

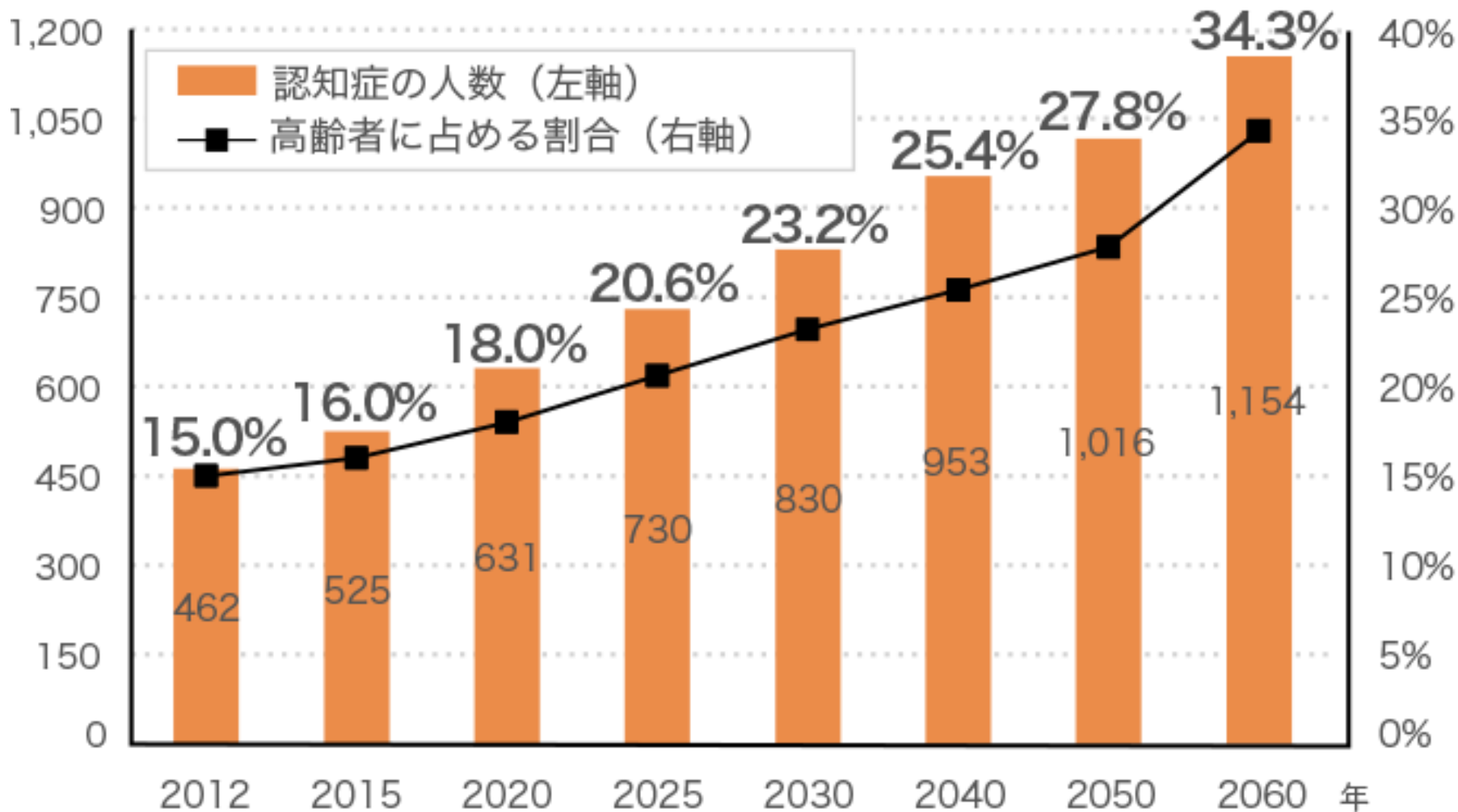
死に備える

～心の時代の福音～

2023/9/17

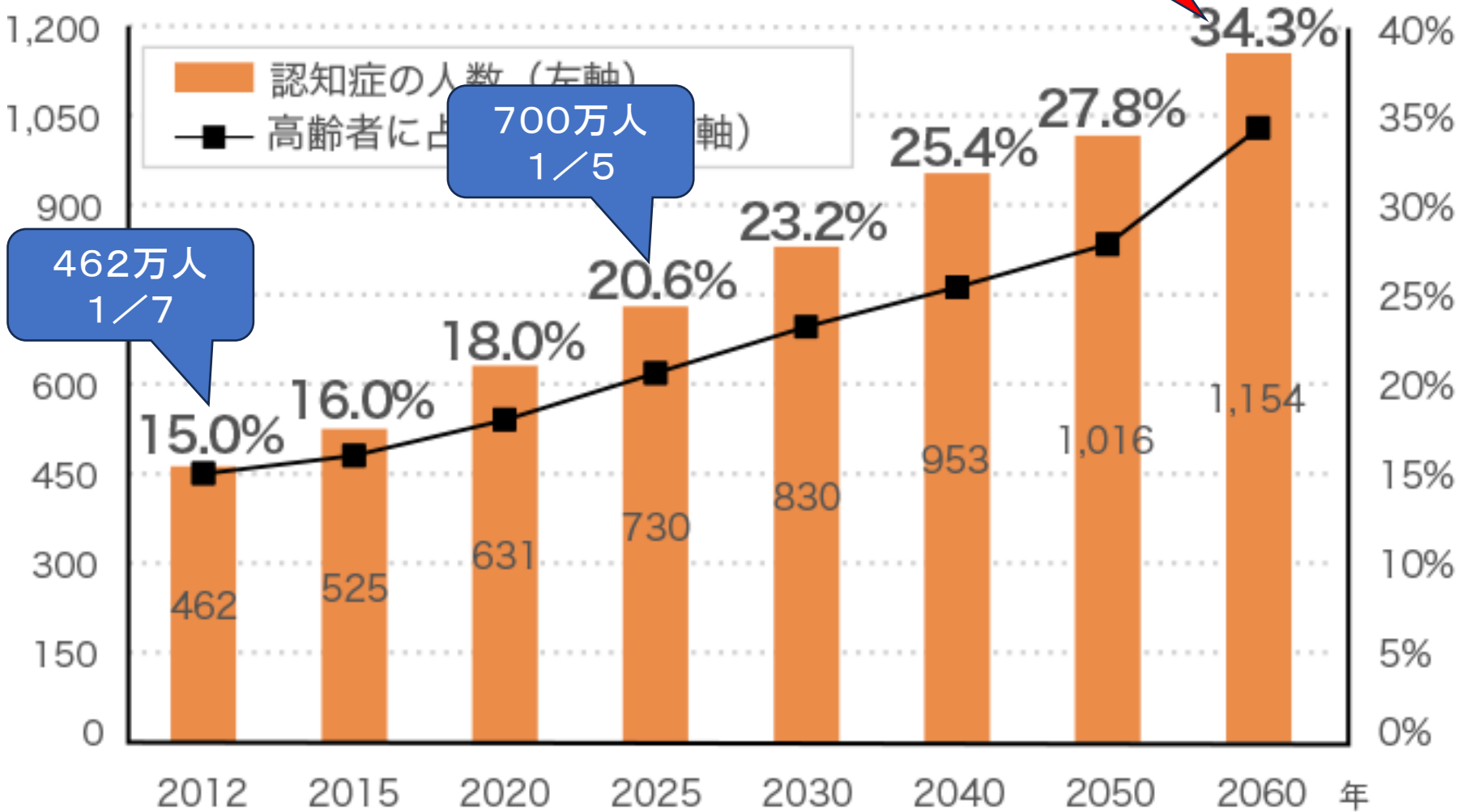
認知症の患者数

(万人)



認知症の患者数

(万人)



なぜ認知症が増えたのか

- OECD(先進35ヶ国)中最も率が高い
 - 全体の平均1.48% < 日本 **2.33%**
- 認知症が多い原因
 - 急速に進む高齢化
 - 衛生環境が良すぎるためにアルツハイマー病に対する免疫細胞が作られない
 - インドでは認知症が少ない<カレーのお陰？
- 「アミロイド β 」仮説
 - アミロイド β (ベータ)などの不要なタンパク質が脳に蓄積されて脳細胞を破壊するのでは？

