



社団法人日本作業療法士協会



社団法人日本作業療法士協会では平成15年度・16年度の二年間にわたり、独立行政法人福祉医療機構からの助成を受け、「痴呆性高齢者及び家族等介護者支援事業」を展開して参りました。この事業では家族等介護者の負担感を軽減する目的で、家族教室を全国5カ所で開催し、延べ182名の家族の方に参加頂きました。

教室開催にあたっては、当協会が独自に「認知症の高齢者を抱える家族のための家族教室テキスト」と「お年寄りの困った行動にはわけがある 認知症がわかる！介護が楽になる！ためのヒント集」を作成致しました。

このたびこのテキストとパンフレットを合本することになりました。このテキストとパンフレットはそれぞれ独自でも利用可能に作成されていますが、合本することで、より認知症を理解しやすいテキストになるのではないかと考えております。

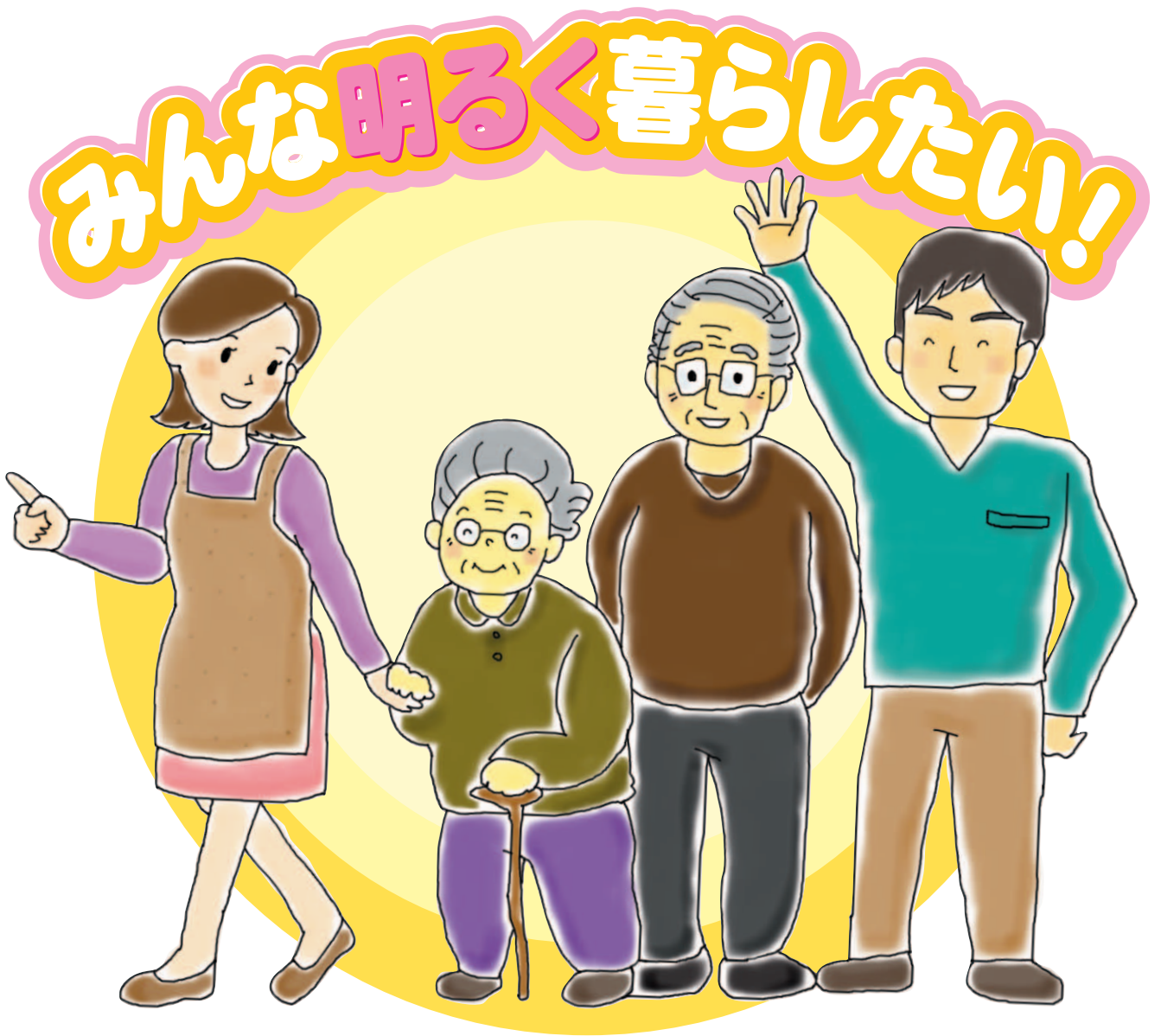
このテキストが認知症高齢者を抱える家族や、認知症高齢者に関わる多くの方々にご利用いただき、認知症高齢者の在宅生活を支援する方々のお力になれば幸いです。



