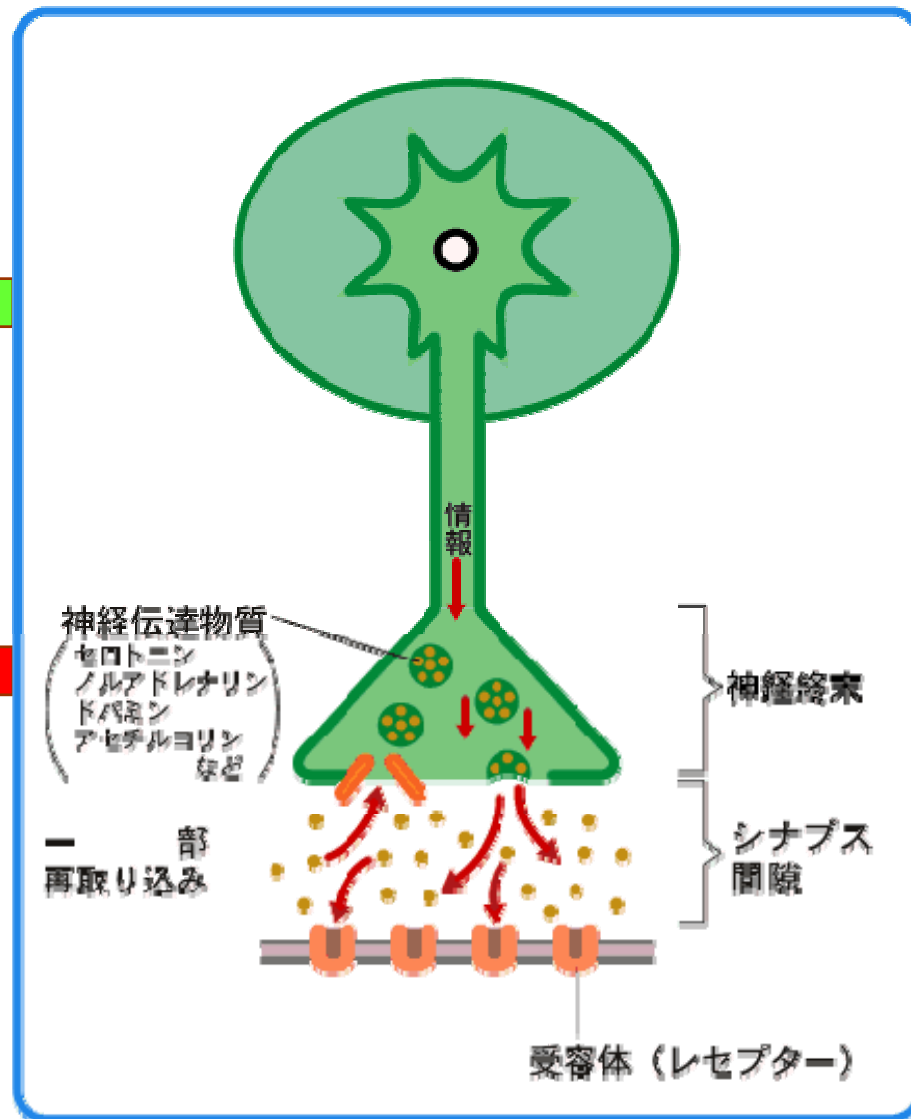
閉じこもりを防ぐための一歩



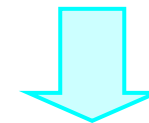
第2章 うつ予防



うつは脳の働きが不調になる病気



- 心のバランスをつかさどるために重要な働きをしている神経・神経伝達化学物質（セロトニン）などの伝達が不十分になっています。



うつは、こころの風邪
(なまけではない)