なぜ認知症が増えたのか

- OECD(先進35ヶ国)中最も率が高い

- 全体の平均1.48% < 日本 **2.33%**

- 認知症が多い原因

- 急速に進む高齢化

- 衛生環境が良すぎるためにアルツハイマー病に対する免疫細胞が作られない

- インドでは認知症が少ない<カレ

- 「アミロイドβ」仮説

- アミロイドβ(ベータ)などの不要なタンパク質が脳に蓄積されて脳細胞を破壊するのでは？

糖尿病はアルツハイマー病のリスクを2倍する！

認知症の分類

分類	症状
アルツハイマー型	記憶障がい、見当識障がい、判断能力の低下、自発性や意欲の低下、怒りっぽくなる、など
レビー小体型	幻覚・幻視、パーキンソン症状、認知機能の変動、薬剤過敏性、レム睡眠行動障がいなど
脳血管性	歩行障がい、言語障がい、嚥下（えんげ）障がい、うつ症状、感情失禁など
前頭側頭型	社会のルールを守らない、自発性の低下、同じ動作を繰り返す、食行動の異常など
その他	特発性正常圧水頭症 （認知障がい、歩行障がい、尿失禁など）

認知症の分類

分類

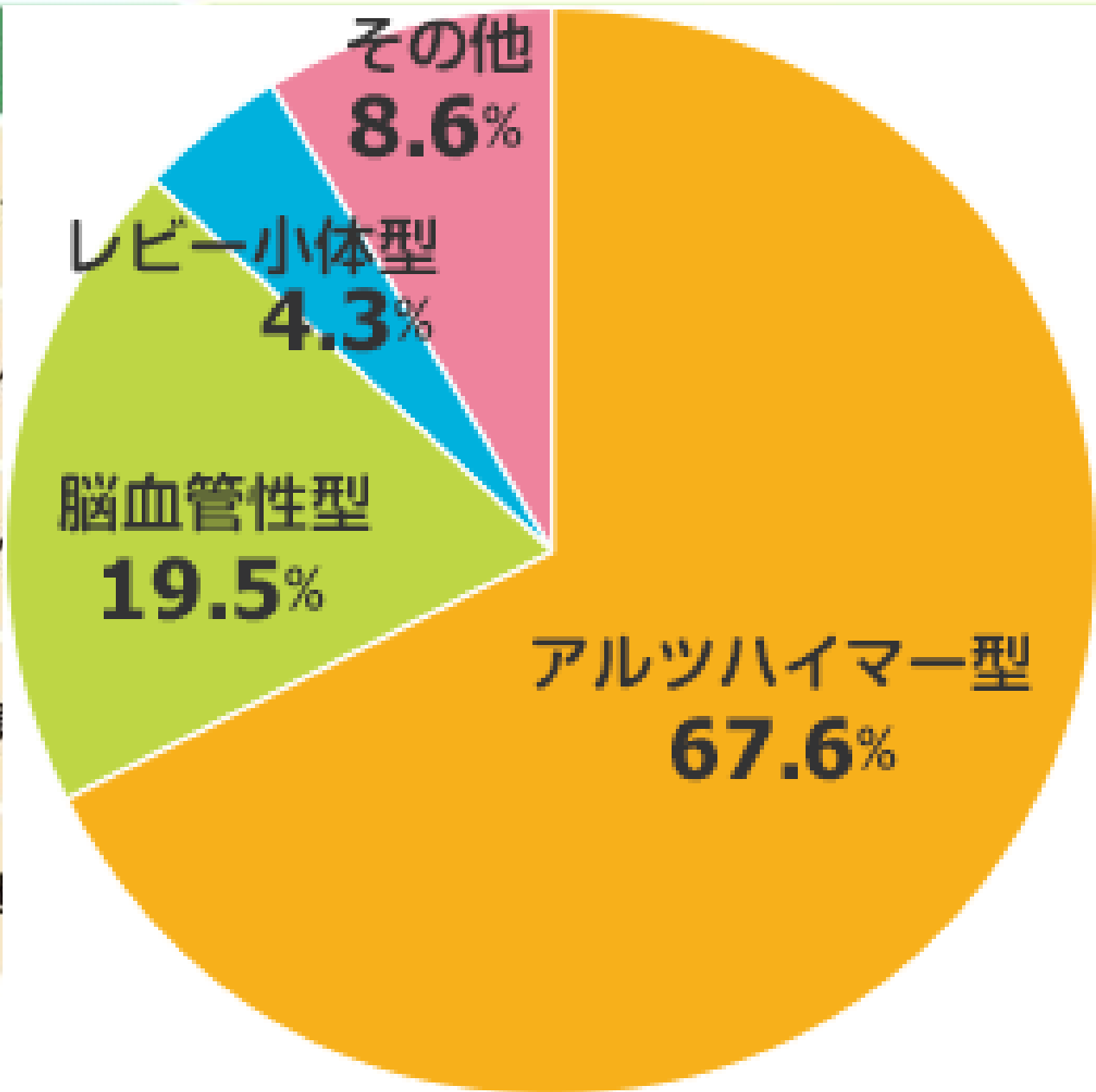
アルツハイ

レビー小

脳血管

前頭側頭

その他



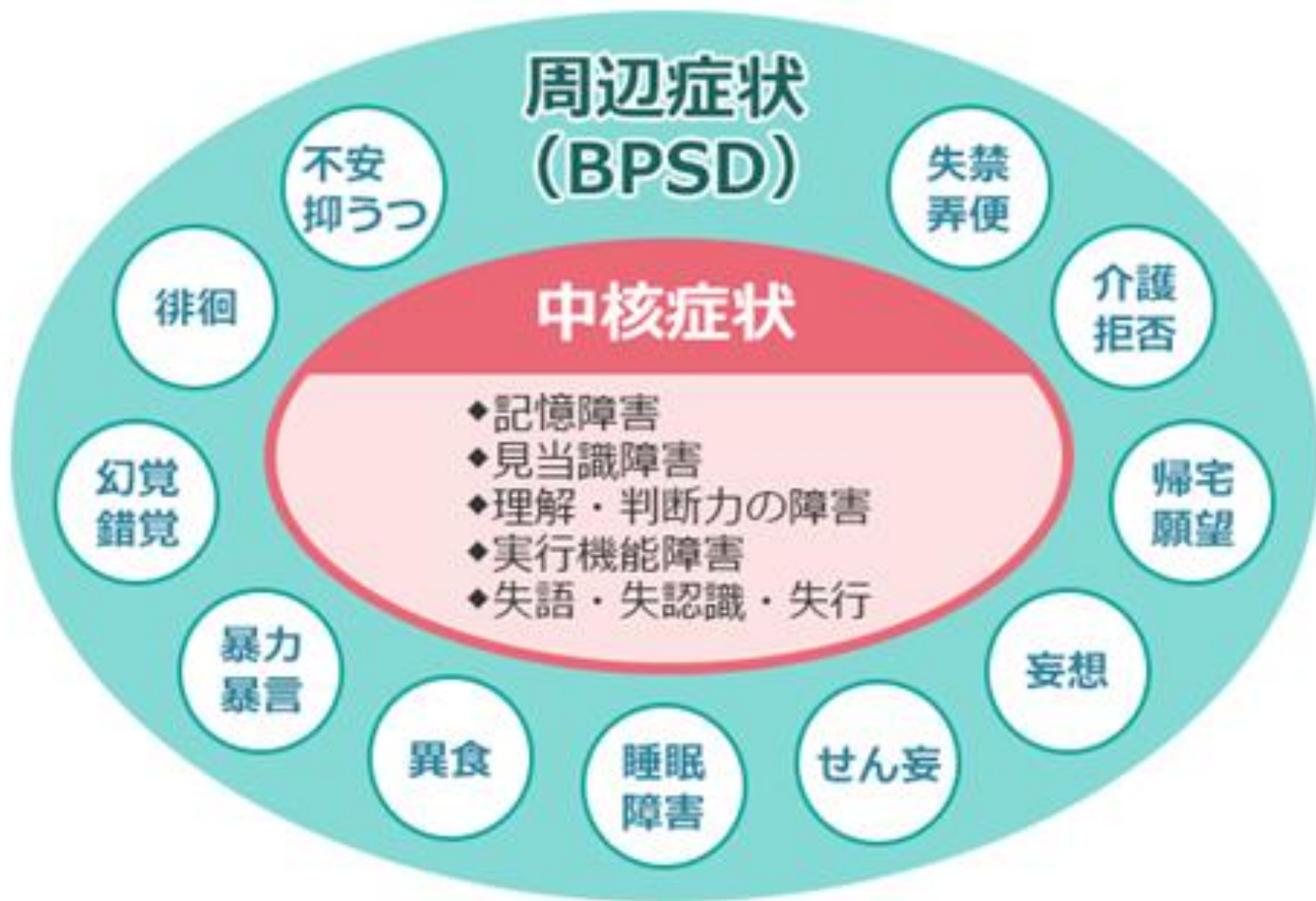
低下、
など

の変動、

障がい、

同じ動作

認知症の症状



認知症の人とのコミュニケーション

