

認知症を学び 地域で支えよう

認知症サポーター スキルアップ講座

2018.3.24

グループホームみやびの里 西水元

施設長 金山 泰三

全国キャラバン・メイト連絡協議会

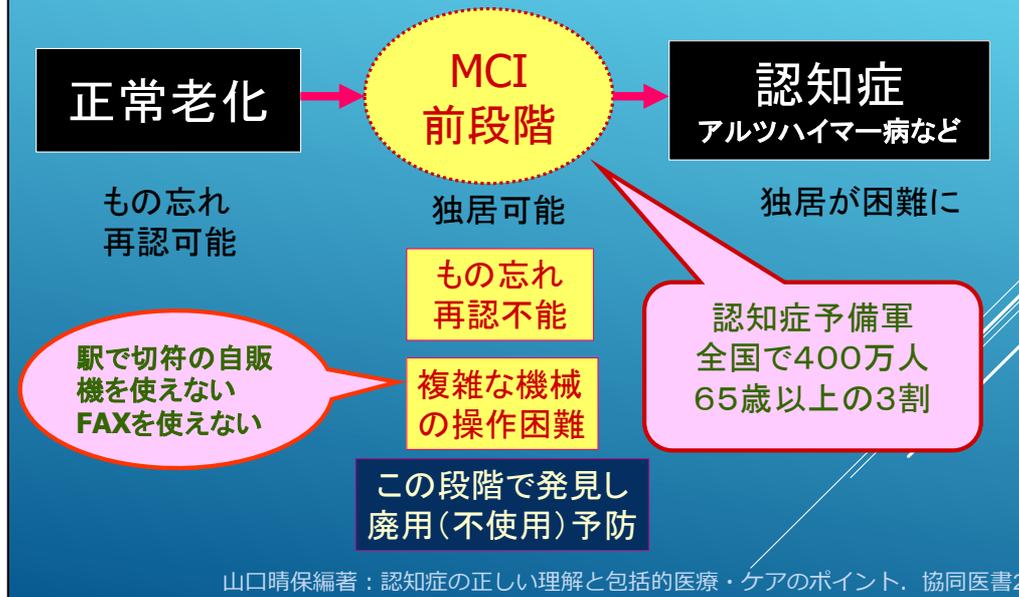
2012年の調査では65歳以上の高齢者の内、**462万人**(約15%)。

認知症になる可能性がある『**軽度認知症**』の高齢者は400万人で、合わせると**65歳以上の4分の1**にあたります。

これまでの様に病院や施設の中ではなく、**地域全体**で支えて行く事が必要になってきます。

軽度認知障害で発見

(5年間で4割が認知症に移行)



認知症の人への対応

3つの「ない」と、7つのポイント

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- 驚かせない
- 急がせない
- 自尊心を傷つけない



具体的な対応の7つのポイント

- まずは見守る
- 余裕をもって対応する
- 声をかけるときは1人で
- 後ろから声をかけない
- 相手に目線を合わせてやさしい口調で
- おだやかに、はっきりした滑舌で
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