# 目次

## C・O・N・T・E・N・T・S

認知症を知ろう ~認知症ってこんな病気!	1
認知症の種類、症状	3
認知症の治療、大まかな流れ	5
認知症 ~残された健康なところをどう支えるか	6
認知症の大まかな状態像とケアのポイント	7
ケアのポイント	10
元気が出る介護のコツ・・・	12
嘘をつくにはわけがある	15
何度も同じことを言うのはわけがある	16
おこりっぽいのはわけがある	17
物取られ妄想にはわけがある	18
帰りたくなるのはわけがある	19
ものを集めるのはわけがある	20



お年寄りと接していると、  
つい怒ってしまったり、理解できない行動で  
悩まされたりすることがしばしばあります。  
また、それが毎日続くことは大変なストレスにもなります。  
このテキストは、そんな困った時に見直して、  
こころに余裕を取り戻していただくためのものです。  
時々立ち止まりながら、  
元気を取り戻していただけたら幸いです。

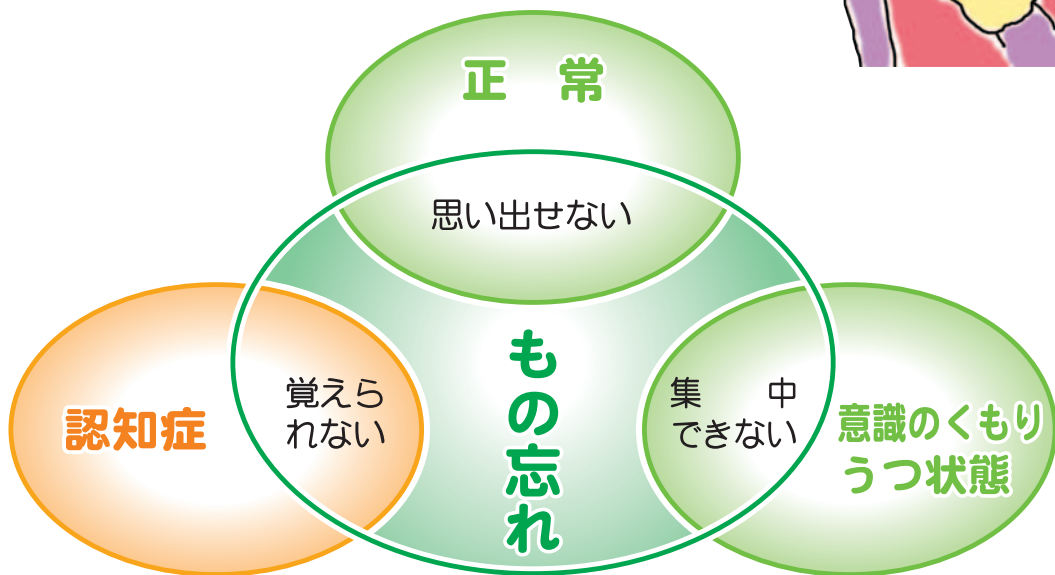
# 認知症を知ろう

～認知症ってこんな病気!

認知症は記憶力が悪くなる病気です。食事をしたばかりなのに「ご飯はまだか?」と言ったり、財布をしまった場所を忘れてしまい、「財布がない、誰かがとったんじゃないか?」と被害妄想につながる場合があります。



## ◆物の忘れが主体となります◆



- 年をとれば誰でも、もの忘れが出現します。正常高齢者の「ど忘れ」やせん妄、うつ状態などに出現する「もの忘れ」とは区別する必要があります。
- せん妄（軽い意識混濁）は、「抗パーキンソン病薬、抗うつ薬、抗不安薬などの薬物の影響、薬の組み合わせ、高熱やそれに伴う脱水症状の時などに起こることがあります。