- 精神の統一をして傾聴しましょう。
- 認知症の人の真正面で視線を合わせて話しましょう。
- 相手の言葉を繰り返しましょう。
- ゆっくりと低くはっきりした声で話しましょう。
- タッチングで非言語のコミュニケーションをしましょう。

「尊厳ある介護—『根拠あるケア』が認知症介護を変える」(岩波書店)より

認知症の人とのコミュニケーション

- 精神の統一をして傾聴しましょう。
- 認知症の人の真正面で視線を合わせましょう。
- 相手の言葉を繰り返しましょう。
- ゆっくりと低くはっきりした声で話しましょう。
- タッチングで非言語のコミュニケーションをしましょう。



「尊厳ある介護—『根拠あるケア』が認知症介護を変える」(岩波書店)より

認知症予防

65歳以上の4人に1人が
認知症とその予備軍！

食習慣

- 野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
- 魚(DHA、EPA)をよく食べる
- 赤ワイン(ポリフェノール)を飲む

運動習慣

- 週3日以上の有酸素運動をする

対人接触

- 人とよくお付き合いをしている

知的行動習慣

- 文章を書く・読む、ゲームをする、楽器演奏・博物館に行くなど

睡眠習慣

- 30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

趣味と認知症

•趣味は認知症を防ぐ！

