



認知症

これからの地域のあり方

みなさん 一読ください

はじめに

昭和47年(1972年)、小説「恍惚の人」(著者:有吉佐和子)によって、認知症(当時はまだ認知症という言葉はありませんでした)の存在が世間一般に明らかになりました。認知症患者の行動に振り回され、疲弊する家族の奮闘と苦悩をリアルに描いてその実態を明らかにしたことで、認知症高齢者や介護問題が大きな話題となり、瞬く間にベストセラーになりました。



新潮文庫 恍惚の人
有吉 佐和子【著】

当時、認知症は社会的に疾患としての理解もなく、痴呆の人(認知症の人)は戸外に出ないで、家族もそのことを隠していた時代でした。その後においても、認知症になると「何も分らなくなる、できなくなる」といった否定的なイメージだけが一人歩きし、ぼけ老人や痴呆症と表現され、社会と隔離される時期が続いてきました。

しかし、近年、そうした状況に変化が生まれています。認知症に対する理解が次第に進んできているのです。認知症では、記憶・認識の能力は病気の進行とともに低下しますが、喜怒哀楽などの感情がすべて失われるわけではありません。こうしたことから、認知症になっても、本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることができる社会の実現が目標になっているのです。

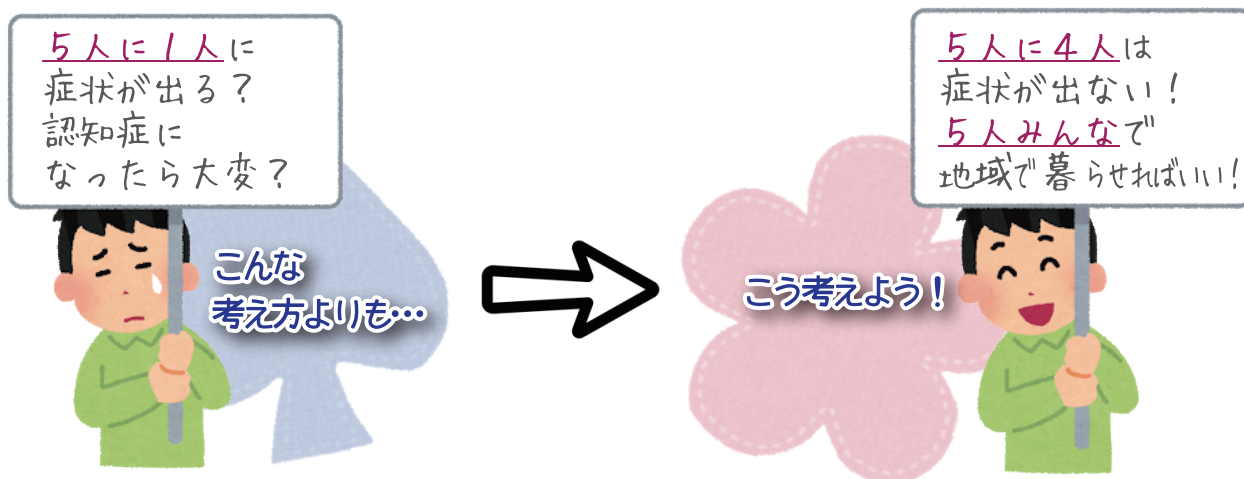
この冊子は枚二校区住民のために作成しました。われわれ一人ひとりが「今、何ができるのか」「何をすべきか」を考えるきっかけになることを期待しています。認知症になっても“枚二校区”でいきいきと暮らし続けられるための一助となれば幸いです。

枚二オレンジのわ は認知症を正しく理解し、予防・実践を啓発するための研修(講座)開催などの活動を行っています。多数の校区住民がこの活動に参加して下さることを願っています。

“枚二校区”で暮らす

～認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくために～

2025(令和7)年には、我が国の認知症の人の数は約700万人前後になり、65歳以上高齢者に対する割合は、現状の約7人に1人から、約5人に1人に上昇すると見込まれ、今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気となっています。