まずちょっとだけおさらいします。

サポーター養成講座の中で説明されているものですね。

では何故このような対応が大事なのか？をもう少し詳しく話して行ければ、思います

。

認知症を引き起こす代表的な病気

【正常な脳】

20%

【脳血管性認知症】
脳の血管が詰まって
一部の細胞が死ぬ。



60%弱

【アルツハイマー型認知症】
脳の細胞がゆっくり死んで
いき、脳が委縮する。



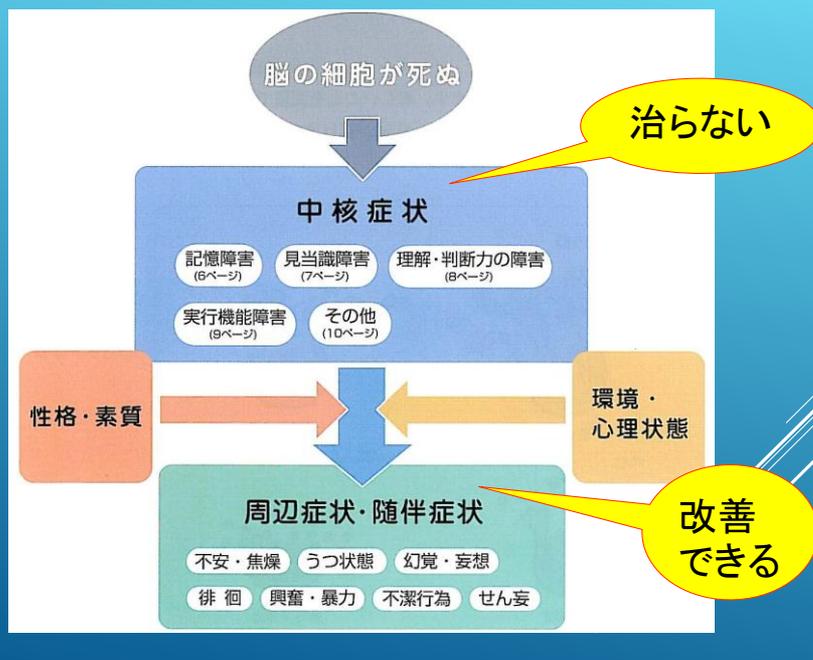
『脳血管性認知症』………脳の血管に梗塞や出血が生じて、そこから先に血液が行かない為に脳細胞が損傷を受ける。→「一部分」「突発」

『アルツハイマー型認知症』……脳血管性に比べ、脳全体が委縮していく。(アミロイドベータと言うタンパク質が原因)→「徐々に進行していく」「緩やか」

「血管性認知症で見られる認知症症状としては、しまい忘れや置き忘れなどの物忘れ症状(記憶障害)よりも、日常の実行機能障害、遂行機能障害が優位な症状を示すことが少なくない。

具体的には物忘れはそれほど目立たないがレンジの使い方がわからない、衣服を前後反対に着る、歯磨きのしかたがわからないなど、生活上の支障が家族に気づかれることで医療機関を受診することが多い。

認知症の症状



認知症を理解する上で、この図はとても重要です。

認知症の原因には必ず『中核症状』と呼ばれるものがありますが、
家族や介護者が対応に苦慮する『周辺症状』は、周囲の関わり方や適切な環境を整えることで減らす事が出来るんです。

環境： 覚え易いトイレの場所、部屋の作り、何がどこに置いてあるか分かる目印、

関わり方： 大きな声で驚かさない。 ゆっくりと短い言葉で理解し易く話す。 急かさない。 言っている事を否定しない。

地域社会で認知症の方を支援する

○地域社会と施設（グループホーム等）の違い

施設（グループホーム等）では	地域社会では
<ul style="list-style-type: none">・ 情報（名前・年齢・生活歴・病歴 ・・・etc）がある・ 24時間365日を通しての対応・ 認知症に対しての知識がある・ 落ち着ける環境	<ul style="list-style-type: none">・ 相手の情報が無い （認知症かどうか？も不明）・ その時点での対応（突発的）・ 認知症に対しての知識が少ない （無い）・ 混乱させる環境

