

安心のまちづくりのために

第44回

高齢者の暮らしを考える

65歳以上の7人に1人が認知症の可能性があると言われています。特徴ある症状などに対応すればいいかわからず、悩まれている人もたくさんみえます。松阪市家庭介護教室で認知症介護についての講義がありましたのでお話を伺ってきました。

インタビュー

なるほど納得！家庭介護教室 〜認知症の介護について考える〜



〈講師〉
松阪市 民病院
認知症看護認定看護師
中谷 由香さん

認知症について 教えてください。

正常に発達した認知機能が何らかの原因によって障がいを受け日常生活に支障をきたすことを認知症と言います。認知機能とは「話す」「記憶する」「手や足を考えたままに動かす」などの日常生活には欠かせない能力のことです。こうした能力を日々使いながら「こ」はんを作ったり、車を運転したりしています。体調がすぐれないときや緊張しているときは、誰もがこのような認知作業（自分の置かれている

状況を理解し、行動にうつすことに失敗してしまうことはありますよね。認知症の人は日々この失敗を繰り返しながら生活されているのです。認知症の人について「本人は良いわね、忘れてしまうのだから」という声を聞くことがあります。しかし、そんなはずはありません。認知症の人でも私たちが認知作業の失敗で感じるような「自信がなくなる」「苛立つ」などの感情を抱え不安になりながらも生活をされています。

また認知症の症状には必ずみられるものと、その人をとりまく環境の変化によってみられるものがあります。認知作業の失敗による混乱やストレス、また環境の変化によって「歩き回る」「同じことを繰り返す」などの行動が引き起こされるのです。

認知症の人の介護について 教えてください。

認知作業に失敗が出て、全てがわからなくなるわけではありません。本人は理解しようと一生懸命で、少しの

サポートでできることはたくさんあります。認知症の人を中心に、どんなことができるのか、どうしたいのかを考えてあげてください。確かに家族の認知症を受け入れるのに葛藤や負担があるかもしれません。しかし、正しい知識をもち、その人らしく生活できるようにサポートすることで、お互いにおだやかに過ごすことができます。「自分がされて嫌なことほしくない」「本人の想いをじっくり聞く」という少しのサポートで居心地の良い場所が作れます。認知症の人を介護する人も安心して暮らせるまちになればいいなと思います。

参加者の声

- 知っているのと知らないのでは全然違うと思います。もっと早くに勉強したかったです。
- 正しい知識を広めるとともに、過剰に不安にさせるのではなく「認知症になっても大丈夫」というまちづくりについて、皆で考えていくべきだと思います。