



## 【認知症 ～その3～】

今回の第13号井上クリニック通信は、認知症を患った方への接し方について基本的な考え方を簡単に述べさせていただきます。

### 【基本は「信頼関係を築くこと」】

認知症を患うと以前より物事を行うことが難しくなってきます。しかし認知症の初期段階では、そのことを本人は理解しています。でも他人にそれを言い出すのは恥ずかしいのです。それは親子関係であっても同じです。「わからない」「昔のようにできない」「自分が壊れていくようだ」「以前の自分ではなくなってきている」…認知症を患った方はこのように感じ、常に不安感や恐怖感を感じています。周りの人々はそのことをよく理解し、「そんなこともできないのか!」「何度も同じことを聞かないで!」といった態度を取らないように注意すべきです。そのような態度をとられ続けると、不安感や恐怖感・自分は信頼されていないといった絶望感にさいなまれることになり、落ち着きがなくなったり、怒りっぽくなったり、幻覚・妄想などが出現してきます。

まずは、患者さんと周りの人々の信頼関係を築くことが大切です。



### 【よい感情を残すようにする】

認知症は『短期記憶』は傷害されますが『感情』は傷害されません。したがって「失敗した事柄」はすぐに忘れますが、それについて「怒られたり怒鳴られたり」した感情は残ります。いつも怒鳴ったり、無視したりしていると、「あの人はとても怖い人だ」ということになり、信頼関係が無くなります。逆にいつもニコニコ笑顔で対応している人に対しては「とても優しい人だ」という感情が残ります。信頼関係を築けます。

### 【まとめ】

家族や周囲の人にとって大切なことは「忘れてしまつのは病気のためである」ということを理解して、本人の気持ちに寄り添った対応を心がけることが必要です。

「正しいこと・失敗しないこと」というよりも「どうしたら円滑・円満に事が運ぶか」を優先して対応することが基本です。認知症の方は、自分を理解してくれる人を頼りにしています。「この人なら安心だ」という安心感と信頼関係を築けば、結果として認知症の進行を遅らせ、不穏や暴言、幻覚や妄想と言った症状も軽減することができますでしょう。



しめじの旬は9月～11月。安くて美味しい庶民の味方のしめじには、食物繊維やビタミンDが含まれているので、便秘や骨粗しょう症の予防にも役立ちます。かさ小さく丸く、柄は太く、全体的に張りのあるものが良品のポイントです。

### しめじの混ぜご飯（2人前）

- ①しめじ、油揚げを切る
- ②さとう、醤油、みりん、酒を混ぜる（醤油は大匙 1.5、他は大匙 1）
- ③①と②を混ぜて一煮立ち（電子レンジでチンでもOK）
- ④ご飯 2人前に混ぜ完成！

※①の後、インスタントの松茸お吸い物の素とご飯を混ぜる  
お手軽レシピもぜひ一度お試しください♪



### きのこのホイル焼き

- ①舞茸、エリンギ、しめじ等好きな茸を用意し石づきを取る
- ②小房に分けた①をアルミホイルに包む
- ③醤油、マヨネーズ（共に少量）or めんつゆ（少量）を②にかける
- ④オーブントースターもしくは魚焼きグリルで5分程度焼き完成！

## いきいき健康教室

次回いきいき健康教室は、平成26年10月18日土曜日午後2時半から

株式会社ファンデリー管理栄養士 逸見純子先生をお招きして

『糖尿病の食事療法』をテーマに、ヘルシー且つ満足度

の高い食事メニューについてお話ししていただきます。

❁ 前回好評であった試食会は今回も行います。❁

糖尿病の方だけでなく、減量が必要な方もぜひご参加ください。



〒547-0025 大阪市平野区瓜破西 2-7-49 ニューロータスライフ 1F  
医療法人井上クリニック TEL: 06-6700-8800 (代表) FAX: 06-6700-8801  
医療法人井上クリニック 居宅介護支援事業所 TEL&FAX: 06-6700-8832 (ケアマネ直通)  
井上クリニック 訪問介護ステーション TEL: 06-6700-8802 (ヘルパー直通)

