



● 幻覚や妄想、人格の変化

家族の顔が分からなくなったり、鏡に映る自分の顔を見て、誰かが見ていると幻覚をおこします。お金を盗まれたと家族を責める妄想をおこすことも。噛みつくなどの攻撃的な行動・発語や攻撃性はないもののウロウロしたり、徘徊や物を隠す行動など目的がない行動をします。

アルツハイマー型認知症の対応

- ✓ 繰り返しの質問に怒らない
- ✓ 孤独にさせない
- ✓ カレンダーにメモをとる
- ✓ 否定をせずに話を合わせる
- ✓ 安心する優しい言葉をかける

吹く風や木々の枝先に、春の訪れを探してみる季節になりましたね。寒さもあと少しでしょうか。

さて、WHOでは、65歳以上の人口が全体の21%を超えた社会を「超高齢社会」と定義しています。日本は2007年に『超高齢社会』を迎え、年々高齢化率は増え続けています。それに伴い、近年取り上げられることも多くなった『認知症』も増え続けています。さまざまな原因により脳の細胞が死滅、もしくは働きが悪くなり、生活におけるさまざまな障害が起こります。今回は、『認知症』についてお話していきます。

脳血管型認知症とは

全体の約20%がこれに当たり、女性よりも男性に多いと言われています。脳の血管が詰まる脳梗塞や脳の血管が破れる脳出血などの『脳血管障害』が主な原因となります。

● まだら認知症

血管障害の影響部位により、症状の現れ方はさまざまです。出来る事（時）もあれば出来ない事（時）もあります。途中で安定する時期があるため“やらないだけ”のように見えたり、治ったように見えることもあります。家族は、これを理解し無理強いをしないようにしましょう。

主な認知症の種類

- アルツハイマー型認知症
- 脳血管型認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症
- その他が原因となる認知症

アルツハイマー型認知症とは

全体の約60%がこれに当たります。男性よりも女性に多いと言われ、年々増加傾向にある認知症です。

主な原因は、脳にアミロイドβやタウ蛋白という物質が沈着することで神経細胞が死滅してしまうことで神経伝達が上手くいかなくなります。また脳の委縮も起こります。

認知症を予防しよう！

★ バランスの良い食事

DHAやEPAの多い魚（青魚、まぐろ、ウナギ、ぶり、鮭）きのこ類、納豆、海藻類、ごま等は、高血圧・動脈硬化などの生活習慣病だけでなく、認知症予防にも効果的です。

★ 脳トレ

計算、パズル、読み書き、ピアノやギター、オセロや将棋、他人とのコミュニケーションなど、自ら進んで楽しく行えるものを見つけましょう。

★ 有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、水泳等

アルツハイマーの主な症状

● 記憶障害（特に近時記憶）

物忘れは誰にでもあります、『忘れたことを、忘れてしまう』というのがこの特徴です。忘れた時「あっ、忘れてた」と思い出せますが、有病者はそれができません。

例えば、先ほど食事をしたばかりなのに食事をしたことを忘れてしまうので、食べたばかりであっても、改めて食べてしまいます。

● 判断力の低下、失行

片付けや料理など手順を考えて行う作業が出来なくなります。日常動作も遅くなり時間がかかります。

を始めは10分程度で行いましょう。また、家族や友人と話しながら運動をしたり、さまざまな計算をしながら運動をするのも効果的です。

★ 歯と脳の関係

噛むことで脳が活性化されることが分かっています。神奈川歯科大学の研究結果では、歯が無い、入れ歯も入れていない人の認知症リスクは通常の1.9倍というデータも出ています。インプラントや入れ歯でも効果がありますので食事の際は、噛むことを意識してみましょう。

参考資料 認知症ねっと

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院