UTU-NETより一部引用

高齢期における4つの喪失経験

心身の健康の喪失

経済的基盤の喪失

社会的つながりの喪失

生きる目標の喪失



うつ

の症状

こころ の症状

- 憂うつな気分、イライラ
- 自分を責める
- 何事も興味がわかない
- 心配ごとが頭から離れない
- 集中力や記憶力が落ちる など



からだ の症状

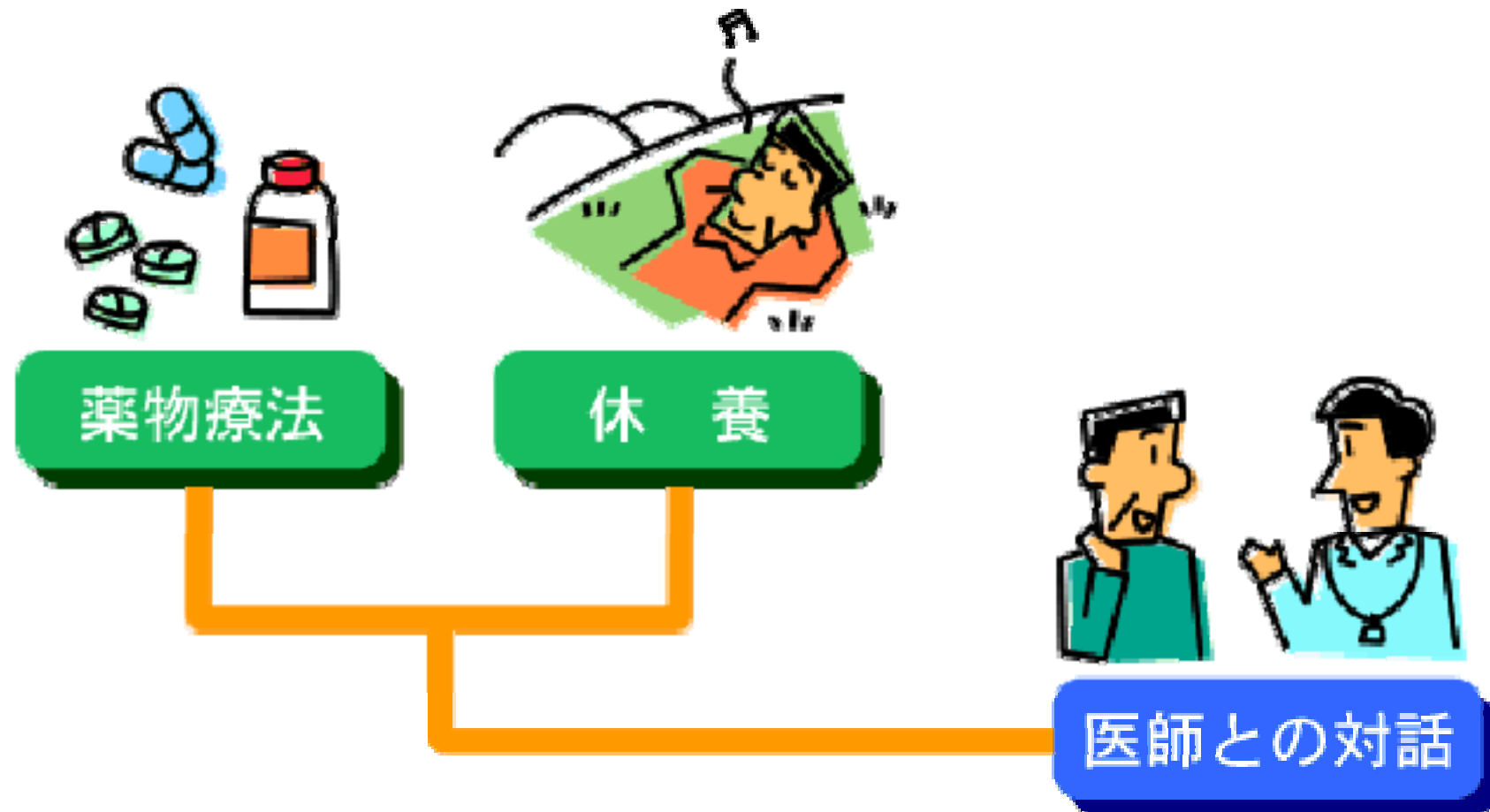
- 疲れやすく元気が出ない
- よく眠れない
- 食欲がなくなる
- 頭痛や胃痛、下痢や便秘など