「5人に1人が認知症…」いや「5人に4人は症状が出ない！」

認知症になっても“枚二校区”で暮らし続けるために…。

「5人みんなで暮らせればいい！」

枚二オレンジのわ

わ わ わ
『話と和と輪』



人が互いに**話**をして、**和**み、人の**輪**を広げる

枚二校区では、みんなで「オレンジのわ」の活動に取り組み、認知症になっても安心して暮らし続けていける地域を目指しています。

第1章 認知症を知る

1 認知症はどんな症状が出るの？

認知症は、脳が原因でもの忘れなどを示す進行性の病気です。症状としては、誰にも出る症状「中核症状」と、いつもでるとは限らない「行動・心理症状」があります。

中核症状

脳の神経細胞が壊れることによって、直接起こる症状



記憶障害

- ・ **物事をそのまま忘れる**
食事したことそのものを忘れてしまい、「食べていない」など言って困惑することがあります。
- ・ **新しいことほど覚えられない**
たった今起こったことを忘れるため、何度も同じことを繰り返し聞くことがあります。
- ・ **過去の記憶は保たれやすい**
昔の出来事や歌、また、体で覚える編み物などの作業能力は失われにくい。

見当識障害

- ・ **時間や季節がわからない**
朝夕の時間がわからなくなったり、季節がわからず、季節に合わない衣類を着たりします。
- ・ **自分のいる場所がわからない**
方向感覚などが低下し、迷子になったり、トイレの場所などもわからなくなったりします。
- ・ **周りの人との関係がわからない**
子どもを親や他人と間違ったり、自分との関係がわからなくなったりします。

理解・判断力の障害

- ・ **考えるスピードが低下する**
時間をかければ自分なりの結論に至ることができます。急がせないことが大切です。
- ・ **同時進行ができない**
一度に処理できる情報の量が減り、同時の複数作業が難しい。
- ・ **見えない仕組みが理解できない**
自動販売機や自動改札機、銀行のATMなどがうまく使えなくなったりします。

実行機能障害

- ・ **計画的に行うことができなくなる**
料理の手順がわからなくなって作れなくなったり、変な味付けのものが出来上がったりします。

高次機能障害

- ・ **失行、失認、失語など**
服の着方や道具の使い方がわからなくなったり、人やものが何かわからない、ものの名前がわからない等の症状がでます。

行動・心理症状 (BPSD)

中核症状がもとになり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する症状



なんとかしなきゃ・・・

本人が一番わかっている。



どうしたらいいの・・・

家族も不安でいっぱい。

誰にでも表れるとは限りませんが、これらの症状で認知症と気づきます。

しかしながら **周囲の人の関わり方で症状が軽減されます！**

不安・抑うつ

できないが増えることから、気分が落ち込みうつ（抑うつ）状態が見られることがあります。

関わり方 本人の不安をあおるような言動はしないように努めることが大切です。

徘徊

見当識障害や記憶障害の影響で、ストレスや不安が重なり、絶えず動き回る「徘徊」が起こることがあります。

関わり方 その理由を聞くなど、気持ちに寄り添うことが大切です。無理に止めさせず、一緒に歩くなどの対応も必要です。

攻撃的な言動・行動

脳の機能が低下し感情が抑えられなくなり、不安や不満から暴言や暴力となって表れることがあります。

関わり方 暴言や暴力の背景にある原因や本人の気持ちを知ることが大切です。

幻覚・妄想

置き忘れた自覚がないため、「盗まれた」と思い込み、疑いを他人に向けるようになったりします。（物盗られ妄想）

関わり方 あらかじめ置く場所をきめておき、目印をつけておくと、理解できる場合もあります。探すときは一緒にさがし、見つけたときは、最終的に本人が見つけれられるように、誘導するとよいです。

