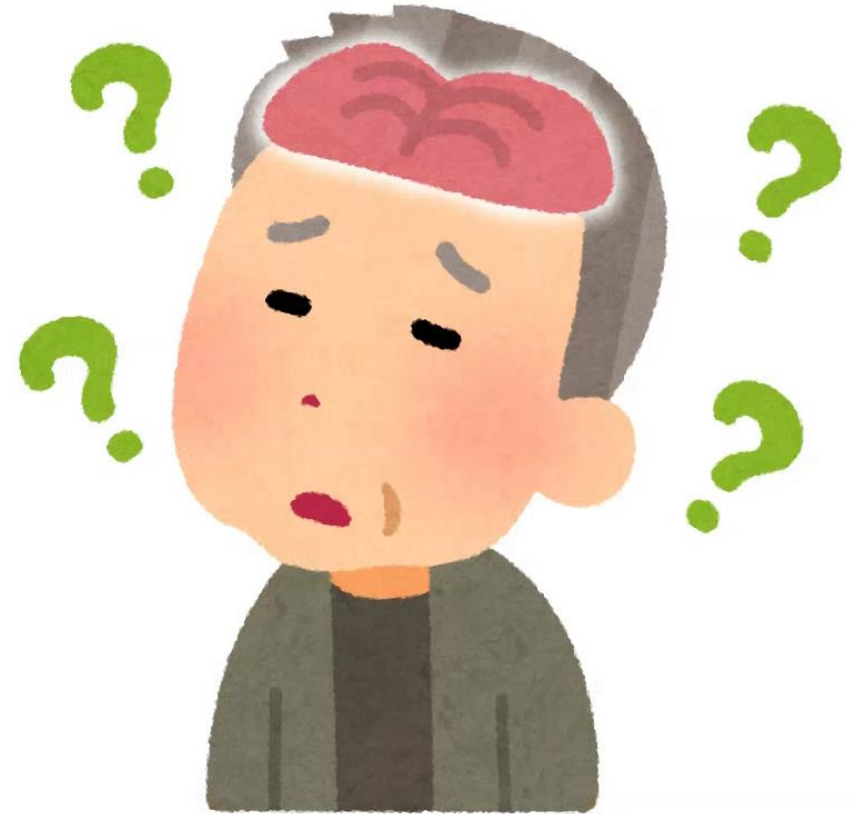


認知症について

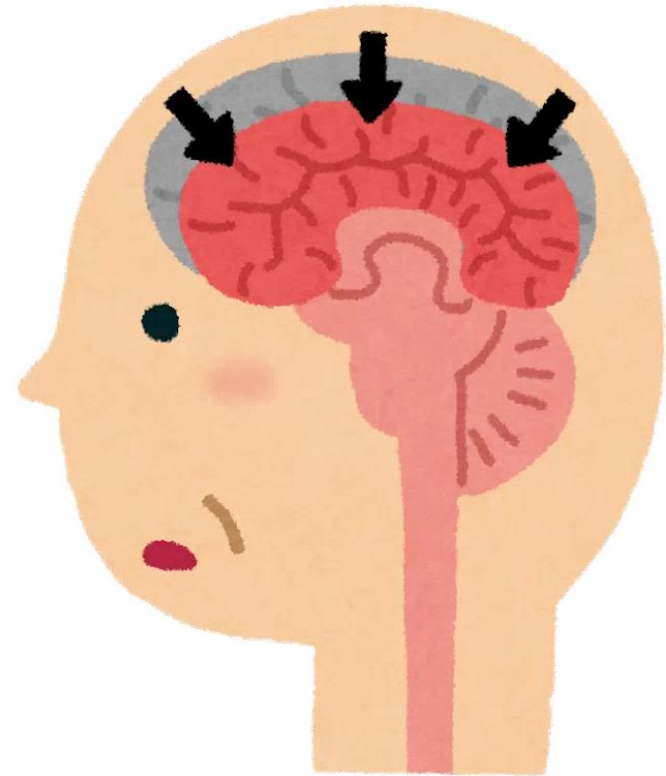


北野病院

リハビリテーション科 作成

認知症について

- ① 認知症とは？
- ② 認知症予防について
- ③ 周囲の方にできること



① 認知症とは？

認知症とは、

な脳の病気により 正常に発達した知能(理解する・判断する能力)が

全体的に、かつ持続的に低下し、日常生活に支障が出る状態をいいます

考える

記憶する

判断する

認識する



日常生活に支障が出る状態に

これらの機能が
障害を受け…

< 認知症の種類 >

全体の約半数

- 神経変性疾患

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、
前頭側頭型認知症

- 脳血管性認知症

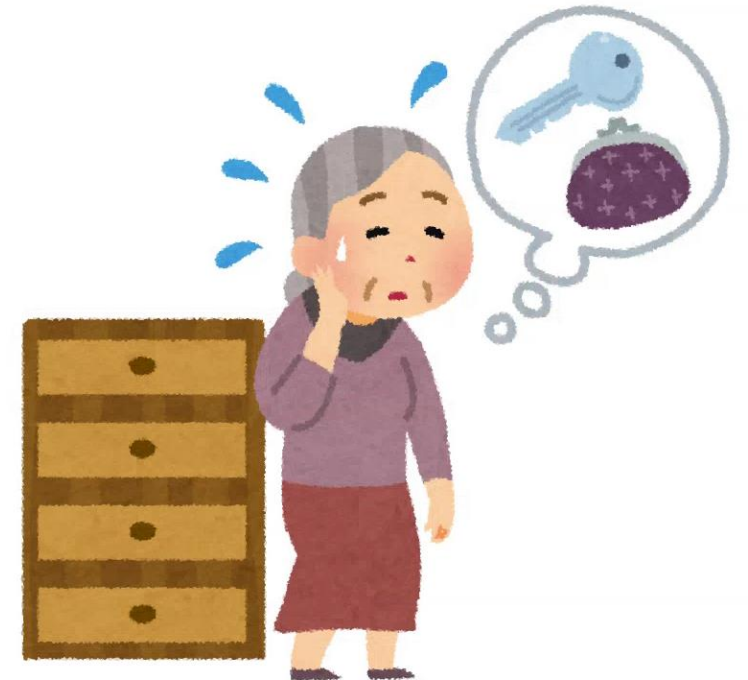
脳梗塞、脳出血、くも膜下出血

- その他の原因

脳腫瘍、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、アルコール脳症、
他全身性疾患に伴うもの

< 認知症の症状の例 >

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなる
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 病院からもらった薬の管理ができない
- 身だしなみ、おしゃれをしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった



< 軽度認知障害について >

軽度認知障害（MCI）とは、

認知症の初期段階、認知症になる前の段階をいいます

また、MCIの段階では、

認知症の進行を予防できるといわれています

生活習慣の改善

脳トレ

音楽

人との交流など

② 認知症予防について

