

健康増進のための ワンポイントアドバイス

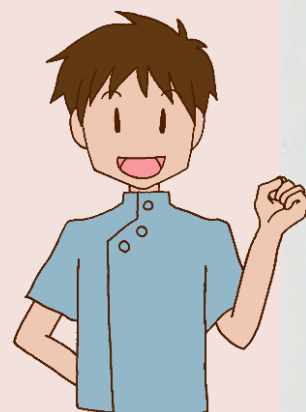
vol.6
2020.8.3

認知症をもつ方のケアに役立つコツをご紹介します

現在、新型コロナウイルス感染拡大の第2波が懸念されていますが、自粛生活の影響は障がいを持つ方の生活にも独特な影響を及ぼしているように感じます。

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、認知症をもつ方やそのご家族が、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。是非、ご一読ください。

なお、今回をもって本資料の発行はお休みとなります。これまでたくさんの方にお読みいただきましたこと、感謝申し上げます。



作業療法って？



「作業」とは食事、仕事、家事・育児、遊びなど、人が行うすべての生活行為を指します。人の生活は、様々な生活行為（作業）で成り立っており、それぞれに意味があります。作業療法は「人は作業をすることで元気になれる」というキャッチフレーズをもとに、それぞれの人にとって意味のある作業を行うことが健康に大切であることを提唱しています。

ご要望をお寄せください

これまでの情報はすべて、当士会のホームページやFacebookに掲載しておりますので、ぜひ改めてご覧いただけますと幸いです。

また、「〇〇について知りたい」などのご意見・ご要望等ございましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。

(例) 心身のリハビリ、認知症、育児、療育、心の病、睡眠...



【ご意見・お問合せ】

一般社団法人 群馬県作業療法士会 地域作業療法推進部

部長 真塩 敦士

E-mail: chi_kirenkei7@yahoo.co.jp

ホームページURL: <https://gunma-ot.org/>

群馬県作業療法士会

検索



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り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。

身の回りのケア

①感染対策

高齢者は基礎疾患をもっていることが多く、リスクが高いです。また、認知症の人は新型コロナウイルスの感染が拡大している事態を忘れてマスク外してしまうこともあります。

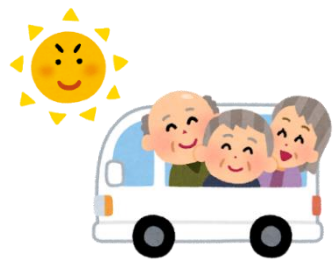
- ☞手洗い・うがいなどの感染予防をさりげなく促しましょう。
- ☞忘れる場合は「感染症流行中につき、マスクの着用をお願いします」の貼紙も効果的です。



②関わり方

家族との同居時間が増えると、互いの言動に気になる点が増えます。無意識にストレスを感じている場合もあります。失敗や苦手な事は指摘せず、さりげなくフォローして得意な作業を促します。

- ☞服薬の管理など、電波時計や服薬カレンダーなどの活用を工夫します。
 - ☞いつも以上に、感謝の言葉を声かけすることを心がけてみてください。
- 離れている方は電話やオンラインの活用も！



ルーティン

外出制限により今まで行っていた社会的交流の機会が減ります。

①今まで通りの生活や社会的交流の維持

- ☞ゲートボール、デイサービスなどはできれば継続が望ましいです。
- ☞生活リズムが崩れやすいので、毎日同じ時間に寝起きしましょう。

②運動の継続

☞3密を防ぎやすいので、これからの時期は暑い日中を避けて、朝晩の散歩を促しましょう。

③役割の継続

☞意欲や認知機能の維持には、家庭内の役割継続が重要です。そして役割に対する感謝も忘れずに！

環境作り

①落ち着いた空間作り

- ☞食事や活動に集中できるよう、周囲に置くものを最小限にしましょう。
- ☞テレビやラジオなどは情報選択の妨げになることもあります。

大切な要件を伝える時などは、静かな環境が望ましいです。注意は記憶と密接に関係します。

☞探し物が増えたら、大切な物品の置き場を決めましょう。

この機会に整理整頓をしましょう。

②時間の感覚

家に長くいると季節を感じにくくなります。

- ☞日付や時間が目に入り、季節が感じられる工夫をしましょう。
- ☞日めくりカレンダーは電波時計タイプをおすすめします（紙は間違えると混乱します）。