周囲が気づくサイン

- 表情が暗く元気がない
- 体調不良の訴えが多い
- 仕事や家事のミスが増えた
- 好きなことにも興味を示さない
- 死にたいと訴える
- 周囲との交流を避ける
など



うつの治療



こころと体に疲れを感じたら



休息をとろう



辛い気持ちを
話してみよう



負担を軽くしよう



周囲のかかわりのポイント

- ① 励ましは逆効果。暖かく見守りましょう。
- ② 考えや決断を求めることはやめましょう。
- ③ 外出や運動を無理に勧めず、休ませましょう。
- ④ 重要な決定は先に延ばしましょう。
- ⑤ 家事などの日常生活の負担を軽減しましょう。
- ⑥ 出来るだけ通院に付き添い、同席しましょう。
- ⑦ 薬がきちんと飲めるようにサポートしましょう。

「励まし」と「気晴らしの誘い」は逆効果

「励まし」

- ・ どう頑張っているのか分からないので、励まされ「頑張ろう」としても空回り
- ・ 「頑張れない自分」を「駄目な人間」と捉えてしまう

「気晴らしの誘い」

- ・ 「嫌われるのではないか」と無理をして心身ともに疲労していく

第3章 認知症の予防



全国的な認知症高齢者の動向

85歳以上の4人に1人が認知症

～認知症サポーター養成講座標準教材より～

要介護認定者の2人に1人は認知症

居宅の要介護認定者の3人に1人は認知症

施設にいる要介護認定者の8割が認知症

認知症の3人に1人が「動ける認知症」

～高齢者介護研究会報告書より～

年のせい？ 認知症？

老化によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部分を忘れる	体験の全体を忘れる
記憶障害のみがみられる (人の名前を思い出せないなど)	記憶障害に加えて判断の障害や実行機能障害 (料理・家事などの段取りがわからなくなるなど)が
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物を努力し見つけようとする	探し物も誰かが盗ったということがある
見当識障害はみられない	見当識障害(時間や日付、場所などがわからなくなる)がみられる
作話はない	作話がある
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である