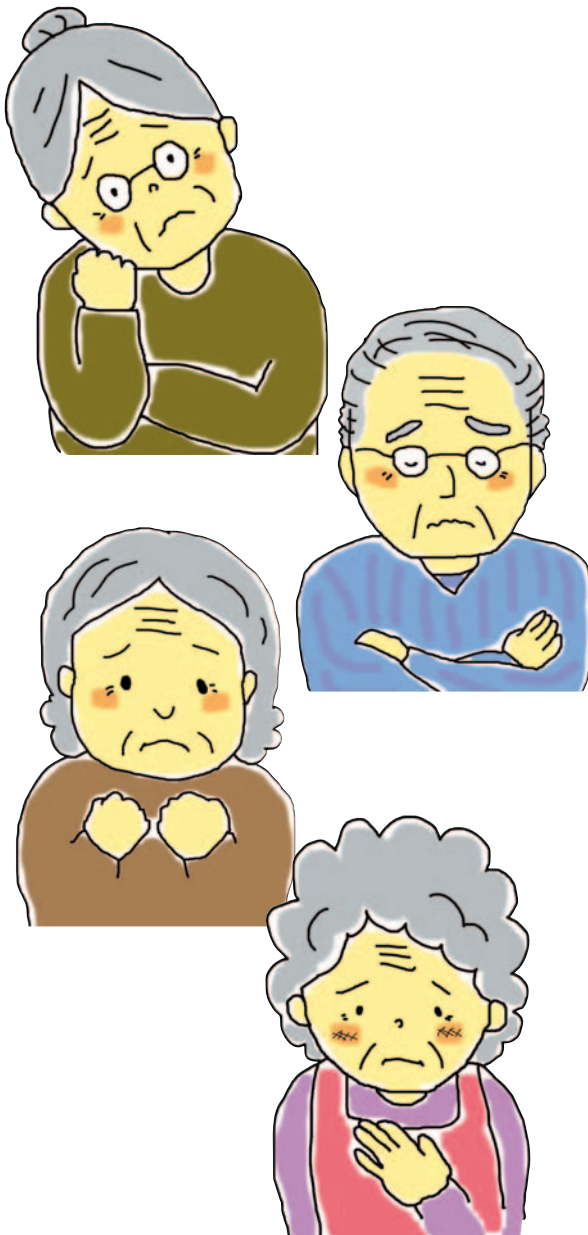


# 認知症の種類、症状

## ◆認知症も種類はいろいろです◆

認知症はおもにアルツハイマー型認知症と血管性認知症の2つの種類に分かれ、この2つで認知症の約8割を占めています。

そのほかの認知症であげた慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などは、早期なら、原因となっている病気を治療すれば、症状が改善することがあります。



### アルツハイマー型認知症

脳に特有の変化が起こり、萎縮（ちぢむこと）がおこる病気で65歳未満で発症すると「アルツハイマー病」と呼ばれます。

### 血管性認知症

脳卒中（脳梗塞や脳出血）等に引き続いておこります。

### そのほかの認知症

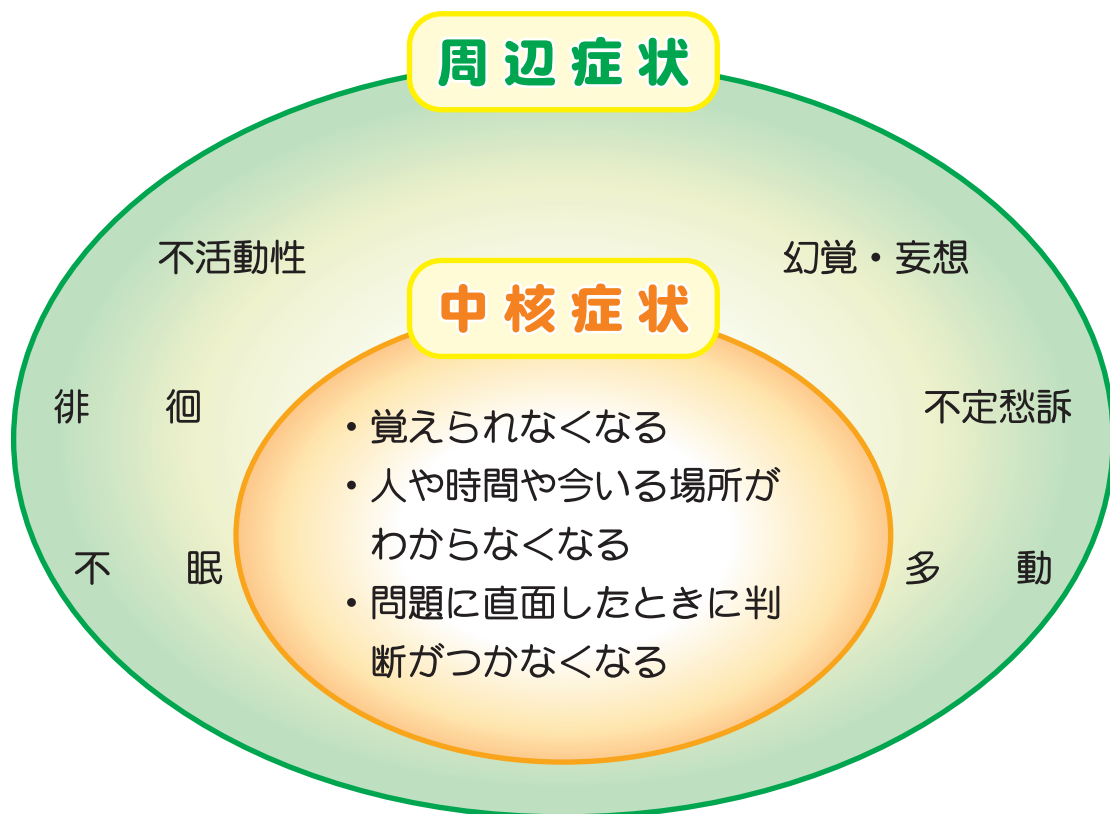
慢性硬膜下血腫／正常圧水頭症／脳腫瘍／甲状腺機能低下症ビタミンB12欠乏／薬の副作用／非アルツハイマー型変性疾患（アルツハイマー以外で脳に変性をきたす病気の総称）などがあります。

適切な治療で症状が改善することがあります。認知症が疑われたらきちんとした診察を受けましょう。

## ◆認知症には、中核症状と周辺症状があります◆

認知症の症状には、「記憶力が低下したり、知っている人の名前や自分が今いる場所がわからない」といった中核症状と、中核症状によって二次的に起こると思われる「幻覚、妄想、徘徊」といった周辺症状の2つがあります。