出来るだけ混乱しないように考えて作られたホームの中で、
認知症についての知識を持つ複数の職員が、その方の様々な情報を知った上で対応
するのと

混乱し易い様々な環境の中で、
認知症についての知識が少ない（無い）者が、
全く相手の事を知らない状況で対応するのでは 大きな差があります。

グループホームでの認知症ケア

○施設ではどんな工夫や手立てをしているのか？

『認知症の周辺症状』

- ・ 何度もおなじ事を聞き返す
- ・ 異食
- ・ **トイレの失敗**
- ・ **徘徊**
- ・ **暴言・暴力**
- ・ 物盗られ妄想 etc

どんな（無意味・無駄・頓珍漢に見える）行動にも

必ず**目的**や**原因**がある。 ← **重要**

トイレ（排泄）の失敗

A：トイレの床にこぼす。 間に合わずにズボンを汚す。 便で手を汚す・壁を汚す、便をタンスなどに隠す。（弄便）。（**トイレの場所は分かる**）

B：トイレの場所はわかっているが、排泄の感覚が薄れて（無くなって）ズボンに漏らしてしまう。（**トイレの場所は分かる**）

C：トイレでは無い所で排尿・排便してしまう。（**トイレの場所が分からない**）

A：立つ（座る）位置が悪くて便器の外に漏らしてしまうのなら

→ **立つ（座る）位置の声かけ。** **正しい場所に印を付ける。**

脱ぐのに時間がかかって漏らしてしまうのなら

→ **脱ぎ着のしやすいズボンに替える。**

B：その方の排便・排尿のリズムを掴んで、**時間で声かけ・誘導する。**

C：トイレの場所が分かる様に工夫する。

→ **「トイレ・便所・廁」の張り紙。** **夜間はトイレにスポットライトをあてる。**

普段から繰り返し誘導して自分の足でトイレまで歩いてもらう。

皆さんにお聞きしますが、あなたがトイレで用を足している時に、『そばで誰かが見
てくれている！』っていう人は居ますか？

まずいませんよね？！ でも、人は生まれてから物心つくまでは『全ての人が誰かの
手を借りている』んです。

『帰宅願望』や『暴言・暴力』と呼ばれてしまうケース

- ▶ 朝食の準備が出来た頃、入居後3カ月のSさんが部屋から出てくる。
- ▶ ス「Sさん、お早うございます。 ご飯が出来てますよ♪」
S（無視して玄関に向かう）
- ▶ ス「Oさん、どこに行くんですか！ お席はこっちですよ！」
S「家に・・・」
- ▶ ス「（前をふさいで）外には出れませんよ！」
S「仕事に行かなきゃ・・・」
- ▶ ス「Oさん、もう何年も前に仕事は辞めましたよ！」
S「・・・」
- ▶ ス「ご家族もここに住んでる事をご存知ですから」
S「どいてくれ！」（扉を開けようとするが、玄関には鍵が掛かっている）
- ▶ ス「外には出られませんよ！（もう一人の職員と止めようとする）」
S「**離せ！** ⇒ **スタッフを叩く**
- ▶ **この時のSさんの心の中を想像してみましょう・・・**

Sさんの心の中は・・・？

- ▶ 朝、目が覚めると自分が全く知らない所にいる（**ここはどこなんだろう？**）
 - ▶ リビングを覗いて見ると知らない年寄りばかりがいる。
 - ▶ **（変な所だな。妻や子供は？ 連絡もしていないからきっと心配しているはずだ）**
 - ▶ 気が付くと知らない男（職員）が近寄って「朝食が出来てますよ♪」と親しげに自分の名前を呼ぶ。
 - ▶ **（知らない奴が話しかけて来たがそれどころじゃない、家族は？ 仕事もあるし外に出なければ！）**
 - ▶ ス「Oさん、どこに行くんですか！」
 - ▶ S **（さっきから誰なんだこいつは？ 馴れ馴れしい！）**（**無視**して玄関に向かう）
 - ▶ ス「（前をふさいで）外には出れませんよ！」
 - ▶ S **（何をふざけた事を言ってるんだ。俺は「仕事に行かなきゃ」ならないんだ！）**
 - ▶ ス「Oさん、もう何年も仕事はしてませんよ」
 - ▶ S **（馬鹿なことを言うな。 家族も心配しているはずだ！）**
 - ▶ ス「ご家族もここに住んでる事をご存知です」
 - ▶ S **（嘘を付くな、そんな訳ない！）** **「どいてくれ！」**（玄関には鍵が掛かっている・・・）
 - ▶ S **（くそ！ なんで空かないんだ！）**
 - ▶ ス「外には出られませんよ！（他の職員と止めようとする）」
 - ▶ S **（くそ、今度は2人がかりか！ 手を離せ！）**（振り払おうとして）⇒**スタッフを叩く**
- こうして**帰宅願望・暴言・暴力があるSさん**が出来上がってしまいました・・・。