- 男性の場合は**趣味が5つ以上**、女性の場合は**趣味が4つ以上**の人が認知症発症が一番少ない

• 『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』脳科学者・西剛志

•なぜ認知症(脳の萎縮)を防ぐのか

- ① **「無我夢中」**になる:自分が好きなことで頭が一杯にして「ストレス」から離れる
- ② **仲間との交流**:同じ興味を持つ仲間との交流は心の健康度を上げる
- ③ **ワクワク・ドキドキ**:新しい事に挑戦すると、脳細胞が元気になる！

死ぬまでにしておくべきこと

- 不要な物の処分
- 財産の整理(遺言書の作成)
- 預貯金口座の整理
- 延命治療について
- 生命保険の証書
- **葬儀の準備**(費用・内容)
- 墓地の準備
- 死亡を伝える人のリスト



いつ
やるか？



今
でしょう！

「死の受容の5段階」

否定

- 余命宣告を否定する

怒り

- 自分の周りや社会や神に怒る

取引

- 何とか余命を延ばせないか

抑鬱

- 虚無感・無力感を感じる

受容

- 感情的に穏やかになる

モーセの言葉

人生の年月は七十年程のもので
健やかな人が八十年を数えても
得るところは労苦と災いにすぎません。
瞬く間に時は過ぎ、
わたしたちは飛び去ります。
生涯の日を正しく数えるように教えてください。
知恵ある心を得ることができるよう。

<詩編90篇>