

●認知症サポーター100万人キャラバン●

認知症サポーター養成講座標準教材

認知症を学び 地域で支えよう



全国キャラバン・メイト連絡協議会

「痴呆」から「認知症」へ

尊厳をもって最期まで自分らしくありたい。これは誰もが望むことですが、この願いをはばみ、深刻な問題になっているのが「認知症」です。いまや老後の最大の不安となり、超高齢社会を迎えようとする日本にとって最重要課題の一つとなっています。

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があるといわれています。現在は169万人ですが、今後20年で倍増することが予想されています。

認知症の人が記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果まわりの人との関係が損なわれることもしばしば見られ、家族が疲れ切って共倒れしてしまうことも少なくありません。しかし、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことは可能です。

そのためには地域の支え合いが必要です。だれもが認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を支える手だてを知っていれば「尊厳ある暮らし」をみんなで守ることができます。

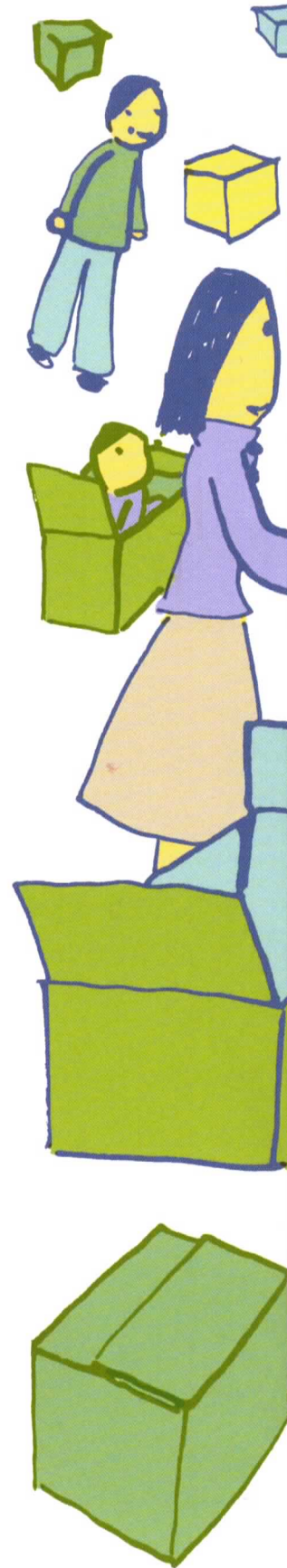
2004年12月、「痴呆」から「認知症」へと呼称が変更されましたが、この背景には「痴呆」は侮蔑的で、高齢者の尊厳を欠く表現であること、その実態を正確に表していないこと、早期発見・早期診断等の支障となっていること、それらが認知症対策の取り組みへの障害ともなっているなどの現状があります。

あなたも認知症サポーターとして

この変更を契機として、みんなで認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくっていく運動「認知症を知り地域をつくる10ヵ年」のキャンペーンが始まりました。

キャンペーンの一環である「認知症サポーター100万人キャラバン」では、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターを一人でも増やし、安心して暮らせる町づくりを市民の手で展開していきます。

本標準教材では認知症の基礎知識をやさしく紹介し、認知症サポーターが地域でなにができるかを記しました。一人でも多くの方々が認知症の人や家族の応援者となって地域で活躍してもらえるヒントになれば幸いです。



1 認知症を理解する

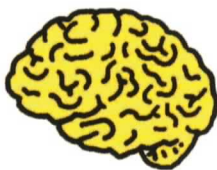
1 認知症とはどういうものか？

脳は、私たちのほとんどあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「変性疾患」と呼ばれる病気です。アルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがこの「変性疾患」にあたります。

続いて多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。



健康な脳



脳の細胞がびまん性に死んで脳が萎縮する（アルツハイマー病などの変性疾患）



血管が詰まって一部の細胞が死ぬ（脳血管性認知症）

2 認知症サポーターとは

認知症サポーターのできること



認知症サポーターは

「なにか」特別なことをやる人ではありません。

まず、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。認知症を理解した認知症の人への「応援者」です。

認知症はだれでもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。ですから、他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分たちの問題である」という認識を持つことも大切です。

ここでは、「温かい目で見守ること」から一歩進んで地域や職場などで認知症サポーターとしてなにができるか一例を示しました。一人ひとりがすべて違うように対応は一樣ではありません。そのことを頭に置きながら自分たちになにができるか考えてみましょう。

地域で

認知症の人が困っているようすが見えたら「なにかお手伝いすることがありますか」と一声かけてみます。たとえ、具体的な援助はできなくても理解者であることを示すことができます。

認知症の介護家族には「近所に迷惑をかけているのでは」という思いがあることがあります。「大変ですね、お互いさまでですから、お気づかいなく」といった一言や、ねぎらいの言葉をかけることで、家族の気持ちはぐっと楽になるものです。

より進んだ支援としては、日頃のおつきあいに応じて家族の不在時の見守りなどを担うことも考えられますが、踏み込みすぎないことも大切です。

基本姿勢

認知症の人と対応する際には、認知症に伴う認知機能低下があることを正しく理解していることが必要です。そして、偏見をもたず、認知症は自分たちの問題であるという認識をもち、認知症の人やその家族が、認知症という困難を抱えて困っている人であるということに思いをはせること。認知症を抱える人が安心して生活ができるように支援するという姿勢が重要になります。

認知症の人でも一般の人とのつきあいと、基本的には変わることはありません。そのうえで、認知症の人には、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になるということです。

記憶力や判断能力の衰えから、社会的ルールに反する行為などのトラブルが生じた場合には、家族と連絡をとり、相手の尊厳を守りながら事情を把握して冷静な対応策を探ります。

なお、ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざというときの的確な対応に役立つでしょう。

認知症の人への対応の心得 “3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 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

認知症と思われる人に気づいたら、本人やほかの人に気づかれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。近づきすぎたり、ジロジロ見たりするのは禁物です。

●余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。

●声をかけるときは1人で

複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいので、できるだけ1人で声をかけます。

●後ろから声をかけない

一定の距離で相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声かけは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいました?」「こちらでゆっくりどうぞ」など。

●相手に目線を合わせてやさしい口調で

小柄な方の場合、体を低くして目線を同じ高さにして対応します。

●おだやかに、はっきりした滑舌で

高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくりとはっきりした滑舌を心がけます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。

●相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

認知症の人は急かされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。たどたどしい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聴き、何をしたいのかを相手の言葉を使って推測・確認していきます。