

美唄市 市民向け認知症の理解を深める研修会

# 認知症になっても安心して 暮らせるまちをつくろう V o l . 2

みやざきなおと

## 『認知症の本当の原因知ってますか？』

サブタイトル

今日は『認知症』の  
本当の原因を  
お知らせいたします

繋がるということ

自分自身との繋がりの中で  
最近感じていること

50歳を過ぎた頃から・・・

皆さんは、数日間の間と同じ雑誌を  
買っちゃったことはありませんか？

人は常に何かと繋がっている

そのことで様々な関係と  
自分とのバランスを保っている  
(人 物 地域 感じる全てetc)

どう繋がっていたか？  
どう繋がっているか？  
どう繋がってみたいか？

人やもののとの繋がりで、もっとも大切なこと

# そもそも 『認知症とは？』

『認知症』の状態の  
本当の原因知っていますか？

## 認知症（介護保険法を根拠として）

- 脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく
- 脳の器質的な変化により
- 日常生活に支障が生じる程度にまで
- 記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態をいう

その1

## 脳血管疾患、アルツハイマー 病その他の要因に基づく

原因となる疾患  
約70～100

その2

## 脳の器質的な変化により

脳という器が壊れてゆく

その3

## 日常生活に支障が生じる 程度にまで

これまでできていたことが  
できたりできなかったりと  
困難と思える状態へと向かう

その4

## 記憶機能及びその他の 認知機能が低下した状態

知的な能力が変化してゆく

## 認知機能とは

### 記憶の機能

- ・ 思い出す、覚える機能

### 見当識の機能

- ・ 時間や場所の見当をつける機能
- ・ 物の名前の見当をつける機能

### 実行機能（行為／認識／言語など）

- ・ 生活するための行為  
（着替え・買い物・掃除・料理・トイレの始末等）
- ・ 言葉で伝えること
- ・ 字が書くこと
- ・ 判断をすること
- ・ 計算をすること
- ・ 同時に複数の事を行うこと 等々

## 認知症とは（介護保険法上からの抜粋）

- ・ 脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく
- ・ 脳の器質的な変化により
- ・ 日常生活に支障が生じる程度にまで
- ・ 記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態をいう。

## 認知症の本質

# 認知症とは

複合した認知機能障害の総称  
どの機能が障害を受けているのかをみる事が重要

## 『点』から『線』へ そして『面』への話し

そもそも認知症ってなに？  
そもそも認知症ケアってなに？

# お茶を飲むまで

## ～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

お茶が飲みたいと思う  
 正座の状態からテーブルに両手をつく  
 左足は立てひざを保つ  
 右の足の裏を床につける  
 テーブルに置いた両手に体重をかける（この時点  
 で、よっこいしょ！と出る）  
 左の足の裏を床につける  
 前傾姿勢を両手で支える  
 腰を伸ばしながら立ち上がる  
 台所へ向きを変える

台所へ歩く  
 お湯を沸かそうと思う  
 やかんを手にする  
 やかんのふたをとる  
 やかんの水を入れる口を水道の蛇口に合わせる  
 左手にやかんを持ち  
 右手で蛇口をひねる  
 水の量を確認しながら適量を入れる  
 やかんのふたを閉める

## ～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| やかんをコンロに置く               | お茶っ葉の入った筒のふたを開ける      |
| コンロのダイヤルを回す              | 筒のふたを左手に持つ            |
| 火力を調節する                  | 右手で筒を持ち               |
| やかんの様子を気にかける             | 筒のふたに適量のお茶っ葉を入れる      |
| お茶っ葉のある場所の見当をつける         | 急須のふたをとり              |
| 左手で食器棚の扉を開ける             | 急須にお茶っ葉を入れる           |
| お茶っ葉の入った筒を探す             | お湯が沸いたか気にかける          |
| 右手で食器棚からお茶っ葉が入った筒を取り出し置く | お湯の沸き具合を音でも確認する       |
| 食器棚から急須を取り出し置く           | お湯が沸いたかどうか湯気の出具合で確認する |
| 食器棚から湯飲み茶碗を取り出し置く        | お湯が沸いたことを認識する         |
| 食器棚の扉を閉める                | コンロのダイヤルを回し火と止める      |

