

## 【認知症の改善症例】

お名前	B子さん
介護度	介護1
通所曜日	週3回(火・木・土)
疾患	認知症による物忘れ症状が進行している
対応者	介護士 (少人数レク担当) 体操インストラクター (リズム体操・脳トレ)
主訴	頭がおかしくなり、みんなに迷惑をかけている。 物忘れがひどく自分がしたことをよく覚えていない。
通所メリット	①同世代の方と交流することで、楽しかった時代を回想して気持ちが穏やかになります。 ②通所により生活のリズムを改善する。週2-3回通所出来れば生活のリズムの維持と認知症の進行を抑制出来る可能性があります。 ③通所中はご家族の骨休め(レスパイト)をはかることが出来ます ④通所でお話し相手が出来て、楽しみを見いだせれば生きる意欲が湧き、人生に前向きになれます。
①リズム体操	有酸素運動をすると、脳の神経を成長させる「BDNF」(脳由来神経栄養因子)というたんぱく質が海馬(記憶を司る部分)で多く分泌され、海馬の機能維持にプラスに働きます。そのため筋肉を鍛えれ記憶力や学習能力がアップし、脳の老化防止につながります。
②手工芸レク	1日に10～15分の手芸など、脳を積極的に使う習慣が認知症予防につながります。作業を介した積極的なコミュニケーションが可能なことが作業への価値、取り組む気持ち、さらに脳の活性化につながります。
③音楽療法	不安や痛みの軽減、精神的な安定、自発性・活動性の促進、身体の運動性の向上、表情や感情の表出、コミュニケーションの支援、脳の活性化、リラクゼーションなどの効果があります。特に唱歌、昭和歌謡は昔を回想することによって、精神的な安定や不安や孤独感がやわらぐのでうつ症状の改善・予防につながります
④おやつレク	調理の段取りを考えると「計画力」、複数の作業を並行して行うには「注意分割機能」、料理にまつわる経験を回想することは「エピソード記憶」で、脳の前頭分野の働きを活性化します。美味しい、食べやすい、楽しいをキーワードにしておやつを選んでいきます。栄養確保や水分摂取の補助の役割も持っています。
脳神経外科の診療結果(3ヶ月後)	認知症の改善効果が認められる
本人の感想	デイに行くのは楽しい
ご家族の感想	家でも少し落ち着いてきたようです