

## 2-1

認知症の症状と  
日常生活の工夫

認知症にはいくつかの病気（種類）があり、病気やその進行度に応じて脳の一部分が機能低下することにより症状が出てきます。機能低下する場所により、出現する症状や生活の困りごととも異なってきます。それぞれに工夫できることがあります。

## アルツハイマー型認知症

ものの忘れから始まり、進んでいくと見当識（時間や人、場所の感覚）が悪くなったり、生活に支障がでてきます。しかし、昔から馴染んだ動作や仕事で行っていた作業など、体に染み込んでいる動きはできることも多いです。例えば、歯ブラシを手渡して「さあ、磨きましょう!」と言ってできなくても、初めの磨く動作をすこしだけ誘導してあげるだけで、歯磨き動作が自然と出てくることもあります。



## レビー小体型認知症

後頭葉や大脳基底核の萎縮により、他の人には見えないものが見える幻視やパーキンソン症状が見られます。また、活動的な時とそうでない時など時間による活動量の変動も見られます。幻視に関しては、介護者には見えていなくても、本人には見えているものとして対応すると安心感につながり、良い関係を保てます。活動的な時にはご本人の好きなことやできることをしていきましょう。



## 前頭側頭型認知症

その人らしさを司る前頭葉と物の意味や名前を記憶する側頭葉が萎縮します。その人らしさの変化や社会的な行動から逸脱する（万引きする、順番を待てないなど）行動、物の名前が出てこないなどが見られます。また、繰り返しの動作や決めた行為は必ず実施する特徴があります。

ご本人が興味をもつ活動や繰り返しの多い活動・作業を行うことで（ルーチン化療法）社会参加の機会につながり、ご本人の喜びや安心感にもつながります。

## 血管性認知症

脳内の血管障害に由来する認知症です。

手足に軽い麻痺が出ることもあり、細かな作業や歩行など生活に支障をきたすこともあります。場所や日時は覚えていないのに、人の名前や顔は覚えていたり、記憶がまだらに低下します。興味や意欲の障害もあり、無為に過ごすことが多くなります。

日常生活では体を動かす機会、人との触れ合いの時間をもつことが大切です。



## 症状の進行とかかわるポイント

症状の進行も認知症の種類により詳細は異なりますが、およその進行度合いとその状態に対応したかかわりのポイントをあげます。

※ 数字ごとに認知症の症状が重くなり、介護の度合いも多くなります。

### I ちょっとしたものの忘れがある

同じことを何度も言ったり、同じことを何度も質問したりします。

また、約束を思い出せなくなります。趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなることもあります。

#### 【かかわるポイント！】

なんとなく自分の能力が衰えたと感じることも多く、外出や何かをすることに消極的になることもあります。

閉じこもらないように、ご本人が楽しめる環境、役割がもてる環境をつくるのが大切です。

### II もの忘れが増えだし、体の動きも少し不自由になってくる

道に迷うことが増えたり、薬やお金の管理が難しくなります。

また、電話やお客さんの対応も難しくなってきます。

#### 【かかわるポイント！】

身体機能や認知機能の低下がさらに進んでいることを自覚していることもあります。

漠然とした不安感から、周囲に攻撃的な態度を取ることもあります。そうした心の動揺を感じ取るかわりが必要です。

### III 身体は元気だが、認知機能の低下が目立ち混乱しやすい

着替えやトイレが一人でうまくできなくなります。

外出すると行方がわからなくなるものが多くなり、見当識もかなり低下してきます。

#### 【かかわるポイント！】

周囲の人との関係がうまく取れず、身の置き所のない不安感をもつこともあれば、それらをすっかり忘れてケロリとしていることもあります。できないことを指摘するのではなく、不安感に視点を置き、かかわることで、介護者の心の安定にもつながります。

## IV 身体機能も弱ってきて、不安になり、混乱することが多くなる

最近のことだけでなく、古い記憶もあいまいになってきます。

家族の顔や使い慣れた道具の使い方も忘れてしまうことがあり、日常生活全般に介護が必要になってきます。

## 【かかわるポイント！】

コミュニケーションが取りにくくなっても、ご本人の好きなことややりたいことは元気な頃と変わりません。言葉や文字で意思が伝わりづらくても、言葉ではないコミュニケーション（笑顔、音楽、映像など）を活用して心と環境や対応をすることで、混乱も軽減することがあります。

## V 自分で自由に身体が動かせなくなり、思いもうまく伝えられない

意思疎通が難しくなります。

言葉数が減り、ウトウトしていることが多くなり活動も低下してきます。

食事が飲み込みにくくなったり、誤嚥<sup>えん</sup>の危険性も出てきます。

## 【かかわるポイント！】

どんなに認知症が進行しても、うれしいこと、好きなこと、美しいことに対する感情や想いはあります。ご本人が何に興味を示し、笑顔を見せるのか、よく観察することが大切です。

## 母の年賀状—できることに光を当てて—

（大阪府 渋谷美和）

2022年の新年を迎えた最初の数日間、母は年賀状の返信にいそしんでいました。母が50代でアルツハイマー型認知症の診断を受けてから、5回目の正月です。

認知症で字が上手く書けなくなり、すっかり筆不精になった母でしたが、受け取った年賀状にはちゃんと返事をしたいとペンをとったのでした。

書き始めたのはいいものの、宛先に自分の名前や住所を書いたりして、書き損じハガキを大量生産してしまう事態に。そこで娘の私からの「鉛筆で書いたら？」の勧めに応じ、今度は鉛筆で再チャレンジすることになりました。ただ書いている途中で、母はふと自分の字を見て「汚い…」とつぶやき、せっかく書いた返事を全部消してしまい、「もうや～めた！」となるシーンが何度かありました。

確かにここ数年、達筆と言われてきた滑らかな字体が、ミミズみたいになってきています。直筆に遠慮なく表れる自分の変化を目の当たりにして落ち込む母。そんな母を私は忙しい時には気づかないふりをし、余裕があれば叱咤激励しつつ、自分都合でとにかくゴール目指して促します。書いては消し、消しては書く、を繰り返すため、年賀状一枚仕上げるのにゆうに30分はかかります。それでも、この年、母は自力ですべての年賀状に返事を書きました。

私にとって「認知症とともに生きる」ということは、この年賀状の返信風景に集約されています。

認知症によって変化していく本人を受け止めたり、かわしたりしながら、母と私のそれぞれの生活を豊かなものにしようとする試行錯誤のプロセスです。ペンが無理なら鉛筆に変更、落ち込んでもなんとか乗り切り、書き続けるプロセス。年賀状のあいさつ一字一句は、母の残存する力を示す刻印のようなもの。認知症になってもできることはたくさんあることを教えてくれています。できることに光を当てながらできるだけ長く穏やかな生活を、と願いつつ、私はポストへ投函しました。