

認知症の方の特徴

1. 基本的には強い不安と自信喪失の中にいる。
2. 症状の表れ方が相手によって変わる。より身近な介護者に対して認知症の症状がより強くでる。つらくあつたり、非難したり、妄想を起こす事もある。
3. 障害がない部分と認知症として理解すべき部分が混在する。
4. 感情は保たれており、喜怒哀楽がある。

◎ 認知症の方と接する基本的な態度は『安心させる』

認知症の方への接し方のポイント

1. 異常な言動を正そうと焦らない。その背景にある感情の不安定さを軽くしてあげる。
2. 間違った言動を頭から否定しない。
3. 失敗行為をいちいち指摘したり、叱ったりしない。
4. 理屈で問いつめたり、説明や説得しても効果は期待できない。
5. 命令調、権威的、高圧的な態度にならない。
6. 不用意な言動でご本人の気持ちを傷つけない。
7. 良い点について、はっきりと評価する。
8. 原則として受容的、保護的な接し方をする。ただし、子供扱いしてはいけない。
9. 保たれている能力への働きかけの重要性を知る。
10. 日常のケアには専門性が必要になる。

脳の老化を防ぐポイント

- ① 生活習慣病を放置しない
 - ☆健康診断や持病の管理
 - ☆塩分をとりすぎない
 - ☆魚を食べる
 - ☆野菜や果物を食べる
 - ☆水分をしっかりとる
 - ☆よく噛んで食べる
 - ☆アルコールは控える
- ② 適度な運動
 - ☆ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ
- ③ 人との交流、趣味を楽しむ
- ④ お口の健康
- ⑤ 聞こえを大事に
- ⑥ 脳の活性化
 - ☆頭を使いながら運動
 - ☆みんなの認知症予防ゲーム

【引用文献】

愛知県 国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
『基礎編 認知症を理解しよう』