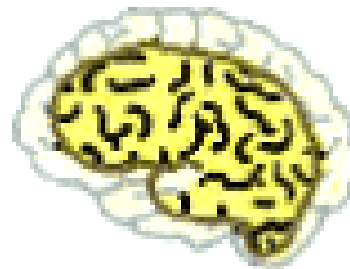


東京都高齢者施策推進室「痴呆が疑われたときに一かかりつけ医のための痴呆の手引き」
1999より引用・改変

認知症を引き起こす病気



健康な脳



変性疾患

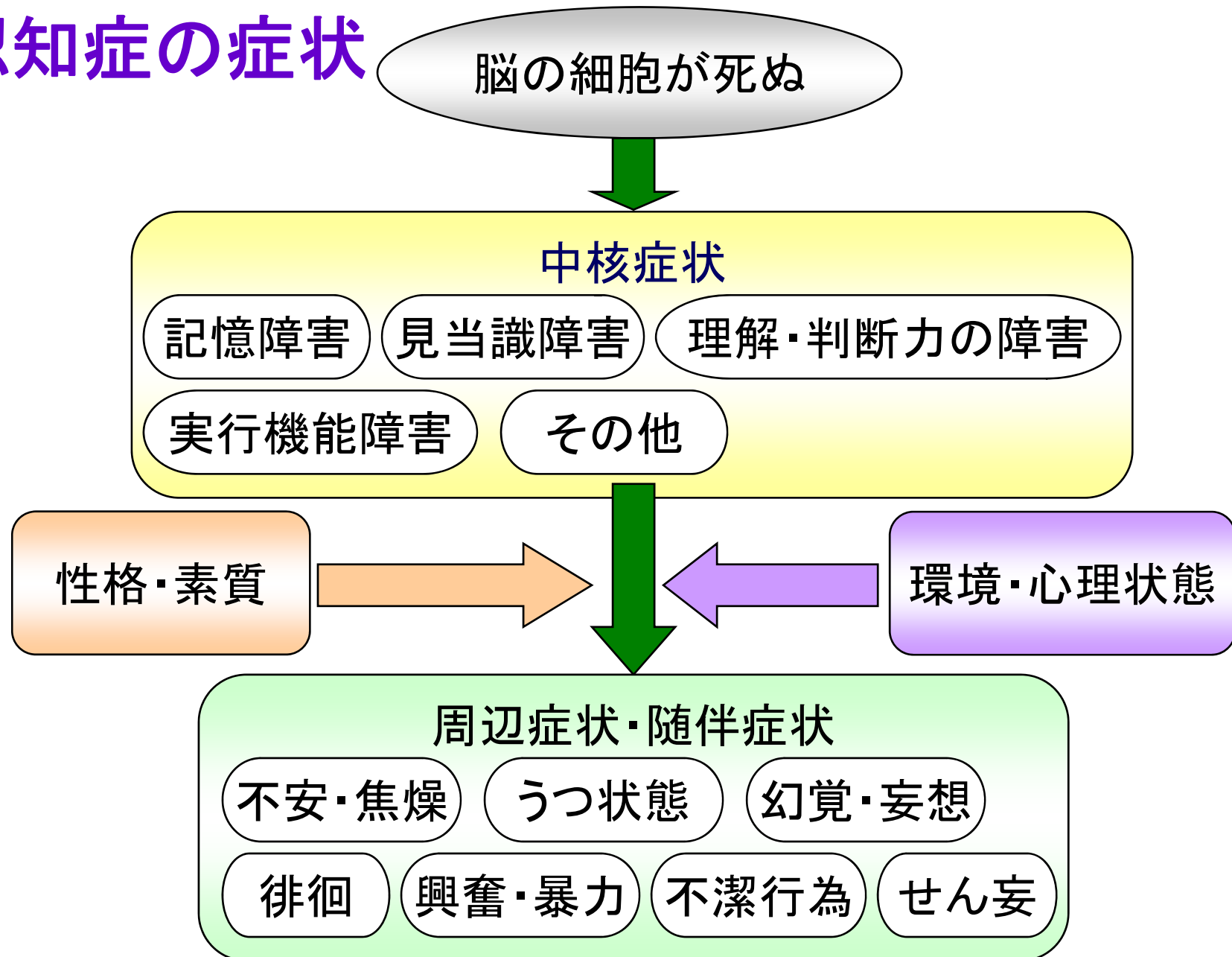
脳の神経細胞がゆっくりと死んで、萎縮する
○アルツハイマー
○レビー小体
○前頭・側頭型認知症