周辺症状は、薬物療法・リハビリテーション・適切な対応で改善することがあります。



不定愁訴：訴えが多くなること

## ◆うつ症状に注意！◆

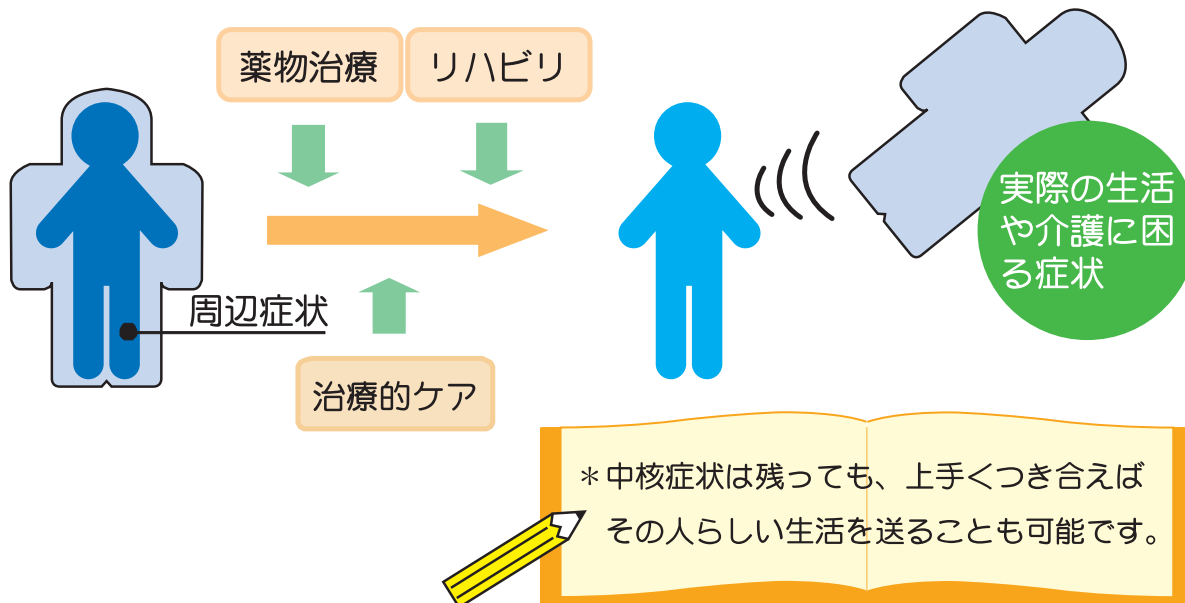
気分の落ち込み、やる気が出ない、眠れない、体がだるいなどの症状が表れることもあります。