尿失禁・不潔行為

「トイレの場所がわからない」「トイレに行きたい事を伝えられない」など原因がある場合があります。

また、失禁後の不快感やその後の対処方法がわからず、便をいじったり、壁などに擦り付けたりすることがあります。

関わり方 原因をさぐり、対応してあげることや、定期的にトイレ誘導を行なうなど、トイレで自然排便できる環境を整えると頻度が減少する場合があります。

2

認知症の主な種類と特徴的な症状

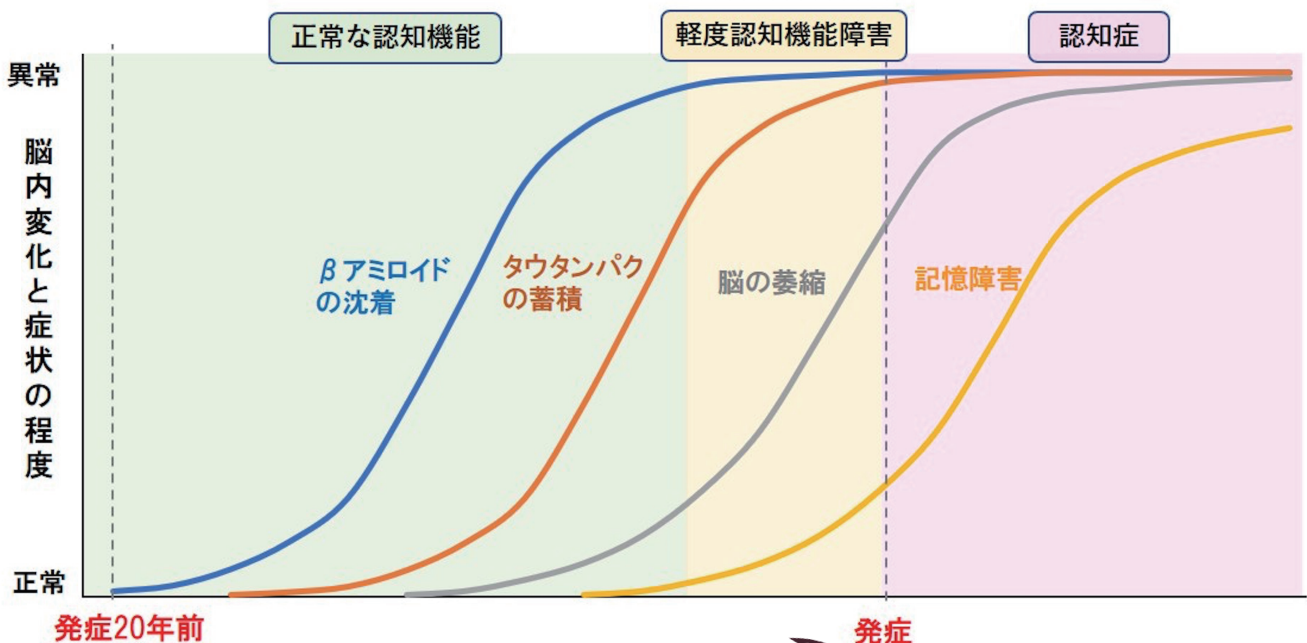
認知症で一番多い

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症は、原因物質である老人斑(βアミロイドタンパク)やタウタンパクの蓄積が進み、脳の広範囲の萎縮が見られると、最近の記憶(短期記憶)が不得意となります。うつ状態も見られることもあります。

特徴的な症状

- 同じ質問を何度もする
- 物事の段取りが悪くなる
- 日にちがわかりにくくなる
- 人格が変わることがある など



認知機能低下の進行



この時期から、アルツハイマー病の原因物質の蓄積が進んでいます！

脳梗塞などが引き金 -----

脳血管性認知症

脳の血管障害で、脳細胞の一部が壊死することで比較的急に発症、段階的に進行することが多いです。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防することで、発症を防ぐことができます。

