



iプラザ会議室において、「みのり」と認知症家族の会「オレンジi」の共催、市民活動サポートセンターいなぎの支援を得て、40歳代から90歳代の男女70数名参加の下、講演会を行いました。

講師の森本浩志氏は、臨床心理士であり、認知症の当事者や家族のサポートを通じて心理的支援と研究を行っている 明治学院大学・心理学部教授です。

今回は、認知症の一般的情報と認知機能が弱ってきた人との関わり方を教えていただきました。



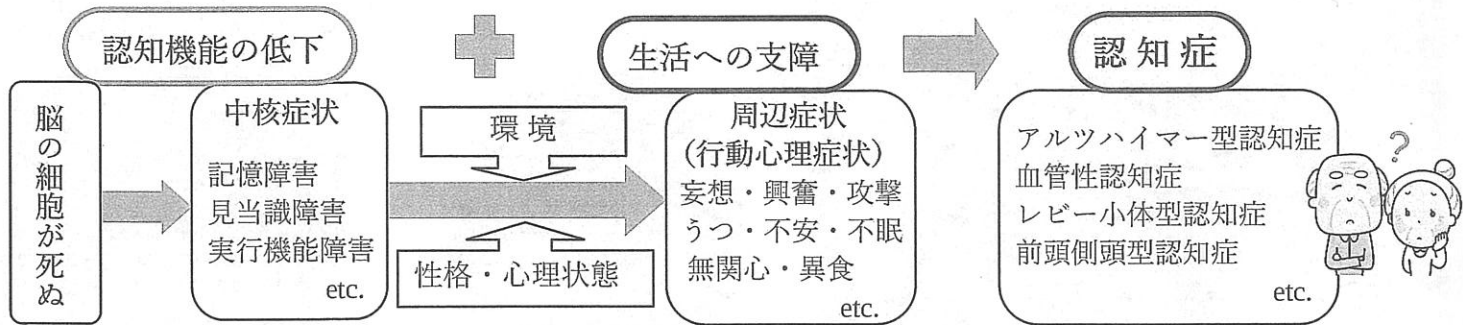
①「認知機能」とは、物事を理解し、論理的に考え、判断する知的な能力のこと

例えば、「学習・記憶」機能が低下すると思い出すのが難しくなったり、「知覚・運動」機能が低下すると車をぶつけやすくなったり、道に迷いやすくなったりし、「社会的認知」機能が低下すると相手の表情を読んだり共感することが難しくなったりする。

②この認知機能の低下がすなわち認知症ということではない

認知症とは、状態像の名称であって疾患名ではない。代表的な認知症の原疾患は、以下の4つだが、認知機能が低下しても、日常生活が支障なく送れていれば認知症ではない。しかし、社会生活や家庭生活が阻害されるようになると認知症といわれる。

認知機能は様々な理由で低下していくが、脳の機能障害で起こるのが「中核症状」で大半の認知症の人にみられ、現時点では完治は困難とされている。この「中核症状」に性格や環境等が重なって生じるのが「周辺症状」で、人により症状が大きく異なり、周囲の支援で軽減が可能とのこと。



また、健康的で楽しく生き生きとした生活は、認知症に限らず、様々な生活習慣病の予防にもなるので定期的な運動、知的・社会的な活動、バランスの取れた食生活などを心がけて過ごしていきたい。

③認知機能が弱ってきた人との関わり方・・・ダンス（DANCE）を意識して

認知機能は衰えても気持ち（感情）は健康な人と同じで、何も分からなくなるわけではない。

例えば、あなたと相手の共同作業である社交ダンスを踊ると考えれば・・・あなたがリードして導くのではなく、認知機能が弱っている相手目線に立って気持ち良く過ごせるように動くことが大事。



- D: Don't Argue (説得しようとしなない)
- A: Accept the Disease (病気を受け入れる)
- N: Nurture Yourself (自分を労わる)
- C: Create Novel Solutions (新しい方法を考える)
- E: Enjoy the Moment (この瞬間を楽しむ)

会話の工夫として、相手の目の高さに合わせて、笑顔で、優しい口調で、ゆっくりと明瞭に話す、間違いを指摘したり、言動を直させたり、命令口調は避ける・・・などを心がけたい。

④参加者の感想・・・多数のご参加、ありがとうございました

- ★認知機能が弱ってきた主人への間違っただ対応に気づくことができました。
- ★認知症のなり始めが参考になりました。★“阻害されていなければ認知症ではない”は、心強い。
- ★認知症を難しく考えていたが、ダンス（DANCE）を参考にしたい。★福祉現場で活かしたい。
- ★具体例を出して話されたので、わかりやすかった。★説得に代わる会話の工夫が参考になった。
- ★楽しく生き生きとした生活をできる限り続け、一日一日を大切に生きるよう努力したい。・・・etc.