## ～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| やかんを持ち上げ                    | 居間へ歩く（慎重に歩く）                 |
| 沸いたお湯を適量急須に注ぎこむ             | 居間のテーブルにお茶の入った湯のみ茶碗を置く       |
| 急須のふたを閉める                   | 両手をテーブルにつき座る（よっこらしょ！と口から出る）  |
| 湯飲み茶碗にお湯を適量入れる（湯のみ茶碗を温めるため） | 楽な体勢になる                      |
| やかんをコンロの上に戻す                | 右手に湯飲み茶碗を持つ                  |
| 湯飲み茶碗のお湯を捨てる                | 左手で底を支える持つ                   |
| 湯飲み茶碗に急須に入っているお茶を注ぎこむ       | 両手で丁寧に持ちゆっくりと火傷しないように口元に近づける |
| 湯飲み茶碗を持つ                    | 熱さを確認しながら口に注ぎ込み飲む            |

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』  
 ～思考や認識や行為や感情の関係の繋がりによって達成される～

- 私達は、普段の生活において、このように細かい思考や認識や行為や感情の関係の連続であることまで考えたり、意識してお茶を淹れない。
- だから、いざ分析してみると多くの人は大雑把に分類することになる。
- しかし、ここで思い出したことは、「お茶を飲むまで」と言う行為は、このように様々な思考や認識や行為や感情の集まりということ。
- その一つひとつが繋がって一連の生活動作として、若しくは生命活動として自然にやってのけている。

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』  
 ～思考や認識や行為や感情の関係の繋がりによって達成される～

- 一つの思考や認識や行為や感情を「点」と考えるのであれば、その「点」の一つひとつが出来ると同時に、繋がってはじめて線となり、一つの目的を達成することで、面となり、生活に広がり潤いをもたせている。
- しかし、この「点」のどこかが、自然の変化である老化或いは、ある種の疾病や障害又は不自由であったり、更に「点」を阻害するような他の力が加わったとしたら果たしてどうなるであろうか。
- 間違いなく目的は達成されず、お茶を飲むことはできないであろう。目的が達成されるどころか、途中で戸惑い、混乱し、不安になるであろう。自分を責める人もあれば、他のせいにする人もいるであろう。

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』  
知る⇒経験する⇒感じる⇒気づく の繰り返し

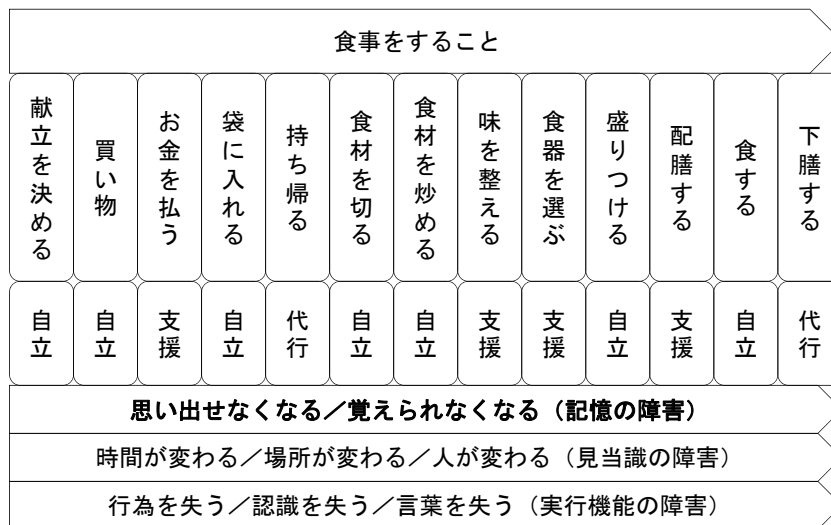
- 認知機能の変化によって、生活に不自由を感じる。
- 記憶、見当、実行機能の不自由がその中枢にあるとすれば、「お茶を飲むまで」の一連の思考や認識や行為や感情の關係に不適應な状態をきたす事は言うまでもない。
- ましてや、今までできていたことが出来なくなってゆく様を経験するのは、耐え難い経験とを感じる人もいる。