特徴的な症状

- 食欲が低下する
- 手足のしびれや麻痺がある
- もの忘れがあるわりには、しっかりしている（まだら認知症）
- 感情のコントロールがうまくいかない など



幻視が起こることが特徴 -----

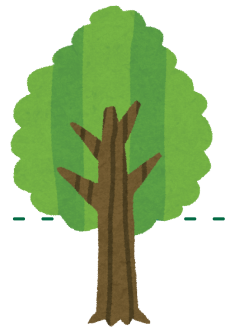
レビー小体型認知症



初期の頃はもの忘れ、うつ状態、失神、震えといった状態が出たりします。幻視（目の前にないものが見える）が特徴です。

特徴的な症状

- 目の前にいるはずのない虫や人が見えると
- 手足の震え、筋肉の硬直が起こりやすい（パーキンソン症状）
- 被害妄想が起こりやすい
- もの忘れは軽く、人格は比較的保たれる



column

認知症は脳の病気です

老化によるもの忘れと認知症のもの忘れ（記憶障害）は違います

老化によるもの忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

認知症の記憶障害

- 経験したことを忘れていく
- 目の前の人や誰なのかわからない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある

3 認知症の人への対応

驚かせない

3つの「ない」

急がせない

自尊心を傷つけない



枚二オレンジのわ

枚二校区は認知症になっても安心して暮らし続けていける地域を目指しています。

認知症の人への対応には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人を支援する姿勢が重要となります。

ふだんから住民同士が挨拶や声かけに努めることも大切です。日常的なさりげない言葉かけが、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

具体的な対応の7つのポイント

○ まずは見守る

認知症と思われる人に気づいたら、本人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。

○ 相手に目線を合わせて優しい口調で

小柄な方の場合は、体を低くして目線を同じ高さにして対応しましょう。

○ 余裕を持って対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手を動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

○ おだやかにはっきりした話し方で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心がけます。

○ 声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

○ 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら、丁寧に話しましょう。

○ 後ろから声をかけない

一定の距離を保ち、相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物です。

認知症サポーター養成講座標準教材
認知症を学び地域で支えよう より抜粋

第2章

認知症予防はこれが大事!!

人は長生きをすればするほど脳機能の衰えが進行する度合いが高くなります。高齢が認知症になる最大の原因なのです。その一方で多種多様な要因が重なり合って発症スピードを速めたり、遅らせたりすることが近年の研究で明らかになってきました。

「認知症は予防できるのか」との問いには、「できる」・「できない」を単純に答えることは出来ません。残念ながら、現時点では認知症を完全に予防する方法は見つかっていませんが、前述のように認知症の発症や進行を遅らせる方策は次第に明らかになってきています。こうした観点からすると、効果的な予防策はあると言えるのです。認知症リスクを高める要素を避け、逆に認知症予防に寄与する生活習慣を実践することが大切です。

認知症予防の基本的原則は「脳の活性化を図る」ことです。脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、以下に列記したことなどを心がけ、日々楽しく行動するのが予防効果を高めます。但し、「何が何でも!」と頑張り過ぎることは避けなければなりません。ストレスや自信喪失につながり逆効果になります。

快刺激で笑顔に



心地よい刺激を受けることや、笑うことで、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます。

コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能低下が進みます。友人や家族と楽しく安心できる環境で過ごすことが大切です。

役割・日課をもつ

人の役に立つことを日課に取り入れることが生活を充実させ、認知機能を高めます。



褒める・褒められる

褒めても、褒められてもドーパミンが放出されます。



以上のことを端的に言えば、認知症予防のために「何をしたら良いか」ではなく、「どう刺激ある日常を送るか」がポイントなのです。

なお、この章では主に、

アルツハイマー型認知症の予防

について記述しますが、そのキーワードとなるのが「食動脳心」です。「**シヨクドウのココロ**」と覚えてください。つまり認知症予防では、日常生活において右の4つのテーマが極めて重要であることを示しているのです。



