



こんなにも！？笑いの効果！

今回からテーマが変わり、「疾患編」についてお伝えしていきます！

今回のテーマは**認知症**についてお伝えします！

理学療法士が**「疾患の基礎」、「症状」、「原因」、「注意点」、「アプローチ内容」、「実例」、「自主トレ」、「日常生活の注意点」**などご紹介したいと思います。



1. 認知症とは？

認知症というのは人が成人に達してから、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。もう少し噛み砕いて表現させていただくと物忘れの内容が激しくなり、頻度が多くなる状態です。次の症状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

【軽度】

言葉と人の名前が出てこない、物のしまい場所を忘れるなどが増えます。しかし、日常生活にはさほど支障は出ず、本人は忘れっぽいことを自覚しています。

【中等度】

好きだったドラマや読書が楽しくない、やる気がわかない、集中力がなくなった、同じ話をすることが多くなった、直前に食べたものや口座の暗証番号を忘れたなど。

【重度】

新しいことが覚えられなくなり、覚えていたことも忘れていく。

理解力や判断力も低下していきます。

進行すると物盗られ妄想、無いものが見える幻覚、徘徊して帰れない、漏らす・便を手取るなど、周囲への負担が大きい行動が目立ち始め、本人の尊厳も傷ついてしまうのが認知症の怖さです。



3. 目標設定

注意点を伝えるうえで、その方の認知症のレベルと、自覚症状の有無について把握することが必須となります。

今回は、医療・介護の現場でよく行われている認知症のレベル把握についてお伝えします。

* 注意点につきましては次回3月号にてお伝えさせていただきます。

【長谷川式認知症スケール】

病院や施設などで使用されている誰でもできる認知症の評価になります。

5分ほどで軽度～重度といった評価だけでなくその方の忘れやすい部分が簡易的にわかります。



4. 施設での取り組み

サブタイトルにもあるように、笑いには認知症予防にとってとても良い効果をもたらしてくれます。大阪大学の大学院の研究によれば、「ほとんど笑う機会がない人」と「ほぼ毎日笑う人」を比較したところ、「笑う機会がない人」の方が、認知機能が約2倍以上低下すると言われています。認知機能の低下は、認知症になる可能性が高くなるため、なるべく笑う機会を増やすことが良いです。特に独居の方につきましては自宅内で笑う機会を作るのは難しいため、当デイサービスに来て頂き、他の利用者様やスタッフとのコミュニケーションやイベント、運動にて笑顔になって頂きたいです。

また皆様もご利用者様にアドバイスしてあげてください。

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！