

笑って予防! 楽しくケア!

認知症って何だろう?

# 笑顔でつき合う認知症



群馬大学大学院保健学研究科 教授 山口 晴保氏

アルツハイマー病の病態解明を目指し30年にわたり研究。認知症の進行を防ぐ脳活性化リハビリテーションに積極的に取り組む。専門はアルツハイマー病の神経病理学や実践医療。日本認知症学会副理事長・専門医、日本認知症ケア学会評議員、日本リハビリテーション医学会専門医。医学博士。

## 脳活性化リハ編

### リハビリは「褒めて引き出す」認知症

#### 認知症のリハビリテーション

認知症の予防法は、運動が何より一番、加えて、魚や野菜を多めの食事で、食べ過ぎは要注意。これで認知症を先送りに、というお話をこれまでしてきました。

今回からは、認知症のリハビリテーション（リハ）がテーマです。脳卒中は「発作」で、脳が壊れるのですが、その後は回復に向かいます。ですから、脳卒中のリハでは、右手が動かないなどの運動麻痺そのものの回復を目指します。ところが、アルツハイマー型認知症は徐々に発症し、その後も病気は進行し続けるので、リハを行っても、もの忘れなどの認知障害は進んでしまいます。「えっ、進んでしまうのにリハが必要なの?」と思いますよね。でも、アルツハイマー型認知症で、すぐに忘れるようになっても、まだまだ多くの認知機能が残っています。この残っている機能を引き出して活用し、日常生活の機能を高め、尊厳を守り、穏やかに生活できるように支援するのが認知症のリハです。リハとは「治すこと」ではなく、残った機能を生かして「生活を再構築すること」なのです。

#### 褒めて引き出す

アルツハイマー型認知症になっても、手足の動きは良く、元気に歩けます。主婦であれば、キャベツの千切りを作るなど、細かい動作もお手の物です。手作業はうまくできるのですが、手順がわからなくなるのが認知症。だから、誰かが手順を示してやれば、認知症の人でも上手に調理ができるのです。「キャベツを切っておいて」と言っ



から、誰かが手順を示してやれば、認知症の人でも上手に調理ができるのです。「キャベツを切っておいて」と言っ

て目を離していると、キャベツが丸ごと1個千切りになったりしますが…。手作業は素早いのですが、分量がわかりません。夫婦2人暮らしなのに、2人の子どもに食べさせると言い出して4人分作ったり…。

私は、脳活性化リハビリテーション5原則を提唱しています。①快：楽しいリハでなければ、やる気になりません。そして、楽しさが笑顔を生み出します。②コミュニケーション：認知症の人は失敗ばかりで、不安を抱えているので、コミュニケーションが安心を生みます。③役割：認知症になっても、できることをすることで、他人の役に立ち、自信が高まり、尊厳が守られます。④褒め合い：本人もリハスタッフも、共に褒め合い、喜び合うことで、共に意欲が高まります。⑤失敗を防ぐ支援：うまくいくと嬉しいものです。チョットした気配りや手助けで、認知症の人が失敗しないようにサポートし、自信を高めます。

この脳活性化リハ5原則で関われば、認知症の人が元気になると思います。自信を取り戻し、穏やかになります。そして、掃除をするなど生活意欲が高まります。記憶障害はどうにもなりませんが、「認知症という困難を抱えながらも、認知症の人が持てる能力を発揮して、人の役に立ち、生きがいを感じながら生きることを支援する」、これが目指すところですよ。

次回からは、具体的なリハやケアについてのお話でございます。5原則、次回まで覚えていてくれるかな? 3歩ではなくて、3カ月後ですよ!

#### 脳活性化リハビリテーション5原則

- ① 快
- ② コミュニケーション
- ③ 役割
- ④ 褒め合い
- ⑤ 失敗を防ぐ支援