

# 認知症

## 一般的な症状と種類

認知症は、**脳の病気や障害**など様々な原因により、**認知機能が低下**し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

まず、認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は、脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程でおきる認知症です。

次いで、多いレビー小体型認知症です。レビー小体という特殊なたんぱく質が脳内に生じることで脳神経細胞が破壊され、それに伴い発症するものです。

その他、血管性認知症は、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によっておきる認知症があります。

認知症の種類	主な原因	代表的な特徴
アルツハイマー型認知症	脳の神経細胞が破壊され 脳が萎縮する	記憶障害・見当識障害 被害妄想
レビー小体型認知症	特殊なタンパク質が 神経細胞に沈着・破壊	記憶障害・幻視・うつ 立ちくらみ・排尿障害
脳血管性認知症	血管の詰まり・出血で 神経細胞が死滅する	部分麻痺 症状がまだらに出る
前頭側頭型認知症	脳の前頭葉と側頭葉が 萎縮する	人格変化・意欲障害 反社会的行動



# 認知症の改善

## 薬物療法と非薬物療法

現在、ごく一部の例外（正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫）をのぞき、認知症の進行を完全に止める方法や、根本的な治療方法は見つかっていません。

そのため、認知症の治療は、認知症の進行を緩やかにし、生活の質を高めることを目的とします。

認知症の治療には大きく分けて「薬物治療」と「非薬物療法」がありま

## 非薬物療法について

薬物を使わない治療法もまた、認知症の進行を止めたり、根本的に治療したりするものではありません。

しかし、生活の質を上げるという面では薬物療法以上の効果も期待されます。

例えば、認知症の症状による不安や妄想に苦しむ方も、昔からの趣味などに集中していれば、その時間は不安が少なく、その方らしく過ごしていられます。

代表的な非薬物療法には、以下のようなものがあります。

- ・ 認知機能のリハビリ＝脳トレや計算など
- ・ 生活リハビリ＝料理や洗濯を行う
- ・ 園芸療法＝土をいじる、水をやる、花がら摘み取るなど
- ・ 音楽療法＝音楽を聴く
- ・ 回想法＝昔の懐かしい写真や家庭用品などを見たり触れる

# ヒラックスでの予防改善プログラム

## コグニサイズ

脳の認知機能の低下は、脳の萎縮など色々原因がありますが、犬山では頭と身体を同時に使いながらおこなう体操で脳に新しい刺激を加え認知機能の低下を防ぎます。



## ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、使いっぱなしの筋肉をほぐします。それにより全身の血行が良くなり、栄養が脳にもいきやすくなります。また体の動きがスムーズになったり物忘れを防ぐことができます。



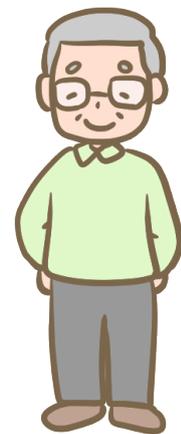
## ウォーキングマシン

こちらの機械は身体全身を使い、脳や筋肉、骨の機能向上することができます。また下肢筋力を鍛えることにより、いつまでも自分の足で歩くことができます。また有酸素運動になるので身体全体に酸素も回るため脳にはいい刺激になります。



## ご利用者様の声

ここ最近忘れっぽくなってきたなーとっていて、娘にも『この前言ったでしょ。なんでわからないの』と言われ私は『どうしたらいいの』と悩んでいて私自身が嫌になってしまいました。ですがヒラックスに通うようになり、他の来ている方とお話ししたり運動するのが、とても楽しく心が安らぎます。ヒラックスに通えることがとても幸せです。ヒラックスのスタッフさんには感謝しきれません。本当にありがと



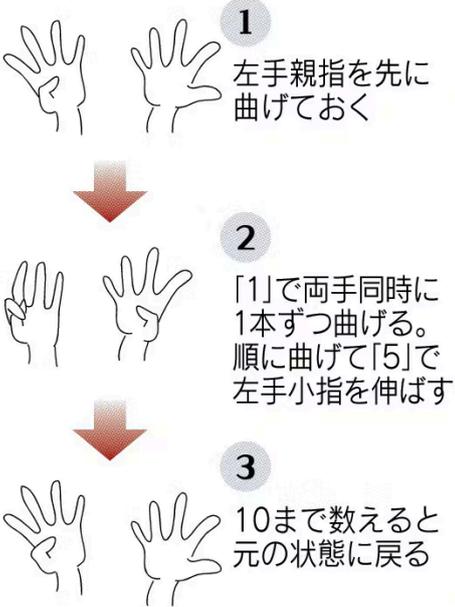
80歳男性 要介護1

# ご自宅でできケア

## 脳に刺激を与える体操

### 主な指先体操のやり方

#### 足し算指曲げ



#### 親指グーパー



#### 指先合わせ



(注)短い時間でも毎日続ける。堤喜久雄氏の資料から

## 脳の栄養に良い食材

こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！