

シリーズ「認知症」④

認知症に対するリハビリテーション

国立病院機構 和歌山病院リハビリテーション科

青野 朋子

今回は、認知症の症状に合わせたリハビリテーションと、認知症予防の体操を紹介したいと思います。

認知症の症状は、「中核症状」と本人の性格や環境の変化などが加わって起こる「行動・心理症状」の2つがあります。

中核症状とは、脳の神経細胞の破壊により起こる症状で、①記憶障害

②見当識障害 ③判断力の低下などが挙げられます。まずこの3つを説明したいと思います。

①記憶には短期記憶(新しいことを覚える)と長期記憶(幼かった頃の記憶など)があります。「今言ったはずなのに、なぜ同じことを何度も聞いているのか」という場面はないですか。それは、短期記憶低下のために尋ねたことを忘れているからです。その時は相手のペースに合わせて、分かりやすい言葉で、その都度返答することが大切となります。

②見当識障害とは、時間や場所・自分の置かれている環境が分からなくなることです。見当識が低下すると、自分がどこにいるか分からないため

帰宅が出来ずに徘徊したり、昼夜が分からなくなり生活リズムの崩れに繋がります。その時はカレンダーや時計で日時を確認したり、介助者との散歩で場所を確認することが出来ます。

③判断力の低下とは、道筋を立てた思考が困難になることです。判断が上手く出来ず、安全への配慮が低下すると、転倒リスクが高まります。その時は生活がしやすいように環境を整えることが大切となります。ただし、急激な環境の変化は認知症患者の混乱を招くため、注意が必要となります。

認知症にとって適度な刺激は、残っている機能を活性化し、鈍くなった機能を活発にします。日常生活の中で掃除など役割を持ち、人から賞賛を得ることも興味などの出来る活動は良い刺激となり、生きがいにも繋がります。また、寝たきり状態では刺激が少なく認知機能が進みやすくなるため、日中も座位をとるなど体を起こしておくことが大切になります。

次に、認知症予防としてコグニサイズと拮抗体操を紹介します。

コグニサイズとは、「認知」と「運動」を同時に行う体操です。これは、体を動かしながら脳を鍛える方法です。例えば、ウォーキング等の運動をしながら計算やしりとりを行います。

拮抗体操とは、体の左右で別々の動きをする体操です。例えば、右手は胸の前でグー、左手は前に突き出しパーにします。掛け声に合わせて左右の手を交代させます。これは座ったまま出来る体操ですので、歩くことが難しい高齢の方にも実践しやすいと思います。

他にも、後出しじゃんけん(わざと負ける)、文字を書く、五感(視覚、触覚、聴覚、嗅覚、味覚)を使うことも脳への良い刺激となり、認知症予防に繋がります。

最後に、認知症の当事者が一番混乱しているところを忘れないでください。記憶障害や失禁が始まって一番落ち込んでいるのは本人です。認知症といっても何も理解できない訳ではありません。つじつまが合わない発言や徘徊など他から見れば理解しにくいことも、本人なりの意味があります。その人らしく暮らせるよう環境を整えたり、人格やプライドを尊重した接し方を心がけましょう。また、介助者の負担も多くならないよう周りの手助けも活用しましょう。