認知症の初期症状とうつ病の初期症状は類似する点が多いので、医療機関で診断してもらい正しい治療を進めましょう。

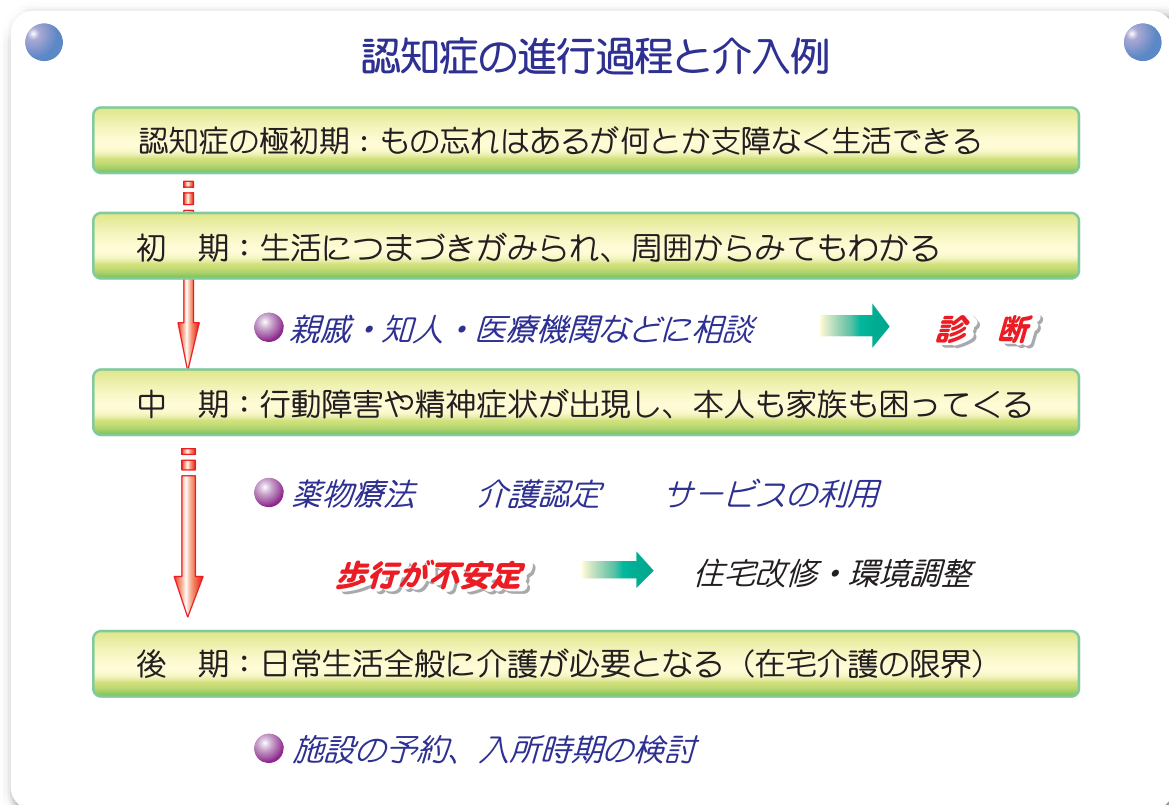


# 認知症の治療、大まかな流れ

## ◆周辺症状よ、さようなら！◆



## ◆認知症の進行度 - 状態像はさまざま - ◆



# 認知症 - 残された健康なところをどう支えるか

## ◆健康なところ◆

認知症の方は、記憶障害を中心に様々な障害がおこりますが、健康なところは残されています。健康なところがあるからこそ、不安・恐れ・恥じる・誇り・認められたい・自尊心・親密さ・やすらぎ・安心したいといった気持ちが生じます。

残された健康なところを支えるために大切にしたいことは…

- 1 記憶障害** 覚えられない、思い出せないー不安、はずかしさ  
問いつめない、こだわらない姿勢、いまここで、残されたものを大切に
- 2 注意力・集中力の低下** 注意が散漫になり持続できず混乱しやすい  
静かなところで・手短かに・話題は一つ
- 3 言葉の障害** 言葉が出てこない、見つからない、理解できない  
集中して聞く、時間をかけてわかろうとする、視線を合わせて簡潔な表現で、ゆっくり待つ、いつも同じ馴染みの言葉
- 4 見当識障害** 今はいつ・どこに自分がいるーわからない  
わかりやすい環境ーものの配置・カレンダー・日課など
- 5 知覚・認知機能の低下** 錯覚や誤解がおこりやすい  
たくさん置かない・お湯の温度は確かめて・水分の補給
- 6 幻覚・妄想** ものを盗られた…  
背後にある不安を理解するー自分はだめな人間？一人きり
- 7 自分にもよいところがある・力があるという感覚が、傷つき弱まる**  
敬意を持って接する・出来ないところを責めない・理解できたことは伝える  
事実を丁寧に説明するー希望を持てる表現で出来ることを行い、力を確認する

介護・日常生活の中で行うことー周辺症状の軽減につながる

# 認知症の大まかな状態像とケアのポイント

以下にあげるタイプは、日本作業療法士協会が認知症アセスメント表を作成するにあたり、独自に考案したものです。およそ140例のデータをもとに状態像で大まかに分けたものです。

## フリだしタイプ ちょっとした物忘れがあります。



日常生活での支障はほとんどなく、時折もの忘れがあり、火の不始末などがあるかもしれません。スゴロクで言えば、フリだしにあたる認知症の初期段階、周囲の対応如何ではその後の認知症の進行具合に影響を及ぼす大事な時期と言えます。

### ● 支援の例 ●

- “うっかり物忘れ” 防止にメモ用紙やホワイトボードの活用をしましょう。
- 出来ないことを指摘してやめさせるより、出来ることをどんどんやってもらいましょう。
- 高齢者世帯や一人暮らしの方の場合、火災・緊急時の対応等への配慮も必要です。自動消火器や緊急通報システムなど福祉用具の紹介、民生委員・近所の方等との連携・協力も大切です。

## とりつくろいタイプ 物忘れが強く、頑固さなどが目立ってきたら・・・



お金の管理や買い物など、ご家族に頼ることが多くなります。しかし、身の回りのことは、ほぼ自分で行うことができます。少しずつできないことが増え、ご本人も困惑し、それを受け入れてくれない周囲の者へ感情的に反応したりするかもしれません。「失敗を取りつくろう」そんなタイプの認知症です。

### ● 支援の例 ●

- 役割を持つことで自分らしさを感じる方には、無理のない範囲で仕事などを頼んでみましょう。
- 通所リハビリや通所介護などの利用は、環境の違いに本人が不安を抱かないよう、徐々に環境に慣れていくように初めのうちは家族も同伴するなどの工夫をしましょう。
- 失敗体験にならないような、日常的な役割を受け持ってもらいましょう。

## 不安・多動タイプ

身体は元気だけど、混乱が強くなってきます。



不安な様子やそれに伴って、そわそわした動きが増えるタイプの認知症です。食事や歩行はほぼ大丈夫ですが、お金や服薬の管理ができず、身支度がうまくできなかつたりお風呂に入らなかつたりと介護者側からすると困ったと思われる状態が見られてきます。

### ● 支援の例 ●

- 不安感、イライラ感を抱いていることが多く、ご家族のかかわり方によって、相手の反応や行動が変化していきます。「帰宅要求」の場合は普段どおりに接し、不安を助長させないように！
- 張り紙やカレンダーなどの手がかりはいろいろな場面で効果があります。
- 徘徊に対応した福祉用具や家屋の工夫が必要です。

