なるざ 健康新聞

NO.65 平成 27 年 4 月

〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．認知症の方への接し方
2．在宅生き生き便り
～自分の状態を知る～

担当：窪田・西

認知症の方への上手な接し方～part.1～

最近、テレビ番組やコマーシャルなどでも認知症に関する話題が増えてきていますね。そこで、今回から３回シリーズで、認知症の方とのコミュニケーションをスムーズにするテクニックについて紹介したいと思います。

〈主な認知症の症状〉

認知症は脳の神経細胞が何らかの原因で減少することにより、認知機能が低下して、通常の生活ができなくなった状態をいいます。代表的なものに**『アルツハイマー型認知症』『前頭側頭型認知症』『レビー小体型認知症』『脳血管障害型認知症』**の４つがあります。

アルツハイマー型認知症

全認知症の 50～60%を占めます。物忘れなどの**「記憶障害」**や、自分のいる場所や日時がわからない**「見当識障害」**、**「もの盗られ妄想」**などが主な症状です。

前頭側頭型認知症

食事や散歩、入浴などを毎日同じ時間に行わないと気が済まない、同じものを食べ続ける、というように**「常同行動」**がみられ、そのことにより社会的に逸脱した行動となってしまうタイプと、言われたことの意味がわからない、思ったことが言えないといった**「言語障害」**がみられるタイプに分かれます。

レビー小体型認知症

外出する時、出発時点では楽しそうだったのに途中で急に「あなた誰？私をどこへ連れて行くの？」のど怒り出したかと思うと、目的地に着く頃には「さあ、みんなで行きましょう」と言い出すなど、**症状の変動**がみられます。また、小動物や、亡くなった親戚などがリアルに見える**「幻視」**も多くみられます。

脳血管障害型認知症

脳梗塞や脳出血によって脳が障害された部位によって症状は様々で、**傷害されている部分と保持されている部分がまだら**になっているのが特徴です。意識がはっきりしていることも多いですが、なかには思うように話せずに苛立ち、暴力的になる方もいます。一方で、ウトウトしながらおとなしく座っているタイプの方も多いです。

次回はコミュニケーションのポイントについて紹介します（^-^）

在宅生き生き便り　～自分の状態を知ること～

今回はＴさんのリハビリを紹介します。
Ｔさんは右片麻痺の状態となり、訪問リハビリを開始し、少しずつ右手を使うことや歩くことが上手くなってこられました。転ぶことなく、自分で部屋を掃除したり、洗濯ができるなど、安心して生活できるようになってきています。
Ｔさんとの会話の中に、「体を右に向けると腰がつっぱるように痛いわ。」　「玄関の前までなら、杖なしで歩けるようになってきた。」　「右手足は麻痺だから焦ってもしょうがないね。」　など自分の状態がよくわかっていらっしゃるなぁと思う言葉がよく聞かれます。

このように「自分の状態を知る」ことができると、生活も良くなっていきます。

訪問リハビリでも、自分の状態を知ることができるように意識して行っています。
Ｔさんのリハビリの一例を紹介しますと、自分のバランスを確認できるように、足を前後や横に出す運動を行っています。運動していくと、前後より横のほうがバランスが良いことが確認できます。Ｔさんにも自覚してもらえるように、確認をしながら運動していきます。

このことが自分でもわかると、床を掃除する時にも、足を横に開いて姿勢を安定させて行うといったように、生活に生かすことができるようになりました。

苦手である前後のバランスは練習中です。足の指が伸びて支えられるようになり、Ｔさん自身も安定してきている変化を感じとれていますので、また生活に生かせていける状態になっています。

ご自分の、できること、できないこと、気持ち、など自分の状態を知ることが回復へつながっていきます。
訪問リハで、よく会話をし、よく体を動かし、自分の状態を知る機会を提供していきたいと思います(^-^)/