



認知症をより知るために

開催報告

主催：福祉のまちづくり・練馬

2025年には、65歳以上の方が4人に1人となると言われ、超高齢者社会を迎える事になります。一口に認知症と言っても、人それぞれの症状があり、対応も多岐に渡ります。住み慣れた地域で安心して生活できることは誰しもの願いです。そんな思いに少しでも寄り添える事が可能になるように、認知症に対する理解を一步進めるために今回は認知症認定看護師の方を講師に迎え、学習会を開催する事になりました。

日時：2015年3月23日（月）
14：00～16：00

会場：練馬区石神井公園区民交流センター
2階展示室

講師：東京保健生協 大泉生協病院
芝崎 美千代氏（認知症認定看護師）

参加人数：85名 5生協、消費者センター
事務局メンバーを含む



進行：鯉沼さん
(コープみらい)

＊タイムスケジュール＊

13：30 開場・受け付け開始

14：00 開会・挨拶

14：05 講演

途中で10分休憩

質疑応答

16：10 講演終了・アンケート記入の

お願い

閉会挨拶

16：15 終了



開会挨拶：吉岡さん
(東京都生協連)



閉会挨拶：若林さん（東都生協）



講師：芝崎 美千代氏
東京保健生協 大泉生協病院
認知症認定看護師

午前中のお仕事を終えられ、講義に来て頂きました。

芝崎さんをご自身が看護師をする上で、何かに特化した（専門性のある）ものを勉強したいとの思いから、1年間認知症について学習をし認定看護師の資格を取得し、今現在全国で1万人以上の資格を持った看護師さんがいるそうです。



「老いる」ということ

「年を取ったな！と感じる時ってどんな時ですか？」との質問に会場から孫ができた／疲れやすくなった／知らないうちにアザが出来た／水を弾かなくなった etc が出され、年を取る＝悪い事、マイナスのイメージと捉えているという空気に包まれました。が、長年培った判断力、推理力は向上し、忍耐力も付いたのではないかと話されました。高齢になれば、物の見え方も視力の低下とともに変化し、耳の聞こえが悪くなるなどもあるので、すぐに「認知症ありき」ではなく、見えない・聞こえていないのでは？と思ってほしい。高齢者を取り巻く家庭環境は「独居が非常増え、老老介護・認知介護がいっぱい地域に居ます」と話されました。

認知症とは

医学的に言うと「一度発達した知的機能が、脳の器質的障害によって広範囲に継続して低下した状態」で、人生の中で積み上げてきた物をだんだん忘れていってしまう



う**脳の病気**の事。脳には場所によって働きが違うが、記憶を掌る海馬に障害が出て症状が出る。元々あった病気だが、昔は隠されていた部分があり、発見されず、人が長生きになった事で表面してきた。認知症にはいくつかの種類があり、日本人にはアルツハイマー型が多く、レビー小体型、前頭側頭型など、それぞれ症状は違い、言い訳をする・幻覚が出る・同じパターンの行動を繰り返す等がみられる。認知症機能検査などあるが、このでの答えが全てとは限らないと話されました。



予防の体操を2つ行いました



両手を前に出す時に右はグー、左はパーでやり、次に逆でやりますよ！が、真剣にやればやる程、出来ません！何故かあちこちで笑いが出てました

講師の指す、字の色・読みをリズム良く行きたい処ですが、これも結構難しくだんだん声小さくなっていきましたが、皆さん笑顔になっていました。

頭を使いながら体を動かす事が大事



認知症の人の気持ち

記憶障害・見当識障害が起こると、私達の感じている世界とは違う世界にいて、認知症の人は何もわからないでそこにいるが、不安やもどかしさ、何かおかしいと感じていても伝えられない辛さを抱えている。気持ちに寄り添うには、「この人はこういう人なんだ！」とその人の生きてきた歴史・生活・考え方などを理解する事が大切。



私たちができる事

認知症の人が安心出来るよう、口角を上げ、笑顔での対応を心掛ける

安心感を与える／教えようとしめない／プライドを傷つせず1人の人間として尊重

する／失敗を責めない／正面から話しかけ、わかりやすい言い方をし、一度に二つ以上の事を言わない。

認知症を持つ人に対し「自分がされたら嫌だと思ふ事はしない」「自分がしてもらえると嬉しいと思ふ事をする」。認知症である前に1人の人であり、その人にはその人の暮らしがあり、相手と自分は違う事を忘れずに、その人に残された力を大事にする事が大切になります。

会場からの質問

Q：販売の仕事をしているが、毎回サングラスを買って行く人がいる。何本も買っているので心配だが、本人は無かったと言っている。対応に苦慮している。

A：サングラスが好きなのかもしれないが、お店の対応がいいので行くのかもしれないですね。まず、認知症だという前提では話さないで、「サングラスが好きの人」と接してください。家族に伝えられるといいですが・・・

Q：自分自身が心配でとても不安です。今後、生活をする上で気を付ける事は？

A：病気にならない事！特に血管の病気に注意しましょう。趣味を持ち、笑って、話をする、歩く、音楽を聴くなどを心掛けましょう。

Q：認知症サポーター養成講座はどこで受けられますか？

A：自治体で行っています。時間は2時間位なので問い合わせしてみてください。掲示板などにも貼ってあります。

Q：田舎の母が認知症で、この頃電話がよく掛かってくる

A：お母さんをお世話している人を労い、話を聞いて理解して下さい。まめに田舎に行くのも大切です。

ご夫婦での参加がありました



アロマの効果
柑橘系は記憶に優しく作用し、ラベンダーは眠りを促します。



今日はラベンダーの香りでした

◆アンケートからの抜粋◆59枚提出

とても参考になりました／体操を日常生活に取り入れたいと思います／頭と体を動かす事の大切さに気づきました／アロマの作用を試してみたいと思います／認知症の人の気持ちになって寄り添う／自分と相手は違う事／正しい知識を持つ／わかりやすい内容でした／等が出されました。

◆まとめ◆

参加された方、皆さんが自分の事と捉え、一言も聞き漏らさない様、真剣にお話を聞いていました。認知症は病気だと理解し、口角を上げ、笑顔で接する。人の嫌がる事はせず、嬉しい事をする。人としての尊厳を持ち、接する等は、日常生活の中で私達が注意しなければならない事でもある事を学びました。講演を聴いた事で、より認知症を理解したいと感じた参加者の方も多く、またの企画を望む声がたくさんありました。

