

訪問看護でよくみられる認知症の対応例

認知症の
種類
について

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管性認知症
- 前頭側頭葉変性症
- レビー小体型認知症

多くは
アルツハイマー型
認知症です。



* 認知症の症状について *

中核症状（記憶傷害、失認など）と周辺症状（不眠、徘徊、幻覚など）があります。

中核症状は、脳細胞が壊れることによって起こりますが、周辺症状は生活環境における周囲の人の関わりの中で起こります。

ご家族だけで対応していると、悪化する傾向があります。周辺症状は対応の仕方によって、改善も悪化もします。

認知症が疑われる場合は、早めに医師や訪問看護師にご相談ください。

認知症の方への対応方法について理解し、介護者への指導にも当たります。

また、異常時には主治医へ報告し、早期の対応が可能です。

**早めの対応が
ポイント！**

* 簡単にできる認知症予防 *

- ①運動+脳を鍛える
踏み台昇降（右足で一段上り、左足で一段下がる）をしながら一人しりとり
- ②食生活の工夫（DHA や EPA の摂取）
・魚（イワシ、サバ、マグロ、ブリ、鰻、すじこ等）・大豆製品・納豆・しいたけ
- ③ゲームや計算をする
・パズルゲーム、ドリルが効果的。
・麻雀も良い。

認知症になりやすい人チェック

以下の項目に当てはまるか確認してみてください。

- その話し、もう何回目とよく言われる
- 同じ商品を何度か買ってしまった事がある
- 良く知っている人の名前が出てこない事がしばしばある
- 話し始めたはいいが、何を話そうとしたのかわからなくなる事が度々ある
- ダブルブッキングが増えた
- 買い物先で何を買いに来たのかを忘れてしまう
- 財布が小銭でパンパン
- 外出がおっくう
- 服装が気にならなくなってきた
- 歩く速度が遅くなってきた
- 10時10分の時計の絵が描けない
- 喫煙をしている
- 高血圧である
- 高血糖である
- 高脂血である
- 定期的な運動をしていない
- 立っている時間がほとんどない
- 新聞などあまり字を読まない
- 考えることが嫌い
- 一日中人と話さない事がある
- 家事をしない



いかがでしたでしょうか？

当てはまる項目が多いほど将来、認知症になる危険性は高まると言えます。

もちろん、確実に認知症になるという訳ではありません。

色々な要素が重なり合って認知症が発症するという事がほとんどです。

過度に心配しすぎる必要はありませんが、普段の生活で心がけていく事は大切です。