

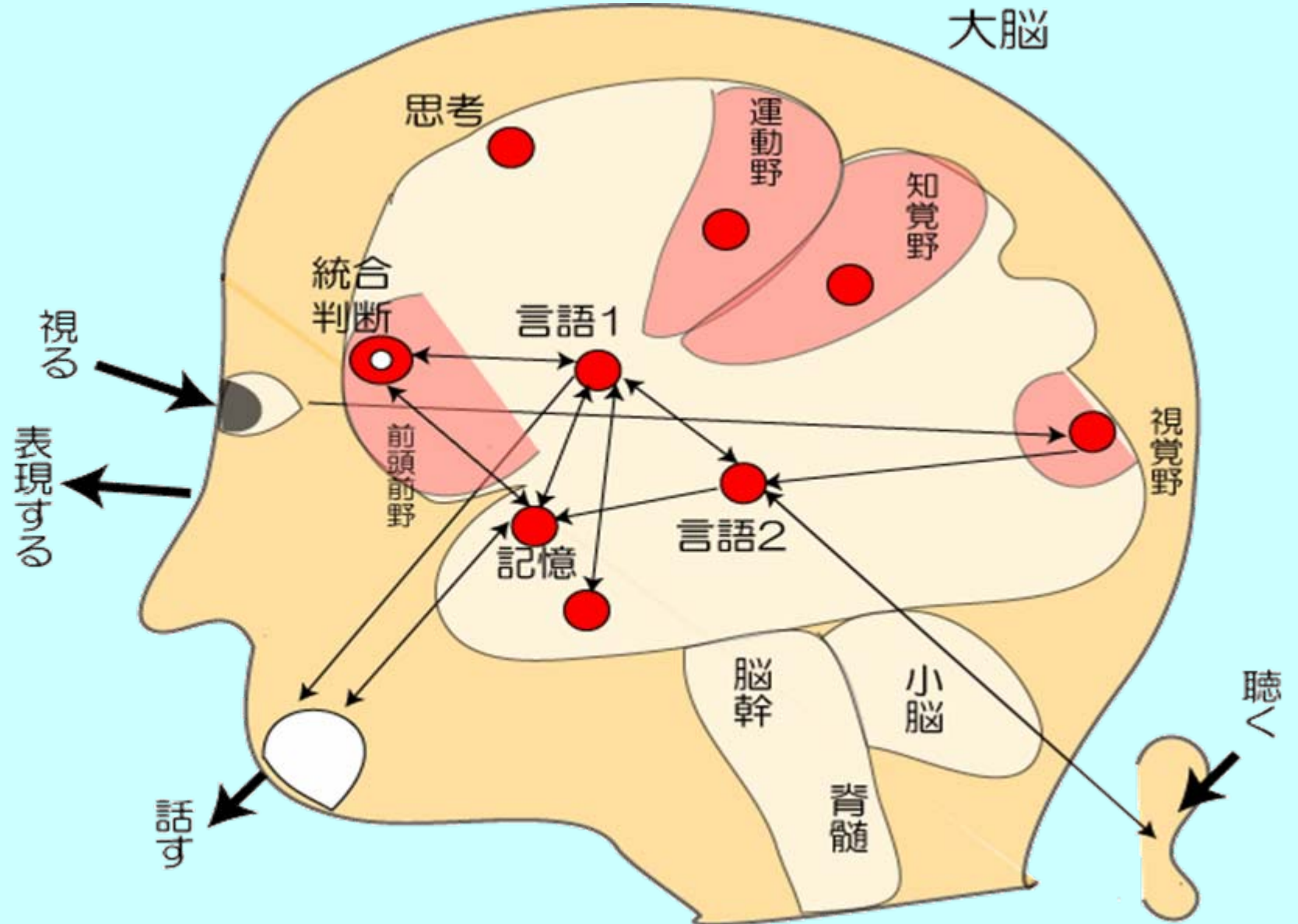
平成19年4月21日

# 認知症を正しく理解しましょう

認知症介護研究・研修東京センター長  
聖マリアンナ医科大学 名誉教授  
長谷川 和夫

**認知症とは？**

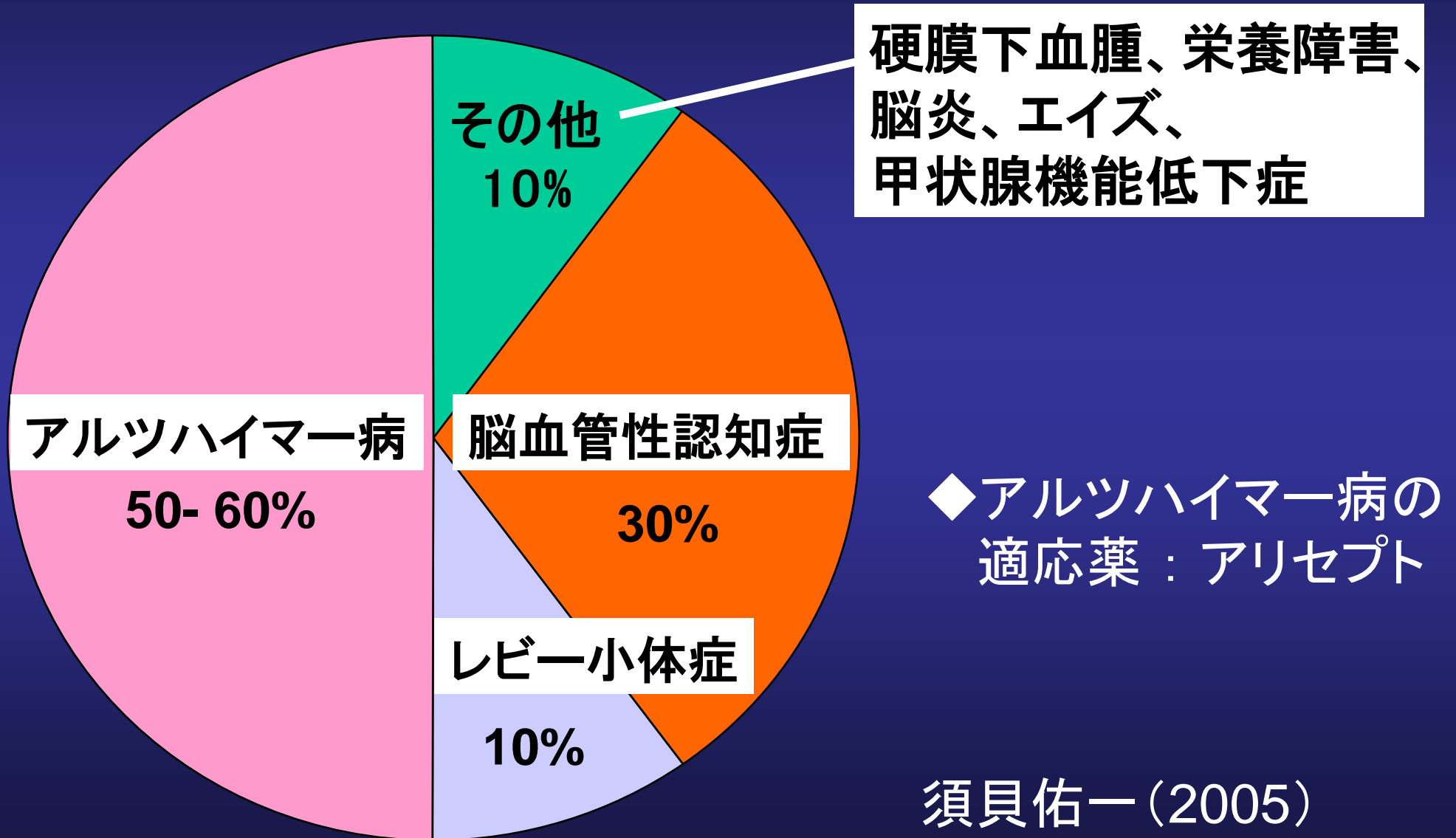
# 認知機能のモデル



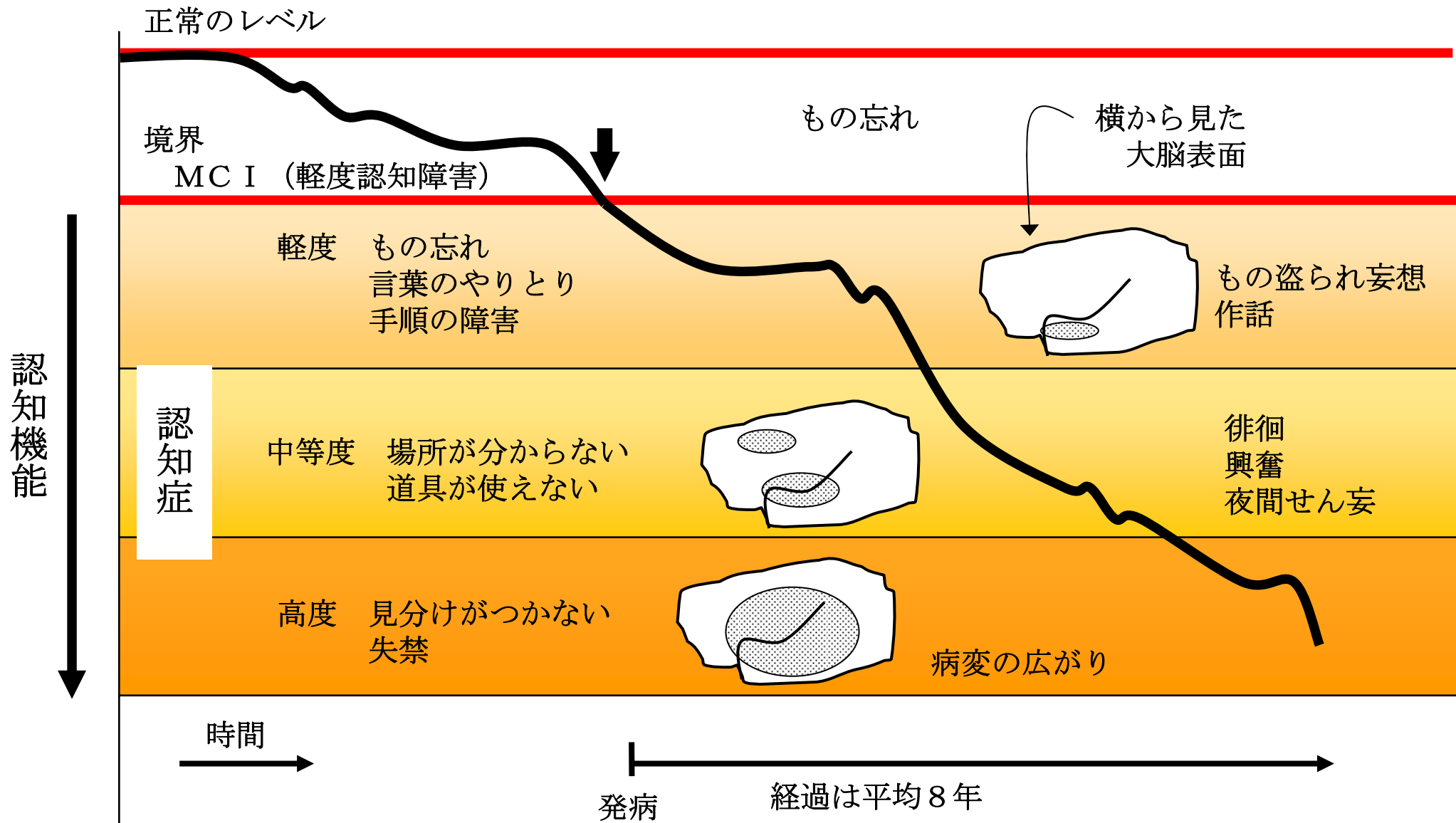
# 認知症か否かのポイント

|         |  |
|---------|--|
| 1 記憶の低下 | <ul style="list-style-type: none"><li>・忘れっぽくなる</li><li>・置き忘れ</li><li>・先ほどのことを忘れる</li></ul>   |
| 2 認知障害  | <ul style="list-style-type: none"><li>・言葉のやりとりが困難</li><li>・場所の見当がつかない</li><li>・手順をふむ作業が困難</li><li>・お金の計算ができない</li><li>・判断のミス</li></ul> |
| 3 生活の支障 | <ul style="list-style-type: none"><li>・今までの暮らしが困難</li><li>・周りの人とトラブル</li><li>・まちがい行動(BPSD)</li></ul>                                   |

