

# 認知症の人への関わり方とその予防



- **症状** を理解しよう
- 人との **関わり方** を理解しよう
- **予防方法** を理解しよう

7月3日(月)『認知症の人への関わり方とその予防』をテーマに、県立広島大学 作業療法学科准教授 西田征治さんをお迎えし、ふれあい・いきいきサロン研修会を開催しました。

また、三原市保健福祉課 栄養士 宮本さんに『食中毒予防』について講義いただきました。

昨年も認知症予防講座を行いました。認知症の正しい知識を深め、予防方法を理解していただくと共に、サロンに参加される認知症の方への対応や早期発見への効果も期待し、今年度も同じテーマの研修会を行いました。

誰でもがなりえる病気として、その人の立場に立ち気持ちは行動を理解することの大切さや、予防として日常生活で積極的に取り入れてほしいことなど、症状・関わり方・予防方法の項目別に学びました。

また、明るい未来に向け、超高齢化社会のマイナスイメージからプラスイメージへの発想の転換、多様性を受け入れる柔軟な心の大切さなど、考え方についても学びました。

## 症状 を理解

「脳の障害」→「認知機能低下」→「**生活に支障が出る**」  
 ●記憶(覚える, 思い出す) ●実行機能(計画と実行)  
 ●思考(考えるスピード低下) ●見当識(時間, 場所, 人が?)  
 ●言語(言葉の理解, 表現の低下) ●社会的認知(気持ち, 感情が?)  
 他に, 妄想, 幻覚, 徘徊, 暴言など

## 関わり方 を理解

認知症の人の立場にたつて「**気持ち**」や「**行動**」を理解する  
 ●指摘, 叱責, 説教をしない ●気持ちをわかろうとする  
 ●ゆっくり, 短い言葉で話す ●ジェスチャーや手本を示す  
 ●できることを見つけ役割をもってもらう  
 ●傷つかないよう, さりげなく援助する(自尊心を傷つけない)  
 ●安心する声かけ・賞賛・感謝(有能感や満足感を!)

## 予防方法 を理解

認知症になる前の症状を見逃さず「**早期対応**」「**早期治療**」が大切!  
 ●「計画, 実行, 振り返り」の生活を取り入れる ●運動習慣  
 ●趣味や生きがいの継続 ●食習慣 ●交流(サロンなど)

## まとめ

### 支援のポイント

- ① 一人の「人」として尊重し、その人の立場に立ち支える。  
**★体験は忘れても、その時の感情は記憶に残る**
- ② 黒子のようにさりげなく支える。  
**★自尊心を傷つけない配慮**
- ③ 出来ることや上手なことを見つけ、しっかり誉める。  
**★役立つことで、自尊心の回復と幸福度が高まる**

### 考え方

## 「発想の転換」ピンチはチャンス!

【マイナスイメージ】 → 【プラスイメージ】

・団塊の世代が後期高齢者になる。  
 ・高齢者や認知症の人が増加  
 ・医療費, 社会保障費の増加

・認知症の人が地域で暮らすことが当然の社会を目指す。  
 ・高齢者や地域が元気な社会をつくれれば、次世代も希望が持て、明るい未来になる。

高齢者がいきいきと輝けば  
 社会は明るくなる♪



# 食中毒に気をつけましょう!

短い時間ではありますが、食中毒の分類や発生原因、予防3原則などを学びました。

調理されるサロンの方はもとより、日常生活でも役立つ知識ですので、「ああ、知っとる! 分かつとる!」という情報でも、「出来ているか? 心がけているか?」という確認の機会になればと思いますので、少しご紹介します。



## 予防3原則

**つけない**  
 (良い環境・手洗い)

**バイ菌を**

**やっつける**  
 (洗浄・消毒・加熱)

**ふやさない**  
 (低温管理・乾燥)

まずは、調理される方の「**健康**」が大切です!

