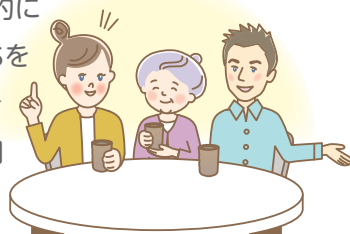


③社会交流

認知症になると、相手の気持ちを理解したり、自分の感情をコントロールしたりする能力が低下し、周囲の人々との間に誤解が生じやすくなります。日頃から人とかかわる機会を積極的に持つことで、相手の気持ちを考えたり、自分の気持ちを伝えたりする力（社会認知能力）が鍛えられます。



<MCI（軽度認知障害）とは？>

日常生活に支障をきたす程度には至らないため認知症とは診断されませんが、記憶障害と軽度の認知障害が認められ、正常とも言い切れない中間的な段階をMCI（軽度認知障害：mild cognitive impairment）と呼びます。

MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー病等への進行がみられるとのデータがあります。一方、この状態で長期間とどまったり、正常に戻る人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症の予防に非常に有効です。

<認知症を促進する老人性難聴>

「難聴と認知症はより強い因果関係がある」という報告があります。報告によると、難聴者が認知症になる確率は、正常な聴力をもつ人と比べて約2～5倍といわれています。



言語聴覚士がお手伝いします

失語症
高次脳機能障害
音声障害
摂食・嚥下障害
ことばの遅れ
聴覚障害
構音（発音）障害
吃音
など



「話す・聞く・食べる」ことに
問題がある方やご家族の支援をいたします

一般社団法人
福岡県言語聴覚士会
お問合せ

E-mail

fukuoka_st_730@yahoo.co.jp

またはホームページより

福岡県言語聴覚士会



認知症

認知症者のコミュニケーション支援

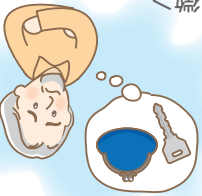


●気になることチェックリスト●

- ☐ 今日の日付を正しく言えない。
- ☐ よく道に迷う。
- ☐ どこに物をしまったのかを忘れる。
- ☐ 何度も同じことを尋ねたり話したりする。
- ☐ 物や人の名前が出てこず、会話中に「あれ」や「これ」などの代名詞が増えた。
- ☐ 前に買ったことを忘れて、同じ物を買ってくる。
- ☐ 買い物で小銭を使わなくなった。
- ☐ 家事動作の効率が落ち、以前より手間取るようになった。
- ☐ 趣味を以前ほど楽しめなくなった。
- ☐ 以前より外出の頻度が減った。

■認知症とは

色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなった為に様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）を指します。



<主な認知症の種類と特徴>

アルツハイマー型	レビー小体型	脳血管性型
概要 もの忘れから気づく事 初期の段階では、リアル な幻視や誤認妄想（間 違った認識）があり、バ リエーション症状も見ら れます。認知機能障害 が強い時と、目立たな い時があります。	主 な 状 態 ・新しい事が記憶でき ない、思い出せない ・日時や場所、人物が 分からなくなる ・物盗られ妄想 （物が無くなった、盗 られたと家族を責め る） ・徘徊（外へ出てウロ ウロする） ・介護拒否（お風呂に はいらないなど） ・パキンソン症状 （小刻みな歩き方、動 作が遅くなる、筋肉が こばる、身体のパ ラン入を取る事が難 くなるなど） ・睡眠時の異常行動 （寝言、体動） ・自律神経症状など	男 女 比 ・女性に多い

医師による問診や
脳画像検査、心理テストなどをもとに
鑑別・診断が行われます

■認知症の人への対応

認知症に伴う認知機能の低下があることを正しく理
解し、認知症の人を支援する
という姿勢が重要です。
さりげなく自然である
ことが大切です。



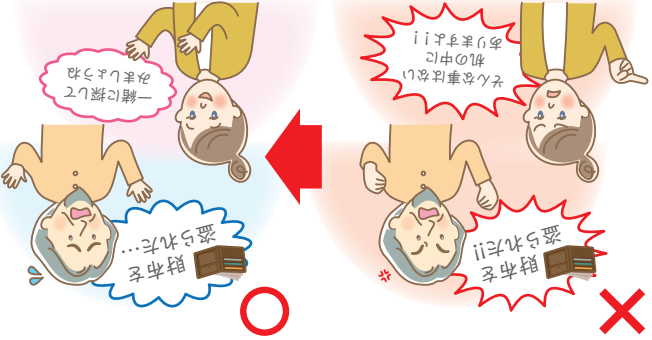
①安心（安心できる環境作り）

様々な面で行動が遅く、時間が掛っても、焦らせず、
急かさず、本人のペースに合わせてすることが大切です。
気持ちが悪く落ち着かない時
などには、「散歩に誘う」
「座ってテレビを見せよう」
など場面を切り替えること
で落ち着く場合があります。



②共感

伝えたい事は何か話を聞き、受け止め、寄り添う（共
感する）事が大切です。ゆっくりと柔らかな口調で優し
<話しましょう。
また、曖昧な相槌を打つと、「ごまかされた」と感じ
る事がありません。話の内容は否定せずに思っているま
まに話してもらい、感情を理解する事が重要です。



③尊重

認知症であるからといって何もさせない、子供扱い
する等の対応は本人の尊厳を傷つけかねません。尊厳
を傷つけられると自信をなくしてしまい、認知症の症
状をより悪化させることにもつながります。常に本人の
意思を尊重する姿勢を忘れずに接しましょう。

■認知症予防

①生活習慣病の予防

認知症の予防とは、認知症発症のリスクを少なく
することです。高血圧や糖尿病といった生活習慣病
を予防すること。また、脳や身体をしっかりと使い、不
活発な状態に陥らないことが、大切となります。

栄養管理（バランスの良い食事）

○塩分はひかえめに（高血圧予防）

○野菜はしっかりと摂る（抗酸化作用）

○脂肪分を摂りすぎない（高脂血症予防）

○糖尿病に気を付ける など

②運動と脳トレ

有酸素運動

○ウォーキング、体操、

階段をつかう

余暇活動

○将棋、囲碁

○クロスワード、

ナンプレ、脳トレドリル

○カラオケ、日記をつける など

さらに



コグニティブ：運動と認知課題（計算、しりとり等）
を併せて行うとより効果的です

★散歩中にしりとりをする

★音楽に合わせて身振り・手振りを加える

★足踏みをしながらか3の数だけ手をたたく

など