# 認知症の原因疾患の比率



# アルツハイマー病の経過



# 認知症予防の食事

- ・過食、高カロリー食をさける
- ・動物性脂肪の摂取を控える  
肉食は控え目、魚をえらぶ
- ・野菜、果物を多くとる
- ・楽しい気分で食事、よく噛む

## ● 運動を生活習慣の中に取り入れる

歩くこと、ジョギング、ラジオ体操  
ストレッチ、水泳、ダンス等

## ● 効用

- ・脳の血液循環をよくする
- ・運動の刺激が脳の神経細胞によい刺激を与える

認知的予備力が多い人

認知的予備力が少ない人

アルツハイマー病  
による脳障害部分

認知症状が  
出る水準

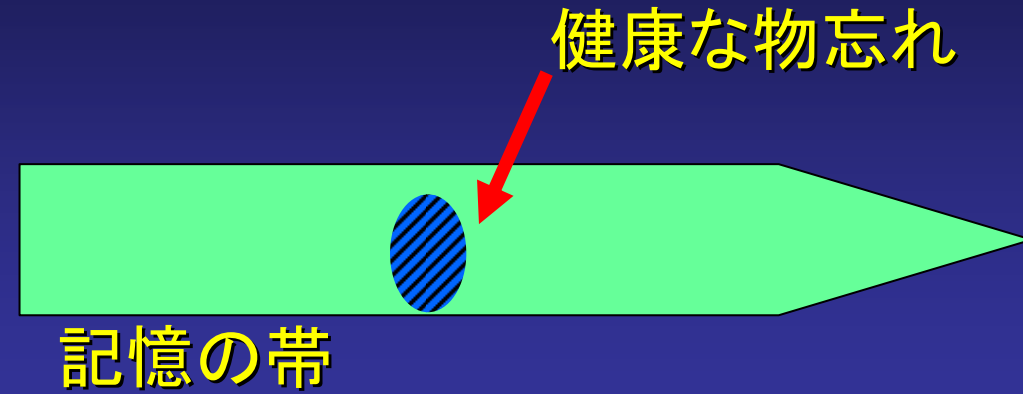
水準以下で  
症状が出る

よく頭を使って認知的予備力を高めておくと  
同じようにアルツハイマー病にかかっても  
認知症の出方が遅くなる

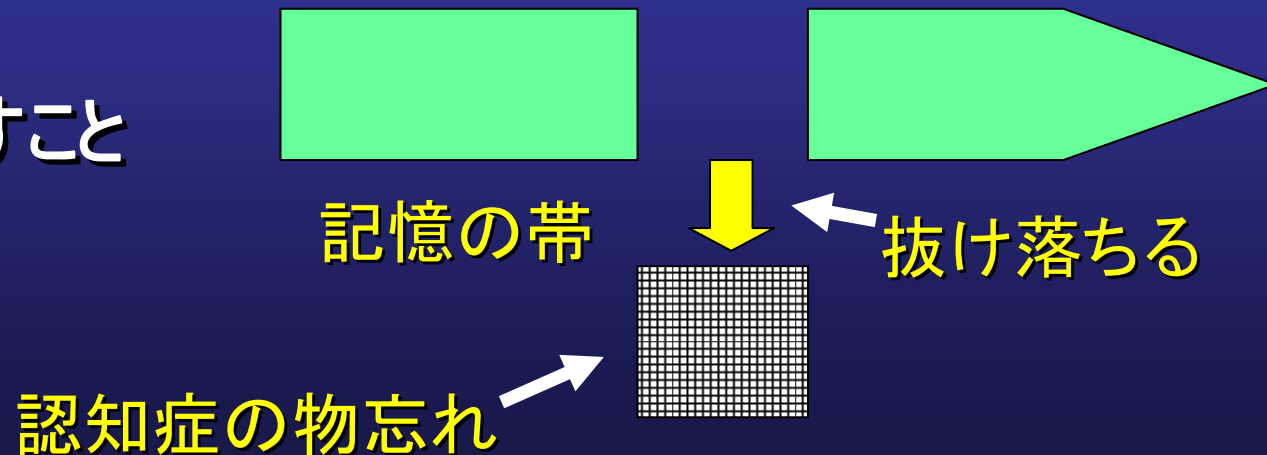
認知症の人は  
どんな気持ちで  
いるのか

# 通常の物忘れと認知症の違い

健常者は、体験の一部のみを忘れるので、体験の他の記憶から、物忘れした部分を思い出すことができる。



認知症の物忘れは、体験全体を忘れるので、思い出すことが困難である。  
エピソード記憶の低下。



# 著しい記憶・認知障害のために生活に支障をきたす

著しい  
