

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

知っておきたい**認知症**の基礎知識

4月7日(土) 開催



4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

講師

京都府立医科大学大学院医学研究科
精神機能病態学

成本 迅



4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

講師

「知っておきたい認知症の基礎知識」

京都府立医科大学大学院医学研究科
精神機能病態学

成 本 迅



4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

講師

京都府立医科大学大学院医学研究科
精神機能病態学

成 本 迅



- 脳の病気が原因で起きる
- 物忘れや判断力の低下がみられる
- その結果、生活がうまく送れなくなる
- うつや幻覚、妄想などの精神症状もみられることがある

**本日
内容**

**自分でできる
認知機能チェック**

4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

1分間で何個言える？

**「か」で
始まる言葉**

動物の名前

10個以下の場合には注意が必要!!

**本日
内容**

**自分でできる
認知機能チェック**

4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

3つ言葉を言ってもらい、記憶

100から7を順番に引き算を5回



3つの言葉を思い出せる？

1つまたは0の場合は注意が必要

本
日
内
容

認知症の原因となる 病気

4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

脳が痩せる病気

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症

脳卒中の後遺症

- 血管性認知症

その他

- 脳腫瘍・正常圧水頭症
- アルコール・薬剤性

行動症状

活動に関する障害

焦燥, 不穏状態

多動

徘徊

社会的に不適切な行動

無為

攻撃性

食欲障害

概日リズム障害

心理症状

感情の障害

不安

易刺激性

抑うつ

情緒不安定

妄想と誤認性症候群

物盗られ妄想

我が家ではない

配偶者が偽者

死んだ親族が生存

幻覚

- スケジュールを一定にする
- 慣れ親しんだ環境をできるだけ変えない
- 定期的な外出により十分な身体活動，
光曝露を確保する
- 不必要な刺激を避ける
- 補聴器やめがねなどを使用している場合は
合っているか確認する

本
日
内
容

認知症になって
苦手になること

4月7日(土)開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

記憶に関すること

最近の出来事を思い出す ➡ 必要時以外尋ねない

予定を覚えておく ➡ メモ、携帯のアラームなど

物をしまった場所を覚えておく ➡ 整理整頓

生活に関すること

片付ける、準備する ➡ 場所を決める、手順メモ

薬を飲む ➡ 電話で声かけ、一日一回の服用

スケジュールをたてる ➡ 本人と話し周囲がたてる

楽しみを見つける ➡ 好きな事、それ以外の事も試す

- どんな症状が週何回位あって、
どう困っているかを伝える
- これまでに行った対応の工夫を伝える
- 紙に書いて診察前に渡す
- 薬剤の効果についても**週単位**の変化を報告する
できるだけ具体的に

① 困っている症状

夕方からいらいらして怒りっぽい。
夜、落ち着かず何度も部屋から出て
トイレへ行く。

③ これまでの対応

落ち着くまでそばにしているようにしている。夜は少し
ヨーグルトを食べさせて部屋まで誘導している。

② 頻度

ほぼ毎日

④薬の使用についての希望

昼間はずっととうとうとしていてデイサービスにも参加できず、穏やかな顔を見ることもないので、薬を使って本人が少しでも楽になるのだったら試してみたい。

- 1、徘徊など
- 2、繰り返す言動
- 3、不適切な行動
- 4、不適切な性行動
- 5、ケアの拒否
- 6、収集行動
- 7、異食
- 8、物にぶつかったり、
つまづいたりする
- 9、自傷行為

1. 不安：落ち着かなさ
2. 悲しみ
3. 引きこもり
4. 奇異な行動や退行した行動
(元来の性格からは説明できない)
5. 気分高揚
6. 乱暴な言動
7. 妄想
8. 幻覚

- 運転免許 75歳以上の免許更新の際に認知機能検査が行われるようになってきている
- 財産管理 成年後見制度など、認知症の人の財産管理を支援する制度がある
- 遺言 遺言の妥当性を争っての裁判が増えている

本日
内容

認知症の人も
生活できる街づくり

4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

交通機関 迷っても安心

不動産 自分に合った物件を借りられる

金融機関 生活に必要なお金をおろす事ができる
詐欺や虐待から守ってくれる

コンビニ
スーパー 安心して買い物ができる



**本日
内容**

**認知症の人も
生活できる街づくり**

4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

医療

必要な医療が受けられる

福祉

必要な介護サービスを利用できる

行政

認知症になっても利用でき、
必要な行政サービスを利用できる

飲食店

認知症になっても利用できる

1. 脳を大切に
2. 心臓病・糖尿病・脳卒中・高血圧を予防しよう
3. 自分の体の状態を知ろう
4. 抗酸化物（ビタミンEなど）をしっかり摂取しよう
5. 適度に体を動かそう

6. 物事に関心を持ち、脳を働かせるよう努力しよう
7. 人との繋がりをもち、
脳を働かせるよう努力しよう
8. 認知症の原因となる頭のけがに気を付けよう
9. 煙草をやめよう
10. プラス思考でいこう

本
内
容

脳の健康を保つために

4月7日(土) 開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「**知っておきたい認知症の基礎知識**」

木村次郎右衛門さんが
大切にしておられたこと



「**体を動かす**」

「**社会に関心を持つ**」

「**感謝の気持ち**」



本
日
内
容

参
考
図
書

4月7日(土)開催

第16回いきいき健康セミナー 開催報告

「知っておきたい認知症の基礎知識」

「家族のための＜認知症＞入門」(PHP新書)

中島健二著

「認知症—専門医が語る診断・治療・ケア」(中公新書)

池田学著

きょうと認知症あんしんナビ

検索