1 食生活による予防



食事は認知症だけでなく、心身全般の健康にとって大事です。食事と生活習慣病に関する種々の調査によると、両者には非常に深い関係のあることが分っています。以下、詳しく検証していきましょう。

① 青魚を多く食べる

魚をよく食べる人は、余り食べない人に比べて認知症の発症率が低いとの調査結果があります。具体的には魚を月に4～5回食べる人は、月に1回しか食べない人より発症率が約40%少ないのです。特に青魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)の摂取はアルツハイマー病発症のリスクを軽減します。

DHAはニシン、マグロ、ウナギ、ブリ、サバ、イワシ、サケ、アジ等に多く含まれています。なお、DHAの摂取量は生で食べた時を10とすると、煮たり焼いたりすると8、揚げると5に減少します。従ってお刺身が最も有効と言えるのです。

② 活性酸素の過剰を防ぐ

人間は酸素を取り入れてエネルギーを作っていますが、この過程で活性酸素が発生します。これが過剰に多くなれば、遺伝子を傷つけることがあります。アルツハイマー病患者の脳には活性酸素が悪さをした形跡が認められることが多いのです。

活性酸素の過剰を抑えるにはビタミンC、ビタミンEのほか、βカロチン、フラボノイド等が効果的とされていますが、どんな食べものに多く含まれているのかを示したのが下の表です。参考にして摂取量を増やしてください。

ビタミンC



レモン、グレープフルーツ、柚子、イチゴ、キウイ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、柿、ほうれん草、ジャガイモ

ビタミンE



茶葉、アーモンド、オリーブオイル、コーン油、大豆、イクラ、キャビア、唐辛子、落花生等のナッツ類、

βカロチン



海苔、大豆、ひじき、パセリ、人参、南京、ニラ、ダイダイ緑黄色野菜類

フラボノイド



チョコレート、ココア、赤ワイン、紅茶、白野菜類、柑橘類、緑茶

フラノポイドについては近年、カカオ成分の多いチョコレートが脚光を浴びてきましたが、ここでは緑茶に注目します。緑茶は日常の生活で簡単に飲むことができます。そのうえ多種多様なポリフェノール(苦みの成分)を天然のままに多く含んでいることから、認知機能低下を抑制し、脳梗塞予防にも大いに効果があるのです。また、赤ワインの効果はポリフェノールという言葉とともに、広く知られるようになりました。

ポリフェノールがアルツハイマー病にかかりにくい体質を形成し、結果的に認知症予防の効果が高いとされているのです。アルツハイマー病はタウタンパクという物質が蓄積し、βアミロイド(脳のゴミ)という塊になって老人斑を作ることから始まります。ポリフェノールにはβアミロイドを分解し、排出する働きがあります。

勿論、ワインの飲み過ぎは身体に差し障りがあるので、1日当たりワイングラス1杯程度が適量と言えるでしょう。

③ 葉酸は悪玉アミノ酸を撃退する

血液の中に含まれるホモシスチン(悪玉アミノ酸)の濃度が上がると、動脈硬化が加速され脳梗塞の危険度が高まることや、アルツハイマー病患者の血液には高濃度のホモシスチンがあることが分ってきました。ビタミンB類(B1、B2、B6、B12、葉酸)にはホモシスチンを分解する力があります。そこで注目されるのがビタミンBを多く含む葉酸です。

葉酸は葉物野菜に多く含まれていて、ほうれん草はその代表格です。少し話はそれますが、ほうれん草を大量に食べて大活躍するアメリカ漫画の主人公ポパイは認知症とはおおよそ関係のないキャラクターと言えるでしょう。



