

事業署名 _____

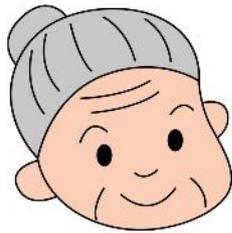
平成20年7月15日(火)

出席者名 _____

リバーサイド川島園

14:00~16:00

○認知症のお年寄りとは



認知症のお年寄りの姿は、
認知症という障害を持ちながらも
その中で彼らなりに何とか一生懸命生きようと努力している姿
あるいは
それができなくて困惑している姿
である

自立した人間として生きる為に必要な脳の働きの障害の為に
「記憶もない」「理解もできない」「見当もつかない」という
人間にとってもっとも根源的な「不安」や「恐怖」の中で
「困惑」「混乱」「孤独」「失望」をくり返しつつ
ただひたすら「安心」「安全」「安住」「安定」を願い求めながら
残された過去をたよりに余生を過ごしています



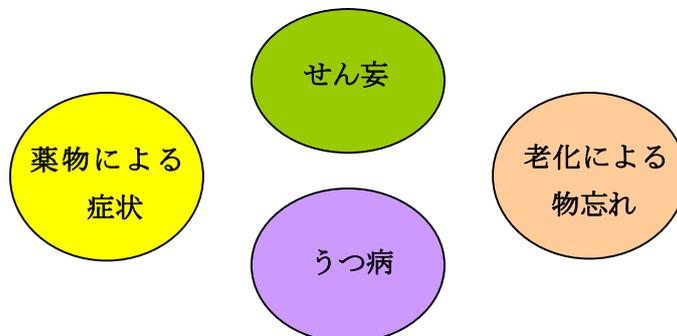
介護の基本は
介護される側、そして、介護する側の
人間としての「こころ」にあります

- ◆自信の「こころ」を失ってしまうような、心身に余裕のない介護や一生懸命がんばりすぎる介護は、とにかくさけるようにしましょう。
- ◆認知症のお年寄りの「こころ」に伝わる言葉は、「言葉の意味」ではなく「言葉の表情」であり、伝える側の「こころ」であると言われています。
- ◆“こころの窓”である目には、介護される側と介護する側の間で「こころ」を伝える、「こころ」が伝わる、大切な役割があります。
- ◆「なじみ」以外には、見聞きすることを理解できない認知症のお年寄りの「こころ」は、周囲の「こころ」(＝雰囲気)に想像以上に敏感です。

○間違われやすい病気

認知症といっても、原因となる病気はたくさんあります。また、その症状も多様です。認知症と異なる病気であっても、同じような症状を示すことがあります。このような病気のなかで特に間違われやすいのが「せん妄」と「うつ病」です。「せん妄」「うつ病」は適切な治療をおこなうことで症状は改善するので、これらと認知症の区別は大変重要です。

《認知症と間違われやすい主な症状》



◆「せん妄」と「認知症」の違い

せん妄は、急性の脳障害に伴っておこる軽い意識障害で、判断力や理解力が低下、しばしば幻覚や妄想があらわれて興奮状態になります。せん妄と認知症の違いは、せん妄は一日の中で症状の変化が激しく、「しっかりしている時期」「そうでない時期」があることです。アルツハイマー病はせん妄を伴うことがあります。

	せん妄	認知症
発症	突然の発症 (発症時期を時間単位で特定できる)	穏やかに発症
経過	一過性(一時的) 数時間～数日、日によって、また一日の中でも症状が大きく変化することが特徴 (何ヶ月も続くことは、まずない)	徐々に進行

◆「うつ病」と「アルツハイマー病」の違い

うつ病は、気分が落ち込んでいくうつな状態、やる気が出ない、思考が遅くなるといった症状が続く病気です。うつ病と認知症の大きな違いは、うつ病では「悲しさや寂しさ、自責感など(気分や感情の障害)を訴える」ことです。

	うつ病	アルツハイマー病
気分・感情障害 悲哀感、寂しさ 自責感、希死念慮	訴える	訴えることは少ない
妄想	・心気妄想 ・罪業妄想 ・貧困妄想	・もの盗られ妄想 ・被害妄想 ・嫉妬妄想
持続期間	数週～数ヵ月	数年
抗うつ薬治療に対する反応性	(+)	(-)
諸検査 (CT,MRIなど)	正常	異常を認めることが多い

元気が出る介護のコツ

◆介護する人が前向きになるために◆

1. 人はみんな生きるペースが違います。

ペースの違う認知症の方を介護することは大変なことです。

2. 人生にはストレスはつき物です。

ストレスには良いストレスと悪いストレスがあります。
介護することが負担感の強いものになっていけば悪いストレスです。
負担を減らし、良いストレスに変えましょう。

3. 完璧な子育てがないように、完璧な介護はありません。

他人の力を借りましょう。他の人に甘えましょう。
(デイサービス、ショートステイの利用、他の家族の力を借りるなど)

4. 弱音をいっぱい吐きましょう。

5. 良かったことを共有しましょう。

1日の中で良かったことを家族で共有しましょう。

6. 時には自分にご褒美をあげましょう。

自分の時間を作りましょう。
(ショートステイの利用、散歩、小旅行など)

7. 楽観的に前向きにいきましょう。