これって、どこのグループホームでもある事例だと思います・・・。

でも・・・これって『北朝鮮の拉致被害者』が置かれている状況と同じなんじゃないか
と思います・・・。

記憶に関わる「海馬」と「扁桃体」

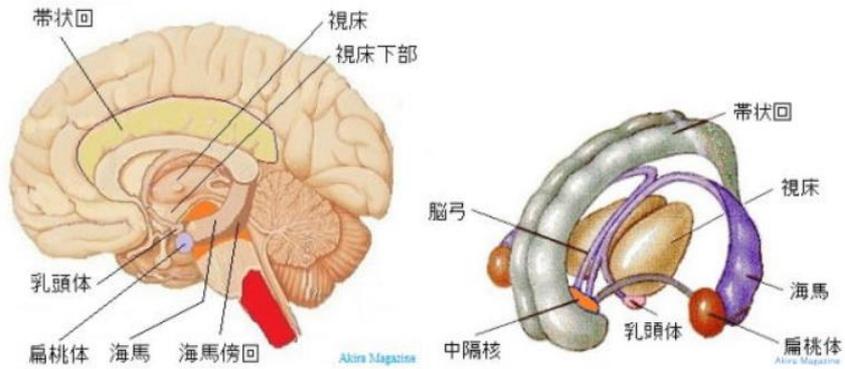
- (1) 「ある日、お母さんと子どもが歩いていました」
- (2) 「途中で 車を見ました」
- (3) 「その後、ふたりは病院へ行きました」

この話だけだと、後で聞いてみると全く覚えていませんでしたが、別の日に話の筋を少しだけ変えて聞いてもらうと、**成績が急激にアップ**したのです！

- (1) 「ある日、お母さんと子どもが歩いていました」
- (2) 「途中で 子どもが**交通事故**にあってしまいました」
- (3) 「その後、ふたりは病院へ行きました」

- ▶ と変えたんです。なぜこれだけで急に覚えられるようになったのでしょうか？
- ▶ 実はこの現象には、脳の中で**感情をつかさどる**
- ▶ **「扁桃体」**という器官が大きく関わっていると考えられています。

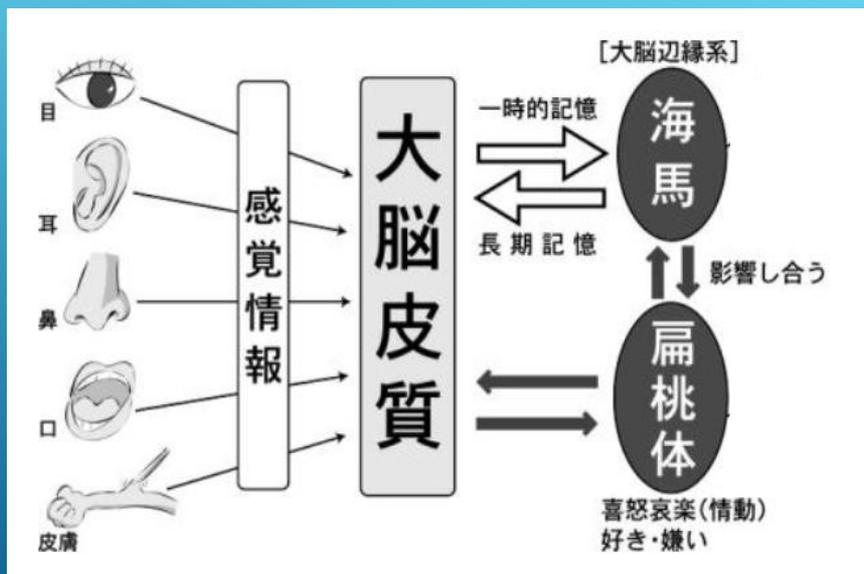
大脳辺縁系（だいのうへんえんけい）は、人間の脳で情動の表出、食欲、性欲、睡眠欲、意欲、などの本能、喜怒哀楽、情緒、神秘的な感覚、睡眠や夢などをつかさどっており、そして記憶や自律神経活動に関与しています。



