



# 認知症を進行 させない！ 認知症ケア

---

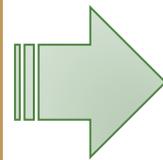
国立精神・神経医療研究センター病院  
認知症看護認定看護師  
野崎 和美

# 年齢による物忘れと認知症の違い

記憶障害	加齢によるもの	認知症疾患によるもの
特徴	行為や出来事の一部を忘れる	行為そのものをわすれる
再認	ヒントにより思い出すことが多い	ヒントによっても思い出すことは少ない
程度	社会生活に支障はない	社会生活に支障がある
頻度・進行	最近1～2年間で変化がない	最近1～2年で増えている 進行性である
広がり	記憶障害のみがみられる	見当識障害、判断力障害、実行機能障害、失算、失書など、他の症状もみられる
自覚	物忘れを自覚している	物忘れの自覚に乏しい

# 認知症と物忘れ

あれ？  
昨日の夜ごはんは  
何を食べたっけ？

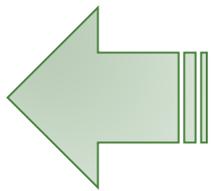


加齢による  
物忘れ

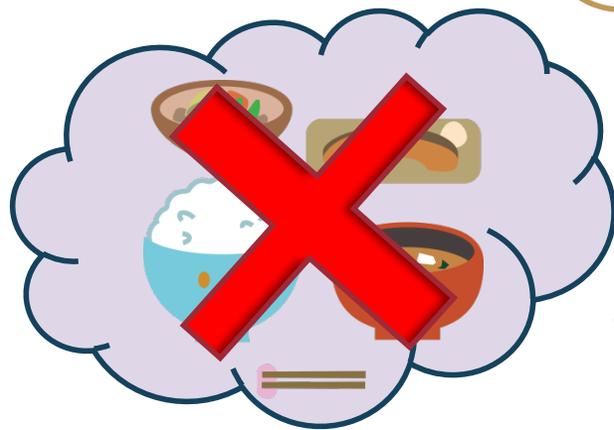


# 認知症と物忘れ

認知症

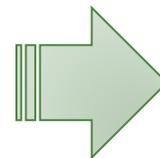


昨日は夕飯  
食べてないよ。  
食べさせてもら  
えなかった！



# 認知症と物忘れ

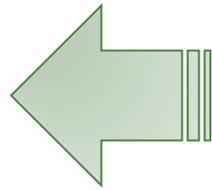
この間、孫と買い物に行ったときに何を買ったんだっけ？



加齢による  
物忘れ

# 認知症と物忘れ

認知症



買い物に行っていない。  
孫に会っていない。



# 家族が最初に気づいた日常生活の変化

- 同じことを何回も言ったり聞いたりする
- 財布を盗まれたという
- だらしなくなった
- いつも降りる駅なのに乗り過ごした
- 夜中に急に起きだして騒いだ
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 計算を間違う
- 物の名前が出てこなくなった
- 些細なことで怒りっぽくなった

# もの忘れ外来で行われること

- 問診
- 認知機能評価
- MRI
- 脳血流
- 血液検査
- アミロイドPET(まだ保険適応されていないので研究参加)
- タウPET(保険適応されていないため、研究参加)



# 認知症の予防 認知機能低下への予防

# 認知症予防の考え方

## 1次予防

### 【疾病予防】

- 認知症の発症を防ぐ

## 2次予防

### 【早期発見・悪化予防】

- 早期診断により悪化を遅らせる

## 3次予防

### 【リハビリ・社会参加】

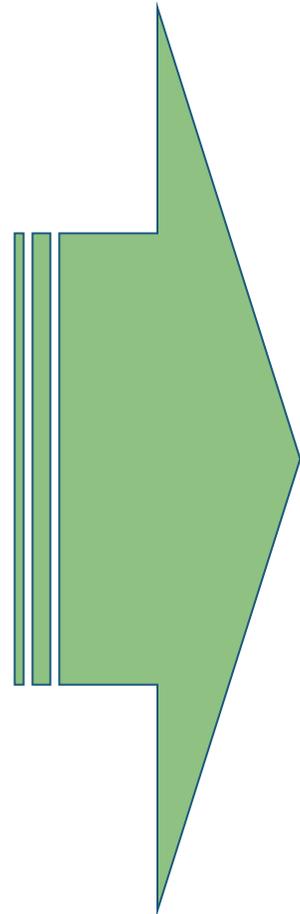
- 認知症になっても支援を受けながら住み慣れた土地で役割をもらい、生きがいをもって自分らしく暮らし続ける

