

## 9月は「世界アルツハイマー月間」です

認知症の方が住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくためには、ご本人やご家族だけではなく、社会全体で正しい理解を深めるとともに、専門的な支援が受けられる体制の構築も必要とされます。そこで、群馬県作業療法士会では、地域作業療法推進部 認知症支援推進グループのメンバーが中心に、それら社会課題の解決に向けて全力で頑張っております！



例えば、認知症施策推進総合戦略に対応できる知識や技術を習得し、介護サービスの質向上につながることを目的とした研修事業を実施しています。研修会では経験豊富な様々な職種を講師としてお招きして、多職種協働での学びの場として群馬県内専門職の認知症対応能力の向上を図っています。

今年度からは Zoom で遠隔で参加いただけるように工夫し、遠方で普段なかなか依頼することができない有名講師をお呼びし、より多くの方に参加いただけるようになりました。また、昨年度より大きな影響となっています新型コロナウイルス感染拡大への対応として、認知症の人および認知症の人の家族が自宅で取り組むことができる健康増進活動について、チラシ配布を試みました。そして今年度からの大きな動きとして、認知症の人と家族の会との連携に力を入れています。士会として賛助会員として入会し、月1回のつどいに参加し、参加家族の話聞いてニーズを把握すること、サービス利用を含めた作業療法士の仕事の紹介等を行っています。

わが国の認知症者数はあと数年で700万人を超えるまでになると推計されています。歳をとればだれもがなる可能性のある認知症だからこそ、認知症になっても安心な群馬県の実現にむけて少しでもお役に立てるよう、これからもグループメンバー一同努力していきます。

### 講義3

#### 認知症支援のニーズから考える認知症ケアの可能性について

～田部井康夫 氏へのインタビューと今までの研修アンケートより～

田部井康夫 氏  
公益社団法人 認知症の人と家族の会  
群馬県支部 代表

### 3. 前向きになれるきっかけづくり

Patient 誰に	Intervention 誰がどのように	Comparison 何と比較して	Outcome どうなるか
認知症当事者	支援者が生活行動から余暇活動につながる作業を見・提案	生活行動に集点を当てるのではなく、余暇活動でなく余暇活動	新しい役割の発見、余暇活動の充実
認知症当事者	認知症本人の責任など活躍されている方を発信	活躍の少ない場	当事者のやる気につながる、得意なことにつながる。
認知症当事者	ピアサポートなど、当事者経験に基づいた認知症支援に関わる機会	当事者経験がない方からのみ支援を受ける場合	不安感や生活の見直しが生じられる
認知症当事者	施設や支援者の強みを再確認し、相違点に気づき、強みを活かす	その強みが得意でない支援者が関わる場合	得意な分野で支援者が、余暇活動を具体的に支援できる
認知症当事者	誤りや失敗を認め合う関係、強みづくりを促す	正しい行動を奨励する支援	役割の充実がだけでなく、やる気の向上につながる

## 健康増進のためのワンポイントアドバイス

### 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、使わぬ機能は退化していきます。さらに、高齢になると、健康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、食事も簡単に、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、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、大切なものが見えづらさ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、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。



**Point!**

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。

<参考>  
日本作業療法士会：日常生活の困窮への対応-COVID-19の状況において、2020  
湯生春夫：新型コロナウイルス 認知症・家族の方へ、NHR、2020

### 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柄を忘れてマスクを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。

☞忘れの場合は「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、互いの行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、電波時計や薬カレンダラ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！

#### ③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。

#### ④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！

#### ⑤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(紙は間違えやすく混乱します)。

8/1 12:00  
(土) 午後