## 介護ヘトヘトタイプ

身体も少し弱ってきて、介護に目が離せません。介護者もヘトヘト。



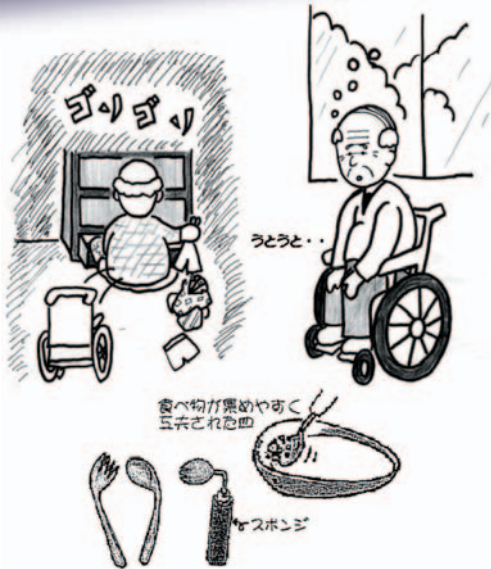
歩行状態が不安定で、車椅子や杖を利用していることが多く、感情的にも不安定で目が離せず介護するご家族がヘトヘトになるタイプの認知症です。食事以外のほとんどで介助を必要とすることが多く、介助に対する不平不満を言うこともあります。

### ● 支援の例 ●

- 転倒に注意し、見守りができる体制と大きな段差や階段など住宅の改修への配慮が必要です。
- 昼は活動して、夜は寝るといった生活のリズムを整える必要があります。
- 言葉でのコミュニケーションが出来ないこともあります。動作、仕草で何が伝えたいのかを感じる関わり方も大切です。

## ひっそり・ごそごそタイプ

身体もかなり弱ってきていますが、寝たきりではありません。



寝たきりというわけではありませんが、意欲に乏しく動きの少ないタイプの認知症です。食事はなんとか自分で食べられる方もいますが、日常生活の大部分において多くの介助が必要です。意志の疎通が難しい場合は、介護をいやがりトラブルになることもあります。

### ● 支援の例 ●

- 生活リズムの調整、寝たきりの防止が大切です。
- わずかでも良い反応（笑顔や言葉）や動きを引き出す関わりをしましょう。
- 介護者の身体的負担の軽減など、在宅サービスの利用も視野に入れましょう。
- 車いすの使用が多くなるので、段差解消など家屋の工夫にも考慮が必要です

memo:

# ケアのポイント

## ◆認知症のお年寄りの心◆

体験したことをすぐに忘れてしまうため、生活の一コマ、一コマに連続性が見出せなくなります。これはちょうど、常に途中から映画を見ているようなもので、自分の周りで起こっていることについて正確に理解することができません。そのため、不安な気持ちに陥ったり、混乱した反応を示したりします。

## ◆認知症のお年寄りに接する基本◆



### お年寄りのペースに合わせる。

介護する側とお年寄りとは時間の流れが違います。

ポイント ひと呼吸待ての術



### 根気よく繰り返し答える。

からかっているのではないかと思われるくらい、同じことを何度も聞いてきます。

ポイント 環境を変える、5割聞き流しの術



### 一度に一つのことを伝える。

一度にたくさんの情報を伝えるとわかりにくい。不安をまねくことが多い（わからない、わからない、おろおろ）。

ポイント 言葉分割の術  
こちらに来て座ってほしい場合「ここに来て」と呼んで「座ってください」という。



### 話すだけでなく書いてみる。

言葉で話しただけではすぐに忘れてしまいます。トイレのドアに「トイレ」と貼ったり、蛇口に「節水」と紙を貼る。

ポイント はり紙の術

E

## 感情は伝わることを忘れない。

物事を細かくはつきりと認識する機能は低下しますが、感情の働きはあまり変わりません。目の前で見ただこと、聞いたことはすぐに忘れてもそこに働いた感情は心の中に残っています。

ポイント

セルフコントロール、慣れ、距離を置く（医療、福祉サービスの利用）頭でわかっている、介護の苦労の中で家族だからこそ感情的に我慢できないということもあります。1日でも距離をおくと、ゆとりが生まれることもあります。