大脳辺縁系の脳部位と位置

「扁桃体」とは「感情」を司る部分で、「好き・嫌い」や「快・不快」と言った感情を判断しています。

海馬と扁桃体の関係は



引用：脳を鍛える脳カトレーニング

「扁桃体」は「好き・嫌い」や「快・不快」といった感情の動きを海馬に伝えます。

先ほどの話で、「交通事故」という、感情を動かされる内容に変えた事で、扁桃体が反応し、記憶する事が出来たんだと考えられます。

最近の研究では、この「感情」こそが、認知症ケアを考える上での重要なキーワードだということがわかってきました。

対応のポイントのまとめ

○言動の原因・目的を探る

○感情にアプローチする

○おかしな言動に見えても、必ず『**原因や目的**』がある。

(行動・言動を抑える事よりも、その原因・目的を探る事が必要)

○認知症の方は周囲の人の**表情や態度・声**から『自分を責めているのか、守ってくれているのか、怒っているのか、助けようとしているのか』を敏感に感じ取っています。(扁桃体の働き)

(怒った顔や困った顔、きつい言葉や大きな声、見下ろした姿勢等で対応すると、その時の出来事自体は忘れても嫌な感情だけは強く残り、**その後も相手を警戒し拒否する様**になってしまう)

もし、あなたが認知症の方に声をかける場面に出会ったなら

「目を合わせ」て**「笑顔」**で**「ゆっくり」**と話しかけて下さい。

その後の相手との関わりがよりスムーズに進んで行くはずですよ。

これが、最初にお話した『小学校の道徳の教科書』に書いてあるような当たり前の事なんですね。

みやびの里の
玄関です

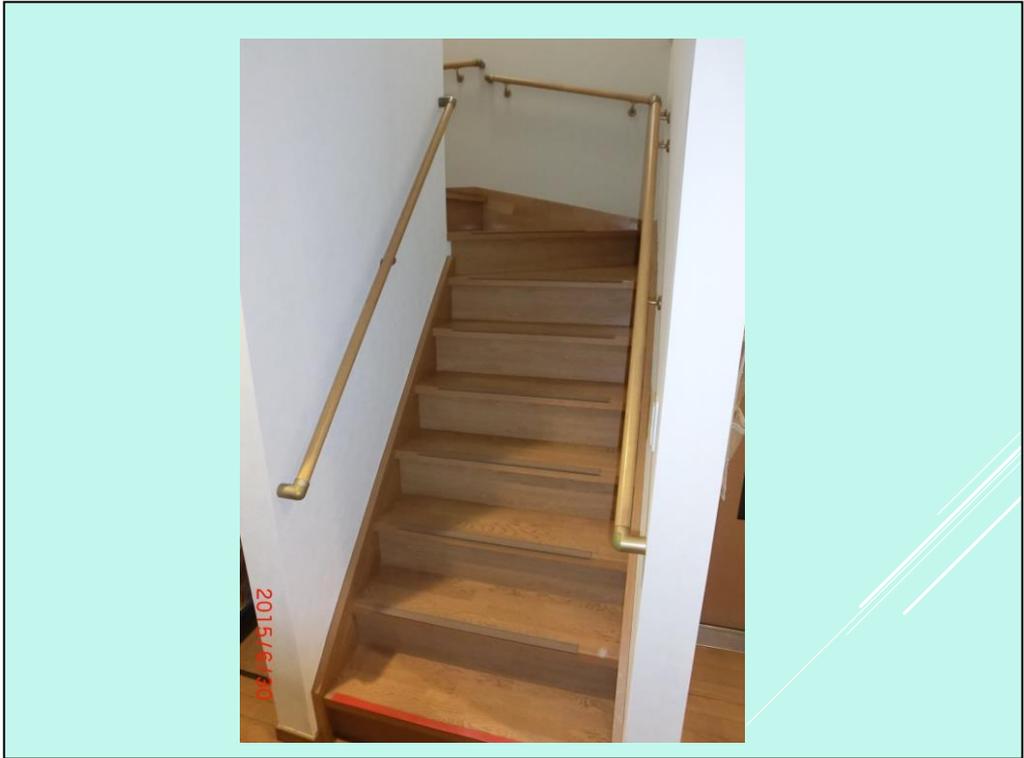


中には上がり框が . . .