④ カレーを食べる

カレーを食べると認知症になりにくいという説があります。カレー粉はウコンという植物から採ります。ウコンはクルクミン(ポリフェノールの一種)を多く含んでいます。黄色みを帯びたカレーはクルクミンの色なのです。辛いカレーを食べると、体温のみならず脳の温度も上昇します。その結果、脳の血流が良くなるのです。クルクミンが認知症予防に一役買っています。

⑤ 料理も楽しく積極的に

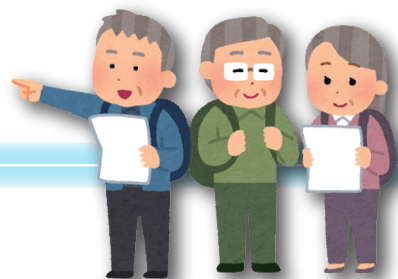
自分自身が食べ物を作ることも予防の上で大事なことです。料理は食材を用意し、材料にあった献立を考えないと上手に仕上がりにません。切ったり、刻んだり、たたいたり、もんだり、指先を細かく使います。また、一定の順序に従って、煮る、焼く、炒め、調味料を加えるなど、かなりの知的かつ複雑な作業です。認知症予防のお手本と言えるでしょう。バランスの良い献立を考え、買い物や調理などを楽しく行ってください。



食べるときによく噛むことが大事です。自前の歯が多く、噛む力が強い人は認知症になる確率が低くなります。因みに厚生労働省は噛む回数を目安を「一口30回」としています。また、歯磨きをよくすること(1日2回以上)は歯周病にかかりにくくし、認知症の予防につながります。

食べる力は加齢とともに少しずつ衰えます。食べることの意味は、栄養を取ることだけではなく、「食べる楽しみ」をより重要視する考え方が広まってきています。

2 積極的な行動による予防



① 1日30分の有酸素運動

毎日3km以上を積極的かつ気分良く歩いてください。有酸素運動で認知症になる確率が下がります。歩きながら頭を使う。例えば、頭で足し算や引き算をするとより効果的です。勿論、道路での自動車や自転車の動きには十分な注意を払いながら！

毎日の散歩では同じ道ばかりを通らずに、時にはコースを変える方が良いとされています。散歩のほか、エアロビクス、プール歩き、水泳、ヨガなども有効です。枚方市長寿社会部が推進している「ひらかた元気くらわんか体操」(後述)も繰り返し続けると有酸素運動に発展しますので、ご参考に。

何事も続けることが大切で、効果は必ず訪れます。三日坊主にならないように頑張りましょう。



② 園芸・手芸に効果あり



園芸は準備なども含めて知的な作業です。植物に触れ、土をいじることは脳の活性化に反映します。手芸は色合いを考えながら、手を動かすことが脳に強い刺激を与えます。

手を動かすことは足を動かすことよりも4倍の効果があると言われています。テレビを見ながらでも一人じゃんけん(グー、チョキ、パーなど)などの簡単な手指運動をするのも良いでしょう。



③ 家に引きこもらず外出を

近年、高齢者の引きこもりが増加し、社会問題になっています。家にこもりがちな人は脳の血流と認知機能が低下する傾向があります。頑張ってどしどし外出し、多くの話し相手を作り、他の人に関心を持つことが認知機能低下スピードを緩めるのです。

「いきいきサロン」「区民体育祭」「枚二みつば」「自治会の祭り」など、自治会行事をはじめとする校区コミュニティ活動など地域のイベントに自ら積極的に参加するなど、外出する機会を増やしましょう。イベント・スタッフになれば効果は抜群です。最初の一步を踏み出せば後はいたって楽しいものです。

一人暮らしの人や殆ど交流のない人は、夫婦同居や友人と週に1回でも会っている人に比べて、認知症の発症リスクが8倍になるという調査結果があります。活動的なライフスタイルを心掛けてください。外出することで、服装などの身の回りにも気配りするようになり、そのうちお洒落心も湧いてきます。そうした行動が認知症を遠くの彼方へ追いやることにつながることは確かです。



