



リハビリテーション新聞

冬号

平成 30 年 1 月 1 日

甲賀病院リハビリテーション科

戸塚・辻村・石川

寒さの厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は「認知症」について症状・予防策・リハビリ内容をご紹介します。現在の日本では高齢者の 7 人に 1 人が認知症と推計されています。今から認知症の理解を深めていき、注意していきましょう。

認知症って何？物忘れとは違うの？

認知症とは様々な原因により脳の細胞が破壊されたり、働きが悪くなる病気で、代表的な症状に記憶の障害があります。人は誰でも加齢と共に脳の機能が衰え、年相応の自然な物忘れがみられるようになりますが、これは認知症の症状とは別の物です。認知症と物忘れには下の様な違いがあります。

認知症による物忘れ

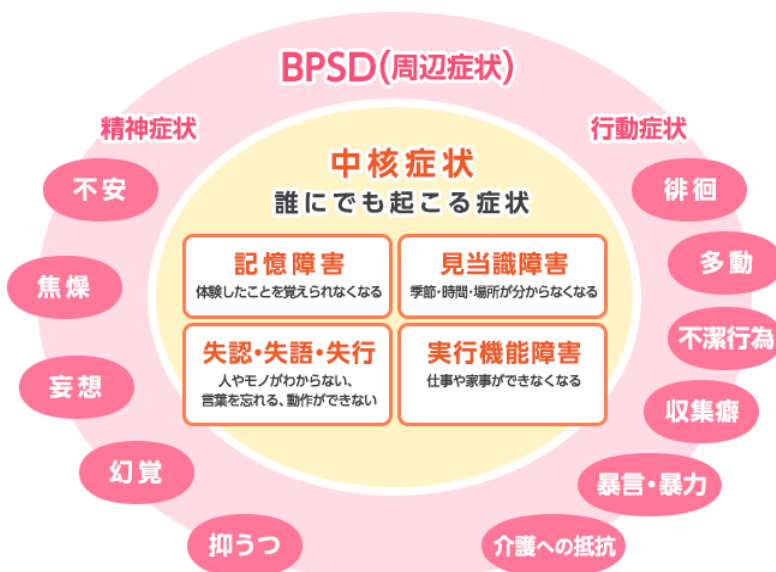
- ・物忘れの**自覚がない**
- ・体験したこと**自体を忘れる**
- ・ヒントがあっても**思い出せない**
- ・日常生活に**支障がある**
- ・判断力が**低下する**



加齢による物忘れ

- ・物忘れを**自覚している**
- ・体験したことの**一部を忘れる**
- ・ヒントがあれば**思い出せる**
- ・日常生活に**支障は無い**
- ・判断力は**低下しない**

その他の症状について



脳細胞の破壊によりその細胞が担っていた働きが失われることにより生じる症状を「中核症状」といい、中核症状によって2次的に生じる症状を BPSD (周辺症状) といいます。

周辺症状については
リハビリで改善が
見込めます

認知症の予防とリハビリテーション

大切な3つのポイント 「体を動かす」「考える」「心の満足」



①体を動かす

料理や掃除などの家事など家庭内の役割に伴う作業
散歩やラジオ体操、ストレッチなどの軽い運動

②考える

簡単な計算や読み書きを支援者とコミュニケーションを取りながら行う

認知症の症状を支配する脳の前頭前野をピンポイントで刺激



③心の満足

楽しかった記憶を引き出して心の安定を図る

過去によく使っていた生活用品やおもちゃなどを手に取ってもらい当時の体験を思い出す

↓
生活リズムが整い、夜間の徘徊や抑うつ傾向も改善
「その人らしさ」を尊重しましょう

認知症の方とのかかわり方



「信頼関係を築く」

本人が安心して落ち着ける場、雰囲気作りを行いストレスをかけないように心がけまし

「本人のペースに合わせる」

思考や判断が遅くなるので動作に時間が掛かってしまいますが、急かしたりせず本人に合わせてみましょう。

「良い感情を残す」

笑顔で、優しく接するようにしましょう。



分からないことがあれば、気軽にお電話ください！！
甲賀病院リハビリテーション科：Tel 054-631-7234