# 認知症予防の考え方

1次予防

2次予防

3次予防



生活習慣病や生活環境の  
改善を図り、  
心身の健康を増進。  
本来持つ自然治癒力を高め  
疾病の発症を防ぎ、  
悪化を遅らせ社会参加を  
続けること

# 認知症進行予防としてできること

- ◆適度な運動
- ◆バランスの良い食事
- ◆適度な睡眠
- ◆人(社会)とのつながり

高血圧・動脈  
硬化の予防

生活習慣を  
整える

# 認知症予防：運動・活動

- **有酸素運動：**

歩行しながらのおしゃべりができない程度以上の速歩が理想的な強度

- **デュアルタスク(複数同時並行)：**

同時に2つのことを行う。「100から連続して7を引く引き算をしながら早足で歩く」「川柳を詠みながら早く歩く」など

- **炊事，洗濯，掃除**などの毎日の身体活動が続ける。

料理や掃除も複数のことを同時並行することを心がけると前頭前野が活性化する

昨日より丁寧に仕上げる、10分以内に終わる、といったミッションを自分で作り出してゲーム感覚で取り組む(ただし、ストレスになるのであれば逆効果)



# 認知症予防:生活習慣&人(社会)とのつながり

- 睡眠不足・睡眠障害を改善し, リズムのよい生活を
- 社会的付き合いの多い人, 知的刺激の多い人ほど認知症になりにくい
- 活発で多様な活動が, 認知症予防に良い



# 様々な認知症予防に共通して言えること



ストレスになることは**逆効果**！！  
楽しいと思える活動をしましょう

- 「不安傾向が強い人、またストレス度の高い課題ほど、前頭前野の活動は低下しやすいといわれている。困った、どうしよう、という思いを外に出すと、脳のメモ帳が空いて、使いやすくなる」

# 「認知症予防のための10か条」: 認知症予防財団

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気を付けよう 頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心を持つように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないて明るい気分で生活を

# 家庭の中でできる認知症予防（進行予防）

- 家族と会話をする

（最近のことを思い出せなくてイライラさせてしまうのであれば、昔の話。本人が得意になってできる話をする）

- できることを継続できるように
- 一緒に散歩（話をしながら）

# 意図的なリアリティ・ オリエンテーション

誰にでも  
できる！



# リアリティオリエンテーション

## リアリティ・オリエンテーションとは

今は、何月何日なのかとか、季節はいつなのかといった時間や今いる場所等が判らないなどの見当識障害（けんとうしきしょうがい）を解消するための訓練で、現実認識を深め、不安を和らげる目的で行う。

訓練としては、今日の日課などを理解して、認知症の人が自分から行動できるように促すもの。

# 日常でできるリアリティオリエンテーション

- あいさつ
- 食事の際に
- これからすることを時間と一緒に伝える
- カレンダーを使って伝える

お昼ご飯ですよ

# 介護保険サービスを使って認知症進行予防

認知症の進行予防のために

- ◆適度な運動
- ◆バランスのよい食事
- ◆適度な睡眠
- ◆社会活動の維持（他者とかかわる機会など）



不足しているものを介護保険サービスで補う

デイケア  
デイサービス

訪問リハビリ

配食サービス

ヘルパーによる  
家事支援



# 生活に楽しみはありますか？

生きがい

役割

趣味

目標

# 介護は頑張りすぎてはいけません

- 介護者にゆとりがないと介護の継続は難しい
- 手を抜くことが大切であり、そのためにサービスを使うことは必要。(怠けているのではない)

# 認知症カフェ(オレンジカフェ)

- 認知症の人, 介護する家族, 認知症に興味のある方, 地域の支援者などが参加して, 認知症に関すること, 介護に関することについて話しています.
- 当院は認知症の専門医, 看護師, 心理士も参加
- 最近の認知症医療の動向や治験の話なども話題になります.



当院教育研修棟とリモート(ZOOM会議)にて  
毎月第4水曜日14時から15時30分に開催しています

# 認知症疾患医療センターでの相談

- 受診の相談
- 介護に関する相談
- ケアに関する相談



認知症の予防, 認知症の悪化予防  
をして, いつまでも健康な生活を  
送りたい



ご清聴ありがとうございました