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』  
知る⇒経験する⇒感じる⇒気づく の繰り返し

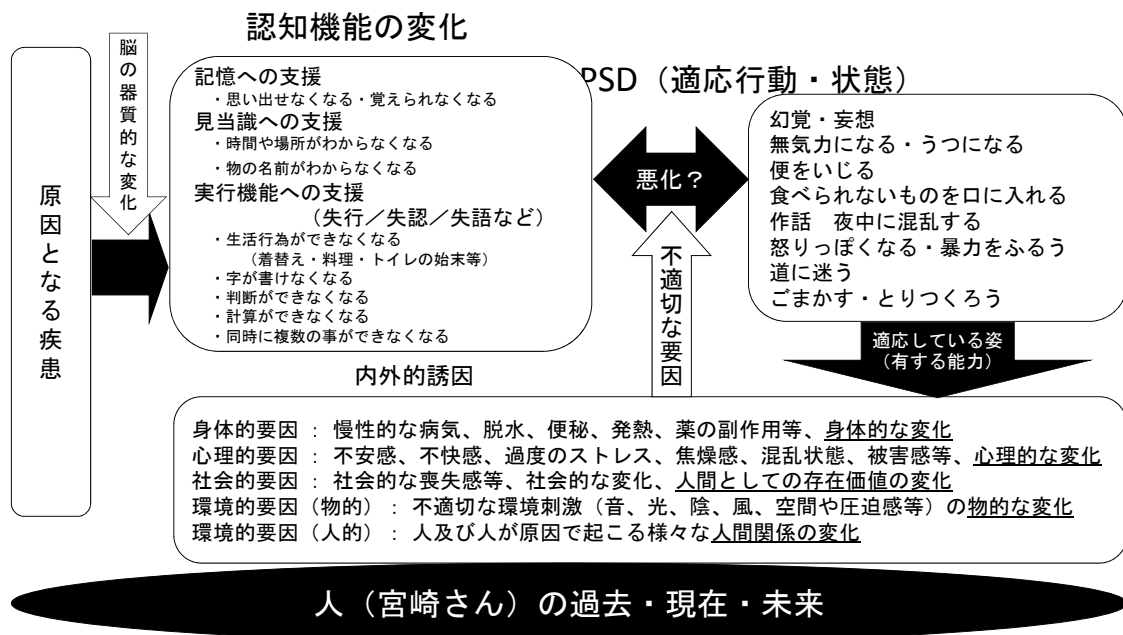
- 様々な不自由に照らし合わせれば、それぞれに違う支援がいる。彼らの不適應を知るということは、生活をベースとした、この一連の思考や認識や行為や感情の關係を分析できる力とそこから彼らの不適應に対する支援を届ける力を持つこと。
- 私たちの専門性とは、「ひとの生活の営みの中で起こる変化」を知り、経験し、感じ、気づくことであり、健全な生命活動の支援につなげてゆくこと。
- 確かに「認知症の理解」も大切だが、その前に「ひとの営みの理解」が先だろうと思う。

# ホウキとチリトリ

生活の支援のポイント 『生活の点の見極めから線へ繋げる（生活の再構築）』  
認知症の状態にある人の生活行為の困りごとと支援の仕組み



# 『人』と『認知症』の相関図（仕組み図）



## 認知症の本質

# 認知症とは

複合した認知機能障害の総称

どの機能が障害を受けているのかをみる事が重要

認知症ケアの本質

## 認知症ケアとは

認知機能が変化しても  
不適応な状態を発症させない支援

『人』と『認知症』の関係の  
原因と要因を理解し  
生活する事に対する  
備えとお膳立て（準備）を怠らないこと

生活の営みの中にある  
原因を見極め  
認知機能への支援を充実させる

自らに生活上起こりうる要因に応じられるような支援

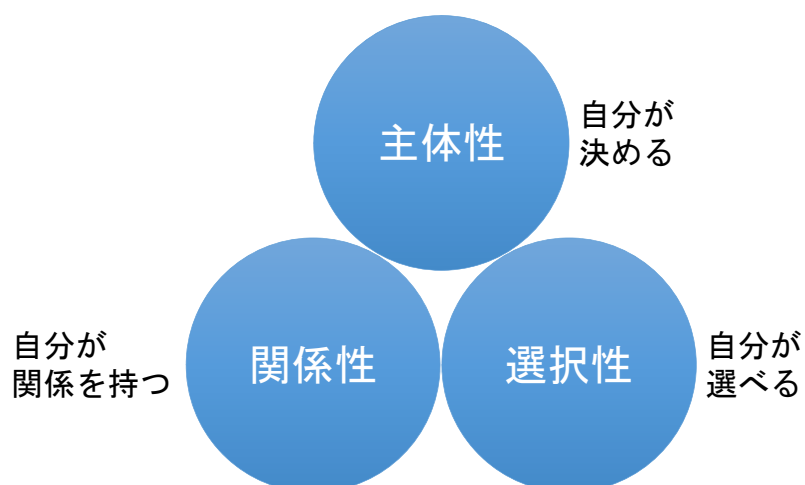
住み慣れた地域で  
生活を繋げるために

私たちにできることを考えてみましょう！

私たち（私）・地域・社会  
にできることを  
話し合ってください

最後に

## 『人』がよりよく生きるための3つの繋がり（主体性）



## 『これまで』と『これから』の応じ方の変化

- ○○さんに～してあげる（提供）
- ○○さんと～いっしょに（共生）
- ○○さんが～したいこと（主体）

すべては  
繋がるということ

「目を開けて  
もっと私を見て！」  
イギリス ヨークシャー  
アシュルディー病院の  
老人病棟の奇跡

有難うございました