

## 新たな生活様式における認知症の人の暮らし方を考える

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、新たな生活様式を模索する中で、認知症の人だけでなくそのご家族の生活にも様々な変化があったと思います。今回は、この様なコロナ禍で、認知症の人が今まで通りの穏やかな在宅生活を継続するためのポイントについて解説します。

人の身体はとても効率的にできており、使わない機能は退化していきます。さらに、高齢になると、健常な人でも加齢に伴う機能低下が生じます(これを老化といいます)。感染症拡大を防ぐため、現在は様々な活動が自粛・制限されています。外出や他人と会う機会が減り、食事も簡素になり、運動もせず、生活リズムが不規則になっていくといった生活様式の変化により、カラダの機能、ココロの機能、そしてアタマの機能の低下につながる場合があります。

これは、認知症の人と同じです。認知症の人は元々、脳の機能障害によって、記憶する機能や場所・日付を理解する機能、意欲的に周囲の事に興味を持って活動することなどが苦手になっています。結果的に、道に迷ったり、大切なものが見つからず身内に攻撃的に言い寄ってしまったという症状として表れます。今回の生活様式の変化で、マスクの着用を求められたり、通っていたデイサービスやサロンに行けなくなったり、普段は一緒にいる時間が少ない家族と同じ空間にいる時間が増えたりと、急激な環境の変化に上手く適応できず、混乱して症状が悪化してしまう人もいます。



そこで、今回は「身の回りのケア」「ルーティン」「環境作り」の3つの視点から、できる限り穏やかな在宅生活を継続するための、注意点や生活上の工夫をまとめてみました。