脳血管性認知症

血管がつまって一部の細胞が死ぬ
○脳梗塞
○脳出血
○脳動脈硬化

認知症の症状



症状1 記憶障害

老化による物忘れと違い、体験の全体を忘れる
同じことを繰り返す

新しいことを覚えられない

普通のものわすれ

体験の一部を忘れるので
体験のほかの記憶からもの
わすれした部分を思い出す



認知症のものわすれ

体験の全体を忘れるので思
い出す事が出来ない。



症状2 見当識障害

進行

時間や季節感の感覚が薄れる
近所で迷子になる
自宅のお手洗い等の場所が分からなくなる
自分の年齢や人間関係が分からなくなる



症状3 理解・判断力の障害

考えるスピードが遅くなる

二つ以上のことを上手く処理できなくなる

些細な変化、いつもと違う出来事で混乱

自動販売機やATMなどが上手く使えない



症状4 実行機能障害

計画を立てて実行することができない
今まで作っていた料理が作れない



周辺症状（人や環境によってみられる）

幻 覚

見えないものが見える、聞こえるはずのないものが聞こえたりする

もの盗られ妄想

自分でしまいこんだ財布の場所を忘れて、家族に盗まれたと勝手に思い込む

不眠・睡眠障害

昼間は居眠りしたりボーとしているが、夜になると眠れなくなり、落ち着かなくなる

不潔行為

排泄に対する羞恥心などから、トイレ以外で排泄したり、汚物をかくしたりなどする

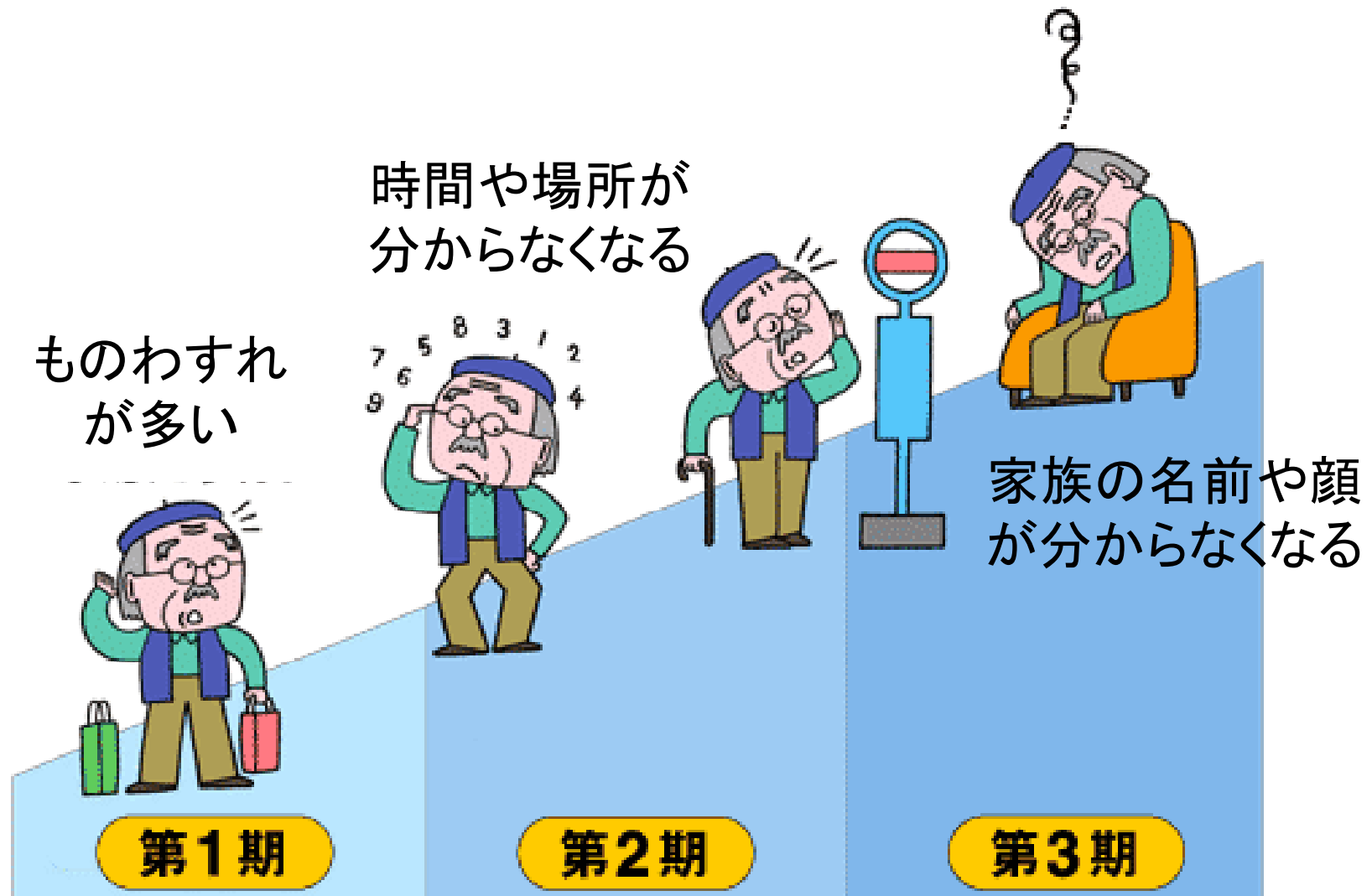
興 奮

自分の行動を注意されたり、不快な出来事があると急に怒り出したりする

徘 徊

自宅と認識できずに「家に帰る」といって出かけようとしたりする。

認知症の進行



早期発見、早期治療が大事なわけ

治る病気や一時的な症状の場合がある

- ・ 脳腫瘍や硬膜下血腫・内科疾患など

早期に受診することのメリット

- ・ アルツハイマー型では薬で進行を遅らせることができる
- ・ 本人や家族が認知症の理解をし、生活上のトラブルを減らすことができる
- ・ 障害が重くなった時の後見人などの準備や手配ができる