置き場所さえ分かれば ②



お茶も自分達で



トイレには張り紙とスポットライトを



昼食の手巻き寿司を



洗濯物は黙っていても



掃除機だって



バスで駅前のツタヤまで



うちのホームにいる方達は、みんな『シルバーパス』を持っています。

カラオケにも出かけます



東京湾クルーズでコースのランチを（2013年春の旅行にて）





施設に入ったらもう何も出来なくなる・・・と思われがちですが、逆に「家にいたらこんなこと出来なかったね♪」
と言ってもらえる様になれば、と思っています。

これだけは



この方、この時「102才」でした。 耳がほとんど聞こえない上に、目も白内障でぼんやりとしか見えていません。

でも、「Nさん、お芋を吹かすんだけど、見てくれる？」と言うと、杖を突きながら時間をかけてキッチンまで歩いて行き、

箸で刺して「まだ駄目ね」「これで良いわ」と教えてくれます。

2017年9月16日、東京・六本木に、3日間の
期間限定でレストランがオープンしました。

そのお店の名前は・・・

「注文をまちがえる料理店」 !!

ウェイターがすべて「**認知症**」を抱える人、
という、ちょっと不思議なコンセプトのレス
トランでした・・・。

『認知症があっても 安心して暮らせる街作り』を

おわり

【コーラの自動販売機】

真夏の暑い日、外を歩いていて喉が渴いたあなたの前に
コーラの自動販売機が2台並んでいたとします。

手前は**120円**のコーラ。

その奥は同じ値段・同じ商品だけど、買ったら**自動的に10円が寄付に回ります**。

すぐくのどが渴いて今にも死にそうでもなければ、手前ではなく

『**一步先のコーラを買っても良いかな...**』と思いませんか？

その想いが『**福祉の想い**』で、その一步が『**福祉活動**』なんです。

その何て事のない『**たった一步**』が、社会にとっての『**大きな一步**』になって行くのだと思います。

恩師と50年ぶりの再会



50年ぶりの
墓参り



認知症だというのは見ただけでは分かりません。（これが最も難しい所なんですけど…）

事故で右足にギブスをしている人に「なんでもっと早く歩けないんだ！」とか、「2階程度でなんでエレベーターを使うんだ！」なんて誰も思いませんよね？

目の不自由な人が時間を聞いてきたら「そこに時計があるだろ！」なんて言う人いませんよね？

でも、認知症の方が同じ事を何度も聞いてきたらどうでしょうか？

「今言ったばかりでしょ！」 「何度言えば分かるの！」……。

これって介護を仕事にしている方でもやっている場合があります…。

あなたは今日これが終わったらどうしますか？ その後は？ その後は？
じゃあこの中で、「今日は家に帰らない！」という方はいませんか？

そう、だいたいの人が「最後は家に帰る」と言うんですね。（まあ家庭の事情で帰れない…って人はいるかも知れませんが）

じゃあ貴方！ この奥の部屋に泊まれるように準備しますから、今日から暫くここで暮らしてくれませんか？
食事もお風呂もトイレもあるから心配いりませんよ！

お金はいらなし、仕事もしなくて良いんですよ？ 最高じゃありませんか！（ただし家に帰ると電話をするのはダメですけどね）

どんなに至れり尽くせりの環境を用意したって、「じゃあここで暮らします♪」
なんて言う人、いる訳ありませんよね。

でも…認知症になって自宅での生活が困難になった方だったらどうでしょう？

誰もが嫌だ！と言った『そんな生活』をしなければならなくなってしまうんです…。

チームオレンジの概要

認知症サポーターが正しい理解を得たことを契機に自主的に行ってきた活動をさらに一歩前進させ、地域で暮らす認知症の人や家族の困りごとの支援ニーズと認知症サポーターを結びつけるための「チームオレンジ」の取り組みが、2019年度より開始されました

※国庫補助の認知症総合戦略推進事業のメニュー「認知症サポーター活動促進事業」として実施

※『認知症サポーターチームオレンジ運営の手引き』は自治体事務局に2019年4月に配布