3 脳の活性化による予防

認知症予防には脳を活性化すること、脳の老化や異常が進まないような生活習慣を守ることが重要です。以下の事例を参考にして、実行してください。何か一つでも結構です趣味や興味を持ってください。



① 日記をつける、本や新聞を読む

記憶を呼び起こすと脳の血流が良くなります。アルツハイマー型認知症の人は脳が萎縮し、側頭葉の血流が少なくなります。日記を書くときに手指を使うのは立派な脳作業です。本を読み、その文脈

から状況を想像する。まさに脳作業の典型です。新聞、テレビ、ラジオのニュースなど新しい情報に敏感になってください。その時、自分はどうか考えるか、どうすべきかを探ることは脳の活性化につながるのは確かなことです。

あらゆるメディアからの情報には、単純に信じることなく、むしろ批判的かつ懐疑的に考えることの方が脳を大いに刺激します。

② 俳句・短歌を詠む

俳人・歌人は昔から比較的長生きの人が多くとされています。独創的な創作活動が前頭葉・側頭葉を活発にしているからです。画家にも長生きの人が多くのも同じ理由です。「五七五」「五七五七七」を指で数えながら詠んでみてください。鉛筆や絵の具を用いて絵を描いてください。上手・下手は関係ありません。



③ 音楽を聴く、歌う

音楽を病気の予防やリハビリに取り入れている医療機関などがあります。クラシック好きの人にはモーツァルト作曲(CD版)による音楽療法が知られています。一方、カラオケは高齢者にとって最適のレジャーです。気の合う仲間同士でワイワイ、ガヤガヤと楽しく過ごすことは最高の喜びです。また、楽器を演奏できるなんて素晴らしいですね!

入浴中に十八番の演歌やニューミュージックを一人して歌うのも気分転換に持ってこいと言えます。大きな声で歌ってください。



④ 囲碁、将棋、麻雀、トランプをする

これらは全て、趣味の範疇に入りますが、極めて知的なゲームであって「脳作業」すなわち脳トレの効果は計り知れません。絶えず手指を動かすことから、脳に与える刺激の相乗効果は絶大です。また、音読・計算が脳の活性化に有効なことは当然です。



4 豊かな心での予防

身体の状態や環境の影響によって、不安、寂しさ、孤独、失望(楽しみや張り合いがない)などの状態になっていくことを避けなければなりません。脳機能の低下を招きます。積極的に人と会い、コミュニケーションをとる。花を愛でる。いろいろな物に美しさを感じる。人を愛することも重要です。将来のことを考えるのはある意味で必要なことですが、「今」を大いに楽しみましょう。過去の楽しかったことを思い出すのも大事なことで、心が和み、気分よく時間を過ごすことが出来るでしょう。

他人といがみ合い、言い争っても、翌日には笑顔で接することが出来る心のゆとりが必要です。豊かな心は認知症予防には不可欠な要因です。かといって、絶えず自分の感情を殺してまでも「笑顔を絶やさず!」と言っているのではありません。ストレスを溜めないことも肝要なのです。怒りも時には脳を刺激する一つの要因であることには間違いありません。「喜怒哀楽」を柔軟に使い分けてください。



これまでに述べてきましたことは、それぞれが認知症の予防に効果あることばかりですが、全てを実行することは不可能です。自分が「やれそうだ!」と思ったことに挑戦し、継続してください。

認知症の予防とは、認知症発症のリスクを少なくすることです。認知症リスクを高める要素を遠ざけ、逆に認知症予防に寄与する生活習慣を実践しましょう。食事・運動に関する正しい生活習慣が特にアルツハイマー型認知症の発症を遅らせることを再認識してください。一人ひとりがそうした認識を持って生活すると、これまでの認知症上昇傾向は必ず緩和されます。認知症の発症を5年遅らせると認知症患者は半減するのですから…

食動脳心「ショクドウのココロ」をお忘れなく!