

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2024

「はつらつと生きる ～大学は知の宝庫～」

第3回 10/18 (金) 13:30～15:00 報告

「もしかして認知症？」～認知症の正しい理解と対応・予防法について知る～
講師 野本恵司 (本学准教授) 於：図書館大セミナー室

◆◆◆◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*◆◆◆◆*

令和6年度第3回公開講座が、10月18日(金)に本学図書館大セミナー室で開催されました。

今回は、「もしかして認知症？」～認知症の正しい理解と対応・予防法について知る～と題しまして、本学の心理学科言語聴覚分野(言語聴覚士)准教授の野本恵司先生に講演いただきました。

岐阜県の認知症有病率では、2020年は65歳以上の高齢者の5.6人に1人の割合に対して、2040年には3.9人に1人に増加していく予測推移が示されました。まずは、認知症の正しい知識を持つことが理解に繋がると話されました。一般的に認知症というのは「物忘れ」というイメージだが、実際には物忘れをはじめに日時や場所を答えられなくなる見当識障害、記憶以外にも失語・失行・失認といった中核症状以外に幻覚、暴言・暴力、無気力や不眠、不安といった周辺症状が現れてきます。認知症の記憶障害は、老化によるそれとは異なり体験そのものを思い出せず、自覚(病識)もない状態ですが、早期発見、早期に治療介入することで、症状を緩和したり進行を遅らせる投薬も処方してもらうことができるとの話がありました。

認知症には、アルツハイマー型認知症・血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症があり、中でも血管性認知症は予防可能な認知症とされ、認知症の発症には、脳の危器質的な神経の変化の他に、身体的、社会的、精神的、感覚器フレイル(虚弱)というものに気を付けることも重要であると話されました。

認知症者に対する接し方についても教えていただきました。相手のペースを大切に、プライドを傷つけないよう気持ちに寄り添い尊重することです。同じことを何度も聞いてくる場合は、「不安だから確認したい」という気持ちからの行動なので、「あなたの事が大事」という聞く姿勢が大切であること。また、「徘徊」は「何かしなければならない」という焦燥感の現れだそうです。ご本人ができること(役割)をつくってお願いしたり、家族と一緒に運動をすることもおすすめです。日常の会話に関しては、難聴によるコミュニケーション障害を例として挙げ、家族の介護意欲低下についての対応として聴力検査や補聴器装用、話しかけ方を検討していくことも必要な場合があるとのことでした。

最後に認知症の予防にどんなことができるのかを具体的に教えていただきました。認知症予防の考え方は、運動・対人交流・認知課題の取り組みということで、認知症の発症に関わる血圧のコントロール方法としてジュースの缶状に丸めたタオルを握りことを2分×4回

実施してみました。これにより血圧の上昇を抑える作用が期待できるそうです。また、腹式呼吸を意識することも大切だそうです。まず椅子に座った状態で鼻から息を吸い、ゆっくり口から息を吐く×10回程度やります。これにより自律神経の機能が高まるとのことでした。さらに、認知課題では、脳トレと身体を使う運動を併用する複合課題（コグニサイズ）を実施することでより脳血流の上昇が期待できるそうです。

当大学の心理学科言語聴覚分野では、認知症相談を随時行っており、認知症検査を受けた方や対処法を知りたい方、聴こえの検査に関しても専門家(言語聴覚士)が無料で相談ののってくださるということで、まずは野本先生へご連絡することで相談日を設定いただけるそうです。とても心強いですね。

多くの質問をいただき、賑やかに楽しく学ぶことができました。

【講座の様子】

