

デイサービス&ナイトデイサービス

はつらつ館 松原松ヶ丘



こんなにも！？笑いの効果！

今年のブログのテーマとして一疾患を二か月にわたりお伝えし、より多くの情報を皆様へお伝えしようと考えております。前回に引き続き疾患は『認知症』です。今回は認知症でも特に『**認知症と老化の違い**』についてお伝えします。認知症は基本的には進行性のものになります。その為、まずは予防していきながら認知症を保有している方であれば進行を抑制していく必要があります。認知症には認知症特有のアプローチがありますので紹介していきます。



1. 認知症とは？

老化と思っていたその症状が、認知症の初期症状であることがあります。認知症の方の多くは高齢者となります。そのため、老化のための物忘れなのか、認知症のための物忘れなのかの判断が非常に難しいです。

認知症の定義としては、成人に達してから、**何らかの原因で病的な慢性の知能低下が起きる状態をいいます。**

そのため、原因に触れていくことで認知症と老化の違いが分かりやすくなります。

次の原因にてもう少し深く認知症について詳しく説明させていただきます。



2. 症状

認知症状態となる主要な原因を挙げます。

○アルツハイマー型認知症

認知症の原因として最も患者数の多い病気です。脳の側頭葉、「海馬」が萎縮していきます。症状はもの忘れから始まり、次第に進行します。初期には体はよく動きますが、いずれ脳の機能が弱くなって寝たきりになります。

○レビー小体型認知症

脳の側頭葉の萎縮による物忘れ、後頭葉の萎縮や活動の低下による「生々しい幻視」が最も目立つ特徴です。パーキンソン病のような症状のほか、便秘や失禁、立ちくらみなどの自律神経症状をとまることがあります。

○前頭側頭型認知症

高度な判断や注意を集中させる働きを担う前頭葉や、記憶中枢のある側頭葉を中心とした脳の萎縮が特徴です。

○血管性認知症

脳の血管が詰まったり破れたりして、脳の機能が低下します。もの忘れなどの症状のほか、手足の震えや麻痺などの運動障害が特徴です。



3. 注意点

軽度：認知症の自覚が出てくる方が多いため、気分の落ち込みが出る方が増えます。前回、日々の生活で笑いが多く認知症になりにくいとお伝えしました。**笑いが少ないと認知症が進みやすい**です。できるだけ気分が落ちないような会話や声掛けが注意点となります。

中等度：一番対応が難しいと感じるのが中等度となります。軽度と重度の間になるため、一番臨機応変に対応する必要があります。しっかりと覚えていただけていることもあるため、**その場しのぎの発言には注意が必要**です。

重度：一般的なコミュニケーションでは対応できないことが多いです。しばし感情的になり、取り乱すことも増えてきます。良くも悪くもすぐに忘れてしまわれることが多いため、正論で説明するのではなく、**傾聴し、その場が収まることを最優先してコミュニケーション**取ることが注意点となります。



4. アプローチ内容

前回のテーマが笑うことで認知症予防をしていくという内容でした。笑うことだけに限らず感情表現をしようと思うと、社会交流が必要となります。認知症の方の多くが社会交流の減少が見られます。そして、外出頻度が減ります。いかに社会交流の場を減らさないようにするのが認知症予防の最初のアプローチとなります。

地味ではありますが、こういったアプローチが大切になりますので、ぜひお試しください。

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

今回は脳血管疾患について『**わかりやすい！症状5選！**』を重点的にお伝えしますので、是非お楽しみに！！