認知症予防として、

以下のような生活習慣の改善が大切です



良質な睡眠をとる



バランスのとれた食事をとる



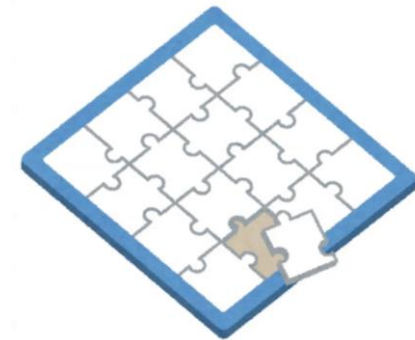
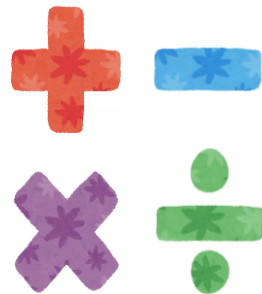
適度な運動する

< 認知症予防としてできる脳トレ① >

音読、計算、パズルなどは脳を活性化させ、

認知症の進行スピードを遅らせたり、

失われた能力を回復させる効果があるといわれています



< 認知症予防としてできる脳トレ② >

ダブルタスク（二つの作業を一緒に行うこと）は、
認知症を予防できるといわれています。

手拍子をしながら

計算問題をする、

折り紙を折りながら

歌を歌う など

楽しみながら行える内容を選び、行いましょう。

< 認知症予防としてできる音楽 >

以下のような **自分で行う音楽活動** が効果的です

- ・ 簡単な楽器での **演奏**
- ・ 曲に合わせて **手拍子** をとる
- ・ カラオケを **歌う**
- ・ 懐かしい歌を **合唱** する



< 人との交流 >

人との交流を増やすことで、相手の表情から気持ちを考えたり、立てた予定を行うことで、**脳の機能維持に効果的**です。

楽しみながらできることが重要です



③ 周囲の方ができること

- ・ **本人の感情に寄り添った対応を行う**

認知症がある方のプライドを傷つけないよう、

手伝えることがあれば言ってね、など声掛けや対応の仕方を工夫する

- ・ **介護を自分一人だけで抱え込まない**

介護保険サービスなどを活用し、

介護する人の生活や、気持ちを整えられるような休息の時間をもつ

③ 周囲の方にできること

- ・ 本人ができることに目を向ける

本人に前向きになってもらえることを目標に、

本人の”やりがい”と”生きがい”を見つけられるように関わる

自身では、症状を自覚できないことが多いです。

ご家族、または周囲の方が、”何かおかしい”と

感じたときは医師に相談してみましよう