F

## その他の術

ささやきの術、寄り添いの術、背中をタッピングの術、お茶の一杯の術など

「あなたのことを気にかけていますよ」「安心してね」という心の言葉を、認知症高齢者の心にどうやったら届くのか、それを考えることが重要です。

知らず知らずのうちにお年寄りの行動を抑制していることがあります。そのことに気がつくこともケアを行う上で大切なことです。



# 元気が出る介護のコツ・・・

## ◆介護する人が前向きになるために◆

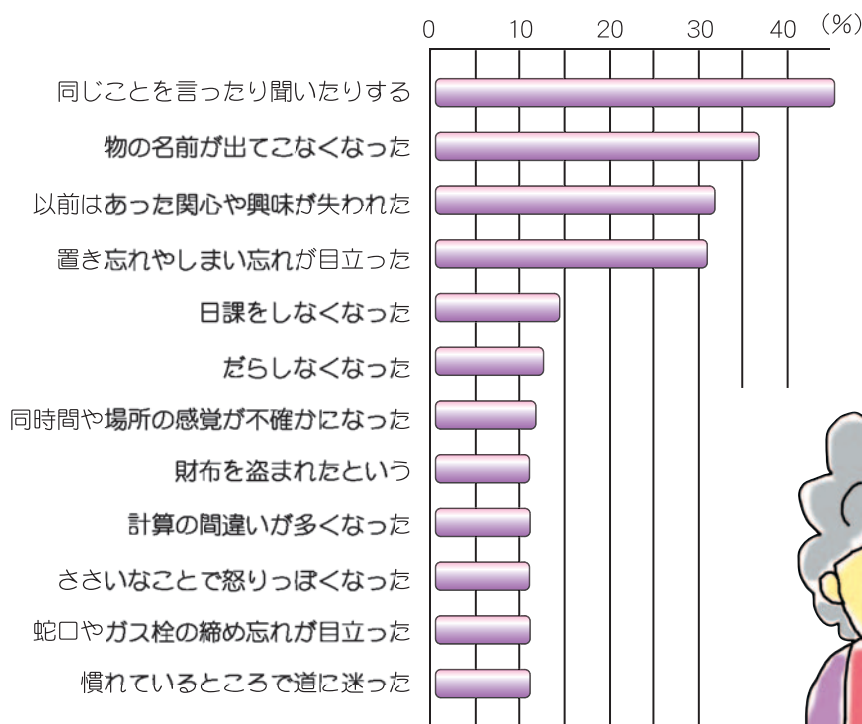
- 1 人はみんな生きるペースが違います。**  
ペースの違う認知症の方を介護することは大変なことです。
- 2 人生にはストレスはつき物です。**  
ストレスには良いストレスと悪いストレスがあります。  
介護することが負担感の強いものになっていけば悪いストレスです。負担を減らし、良いストレスに変えましょう。
- 3 完璧な子育てがないように、完璧な介護はありません。**  
他人の力を借りましょう。他の人に甘えましょう。  
(デイサービス、ショートステイの利用、他の家族の力を借りるなど)
- 4 弱音をいっぱい吐きましょう。**
- 5 良かったことを共有しましょう。**  
1日の中で良かったことを家族で共有しましょう。
- 6 時には自分にご褒美をあげましょう。**  
自分の時間を作りましょう。  
(ショートステイの利用、散歩、小旅行など)
- 7 楽観的に前向きにいきましょう。**





◆「あれ？」と思ったら、すぐ相談してください◆

家族が気づいた認知症の初発症状



認知症もやっぱり  
早期発見  
早期治療です。



地域包括支援センター  
高齢者総合相談センター  
市町村保健センター  
など

# 痴呆寄りの 困った行動には わけがある

認知症がわかる！  
介護が楽になる！  
ためのヒント集

嘘をつくにはわけがある



何度も同じことを言うのはわけがある

おこりっぽいのはわけがある



物取られ妄想にはわけがある

帰りたくなるのはわけがある



ものを集めるのはわけがある

# 嘘をつくにはわけがある

## ケース：1



### 理解と対応の ポイント!

物忘れが多くなってきたことは、初期には、家族同様ご本人も気づいていることが多いと言われています。物忘れをしてしまったという事実を第三者に指摘されることは、悲しく、恥ずかしく、情けなく、・・・思わず、なかったことにしたい言動となるようです。ご本人の自尊心を傷つけることなく、安心感を持ってもらうことが何より大切です。

