

優優生活11月号 2023年

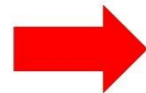


今回は、認知症の進行に合わせての症状の違いとケアの方法についてお話しします。

<認知症の進行度について> ~生活の中でこんな様子が見られてきます~

発症前、軽度認知障害

- 短期記憶の苦手が起きる。
- 物の置き忘れ、しまい忘れが増える。
- 言葉が出ず、「あれ」「それ」が増える。
- 初めて行った場所で道に迷ったり、日付や曜日を間違えたりする。



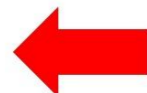
初期認知症

- 記憶障害の影響で、妄想や家事の失敗が増加。
- 比較的、最近の出来事を忘れてしまう。
- 同じものを買ってきたり、レジでまごついたりする。
- 鍋を焦がす。
- ものとられ妄想や嫉妬妄想、被害妄想が増える。



後期認知症

- 聞き取りや発語が苦手になり、運動機能も低下する。
- ボタンがかけられず、着替えが苦手になる。
- 言葉の理解が苦手になり、暴力、暴言などが起こる。
- トイレの失敗が増える。



中期認知症

- 症状が進み、自立した生活が困難になり、閉じこもりがちになる。
- 今、話したことを忘れる。
- 季節にあった服装を選ぶのが苦手になる。
- 生活が昼夜逆転したりする。
- 夕暮れ症候群やせん妄が起こりやすくなる。



認知症の進行の具合でケアの方法も変わってきます。

<発症前、軽度認知障害>

→**失敗を責めず、本人の気持ちに寄り添い、不安が安心に変わる声掛け、対応を。**

・この時期は、物忘れが少しずつ増えてきていることを本人も気づいており、「あれ？おかしいな？」と不安を抱えています。

周囲の家族は、「年のせい」と認知症と疑わずに深刻に考えないケースがほとんどです。この時に周りが誤った対応（忘れたことを追及したりなど）をしてしまうと、不安やストレスから脳神経の衰えが急速に早まり、本格的な認知症に進んでしまいます。

<初期認知症>

→**相手の心情に寄り添う「共感」がカギ**

・認知症では、体験自体の記憶がないため、指摘しても思い出せず、日常生活に支障きたすことが多くなってきます。軽度認知障害の時は、カレンダーに予定を書くことでスケジュールの管理などができていましたが、それも難しくなっていきます。それらの状況から本人の脳が受けるストレスも強くなってきます。ストレスを受けた脳は、自身の自尊心を守るため、妄想などといった形で症状が出てきます。妄想については、相手を感じているであろう気持ちを言葉にする「代行表現」が有効です。ご本人から「わかってもらえている」と安心が生まれ、気持ちが安定することで、妄想の減少につながります。

<中期認知症>

→**孤立を防ぐこと、頭をしっかりと働かせることが大事**

・即時記憶（今話した内容を覚えていない）、見当識障害（日時や場所がわからない）といった症状が頻繁に起こるようになります。その為、失敗を恐れて活動範囲が狭くなり、閉じこもりになり、一日自宅でゴロゴロと過ごすことが増えてきます。また、この時期にうつ、不安、興奮等の精神症状も現れやすくなります。ただ、中期の認知症は、まだ障害をうけていない脳の領域もたくさんあり、できることも残っているため、この時期にしっかりと頭を働かせるかどうかで、症状の進行の度合いも大きく変わっていきます。地域との集まりや友達付き合いをサポートしたり、家庭内でも会話を増やすようにしていくことが大切です。

<後期認知症>

→**「ウロウロ」「キョロキョロ」「イライラ」「ソワソワ」の不安サインを見逃さず、**

気配り、目配り、心配りを。

→**家族は、介護負担が大きくなるので、一時的に介護を休憩する「レスパイトケア」をうまく取り入れましょう。**

→**どなたにも「自尊心」「羞恥心」があることを忘れない。**

・認知症が進み、症状が重度になると、脳の萎縮が側頭葉や前頭葉まで広がり、生活の様々な場面で支障が現れます。この時期の大きな特徴は、聴覚や言語理解、発語を司る領域に障害が及び、言葉を聞いたり、話したり、文字を書いたりすることが苦手になり、「失語」の症状が出てきます。その為、コミュニケーションが難しくなり、本人は相手の表情、口調、動作、場の雰囲気などから情報を察知しようとします。相手の状態などに敏感になるため、介護者側は、自身の言動や行動等に気をつけていく事が大事になります。また、様々な情報が飛び交う複雑な環境を避け、本人にとってわかりやすく安心できる雰囲気づくりが大切です。

秋の大運動会を行いました！

まずは、ラジオ体操！
1, 2, 3, 4！



運動会

えい！



午前競技は玉入れ



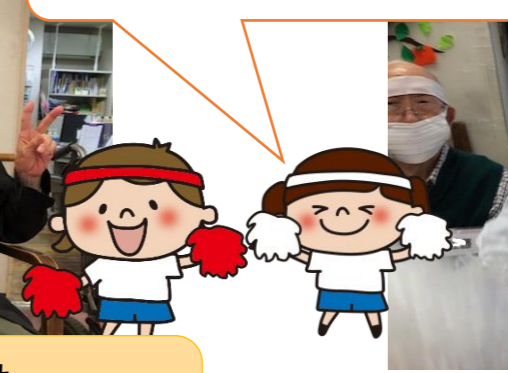
ここから
応援合戦よ！
フレ～フレ～



楽しく応援できました！



紅組の応援も白組の応援も
素晴らしかったです♪



白組の応援団長
です！



負けないわよ！

午後競技は
ポッチャゲーム



じゃんけんぽん！



入れ！
入れ！



おめでとう
ございます！



準優勝！
頑張りました！



玉を足で蹴って円の中
に入ると得点に
なります♪



白組優勝
おめでとう
ございます！！

ばんざ～い！！

やった～！
来年も頑張ろう！