もの忘れ

体験の  
つながりが  
ない



いつも不安な気分  
パニック状態

場所の  
見当がつかない

正しい  
状況が  
つかめない

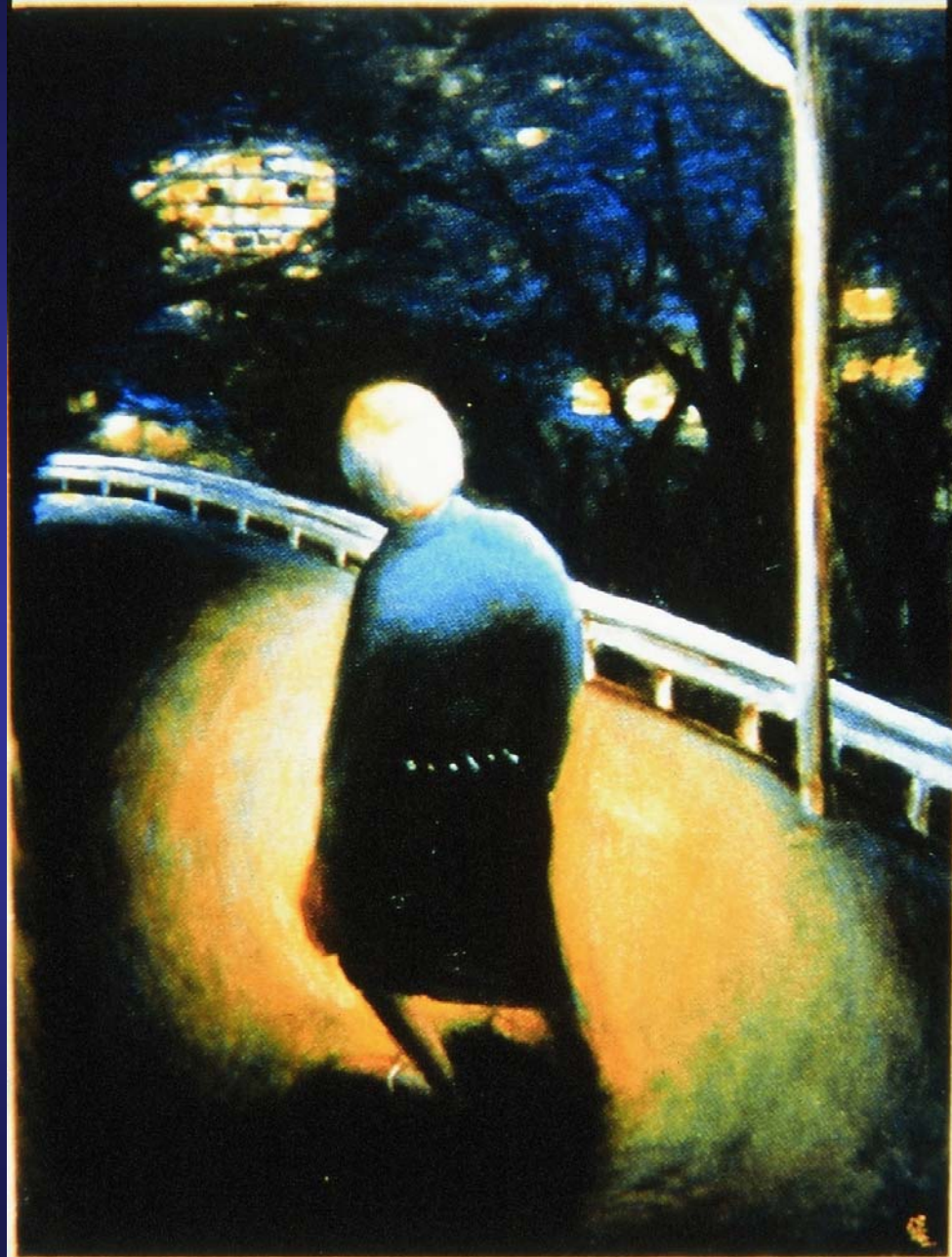


徘徊  
混乱

間違い行動

簡単な道具の  
操作ができない





# ケアの理念(共通の考え方) をもつこと

- 個人を中心におくケア  
Person Centered Care  
( Tom Kitwood,1997 )
- 物語を大切にするケア
- その人らしさを大切にするケア

# 認知症高齢者の接し方

- 1 不安感を和らげる
- 2 目を見て話しかける
- 3 穏やかな気分を
- 4 相手のペースに合わせてゆっくり
- 5 説得は避ける

# 認知症を知り

## 地域をつくる10カ年キャンペーン

2005 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 2015

### 5カ年



- ・ 認知症を理解するサポーターが100万人
- ・ かかりつけ医を中心とした医療ケアチーム
- ・ 助け合い、ケアのネットワーク
- ・ モデル地域の創出

### 10カ年



- ・ 認知症の人が安心して暮らせる地域(町)が全国に広がる

「認知症でもだいじょうぶ」  
町づくりキャンペーン  
応募地域