# 何度も同じことを言うのはわけがある

## ケース： 2

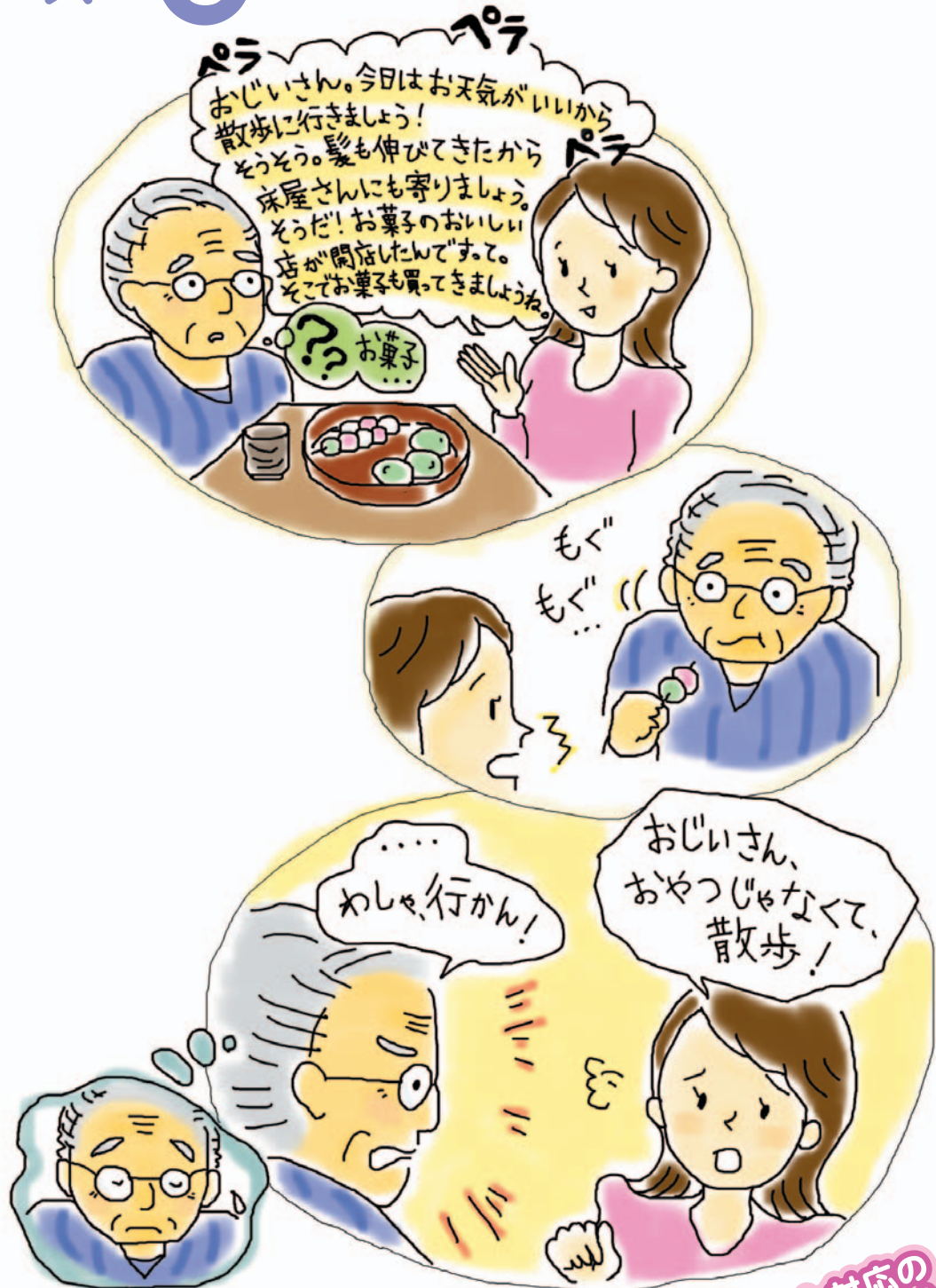


### 理解と対応のポイント!

さっき言ったことを覚えてもらえないことは、とても悲しいことです。そしてとても不安なことです。周囲の人、特に一番身近な人に何度も同じことを確認することが多くなります。何度も同じことを言われることに神経をすり減らさずに、おおらかな対応で、お年寄りに安心感を与えてください。

# おこりっぽいにはわけがある

## ケース：③



理解と対応の  
ポイント！

次々に色々なことを言われると、何も入っていかなくなります。言葉の意味を理解するにも時間がかかりますし、捜しているうちに何を考えていたのかも見失うこともしばしばです。うまく対応できなくなってくる自分にも腹が立つ場合もあるかもしれません。伝えたいことは一度に一つだけにして、ゆっくりとした対応をこころがけたいものです。

# 物取られ妄想にはわけがある

## ケース：4



理解と対応の  
ポイント!

物忘れが多くなってきたり、伝わらない思いを抱えている時は、ちょっとしたことで不安な気持ちが高まります。何となく心許ない状況で、自分を支えているものはお金だと感じている人も多いようです。そのお金がなくなってしまった（大切にしまったことは忘れているか、さんざん自分が捜しても見つからない）のですから、大変な不安状況となります。それで身近な人を責めてしまうのかもしれませんが、不安なご本人を責めずに、一呼吸おきながら、一緒に捜してみてください。

# 帰りたくなるのはわけがある

## ケース：5



理解と対応の  
ポイント!

夕方は人の気持ちを寂しくさせます。子供の頃、楽しく友達と遊んでいても夕方になると家に帰って行く。ふと、そんな光景を思い起こさせます。自分にとって、とても暖かい、安心できる場所は子供の頃の家なのかもしれません。暗くなっていたり、場所が変われば、気持ちが変わることも多いので、ゆっくり対応してください。

# ものを集めるのにはわけがある

## ケース：6



### 理解と対応のポイント!

何となくディサービスで行う活動に馴染めない、自分にあった活動が見つからない状況があるのかもしれませんが。言葉にできない不安な状況があるから、ものをいっぱいポケットにつめるのかもしれませんが。ご本人の取り組める活動や作業をさがしてみてください。ご本人が誰かの役に立つような役割をもつことで、笑顔が戻るかもしれません。



認知症高齢者を介護する上で  
困っていることを  
具体的に**解決**してみましよう!



◆現在のあなたの困った点はどんなことですか？

---

---

---

---

---

◆困ったことを解決するためにどんなサービス(人)を利用したいと思  
いますか？

---

---

---

---

---

◆いつから開始しますか？

---

---

---

---

---

具体的に動いてみることで負担感を軽減することにつながります。  
あなたも具体的に計画を立ててみてください。