認知症予防の考え方

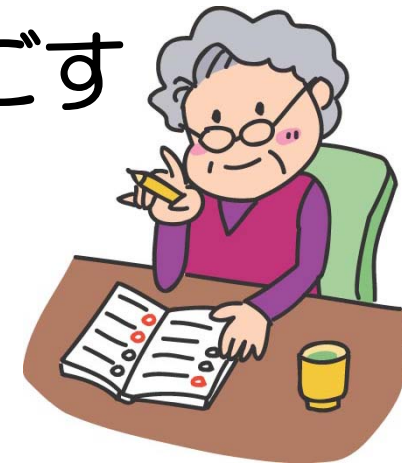
発症のリスクを少なくする

- ・ 脳血管性認知症（認知症の2割）の予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの対策が有効



脳の活性化を図る

- ・ 家事や趣味など活動的に過ごす（閉じこもりや活動量の低下などを防ぐ）



認知症の人と接するときの心構え

「本人には自覚がない」は大きな間違い
ものの忘れによる失敗などが重なると、
何かが起こっているという不安を感じ
始める

「私は認知症じゃない」に隠された思い
自分の心を守るための自衛反応
心のバリアフリーを
認知症を理解し、サポートする

介護する家族の気持ちを理解する

とまど
い・否定

■異常な行動に戸惑い、否定しようとする

■他の家族に打ち明けられない

混乱・怒り・拒絶

■認知症にどう対応していいかわからず叱ったりする

■精神的に辛い時期

割り切り

■怒ったり、いらいらしても何のメリットもないと気づく。

■精神的には少し楽に

受容

■認知症の人の心理を介護者が分かるようになる

■あるがままの受容

介護する家族が楽になる対応のヒント

身近な人に対して症状が強くなる

- ・懸命に介護している家族に意地悪とも取れる症状がでるのは、強い信頼があってこそ

自分に不利なことは認めない

- ・懸命に自分を守っている気持ちを理解する

まだらに症状がでる

- ・正常な部分と認知症の症状が混在する

感情には非常に敏感である

- ・行動したことはすぐ忘れるが、感情は長く保たれる

認知症の方への対応

基本姿勢

⇒認知症の正しい理解に基づく対応

対応の基本“3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

地域の支えあいが大切

認知症の理解を広める
地域での見守りサポート体制
家族へのあたたかい声かけ

地域の人々の理解
や協力は不可欠

