



# 父母と学ぶ会だより

NO. 21 研修報告号～H26年11月発行



## 支援講座 医療・看護

～加齢と障害～全2回～

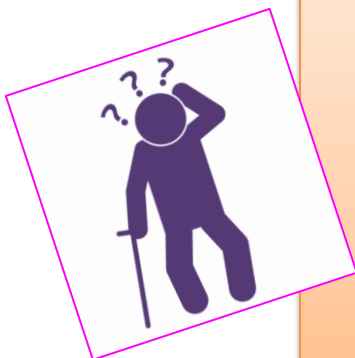
年を取るにつれ新しいことが覚えにくくなったり、置き忘れや度忘れなどが増えるのは誰にでも現れる現象です。

私もよく物を取りに行ったのはいいのだけど「何を取りに来たんだっけ?」ということや必要な物をメモに書いてから買い物に出かけたのにそのメモを忘れてしまったり、どこに置いたのか忘れてしまったり…という事があると「大丈夫かな?」と心配になってしまふことがあります。

しかし『忘れたことを忘れてる』わけではなく『何かを忘れてる』と自覚しているうちは年相応の物忘れの範囲です。その忘れたものを時間が経ってもいいので『思い出すこと』が大事なことで脳のトレーニングになるのです。

### 〈大友式認知症予測テスト〉

1. 同じ話を無意識的に繰り返す
2. 知っている人の名前が思い出せない
3. 物のしまい場所を忘れる
4. 漢字を忘れる
5. 今しようとしていることを忘れる
6. 器具の説明書を読むのを面倒がる
7. 理由もないのに気がふさぐ
8. 身だしなみに無関心である
9. 外出をおっくうがる
10. 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいに



ほとんどない 0点    ときどきある 1点    頻繁にある 2点

合計点が0～8点 正常

9～13点 要注意

14～20点 要診断

\*このテストは認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分の家族などが簡単に予測できるように考案されたものです  
上記の気になる項目も疲労やストレスによる場合もあります。気分の違う時や間隔を置いてから再チェックしたり家族にチェックしてもらおうと良いでしょう

#### 参考 脳にとってプラスな食事

- ・ビタミンやミネラル、不飽和脂肪酸などの栄養があるもの
- ・添加物・化学調味料が少ないもの
- ・カフェインやアルコールが少ない

食事でも1人で食べるのではなく会話をしながら楽しむことも大切です。

(文責 鈴木美由起)



# 『支援の原点について』

～講師 篁一誠～



平成26年10月10日

10月10日に磐田学園強度行動障害研修会に行ってきました。午前と午後の部に分かれて研修が行われました。午前の部の篁一誠氏の講義が印象に残り、皆さんに伝えたいと思いました。「支援の原点に戻る」をテーマに自閉症の特徴と支援の方法についての説明がありました。

最初に感覚の特徴についての説明です。私たち人間には「視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚」の5つの感覚があります。

まず視覚についてです。自閉症の方の視野は150度くらいだそうです。動体視力が良く、車のナンバーや車種を覚えているといった例もあったそうです。眼鏡をかけている人が少ないのも視力が良いということを表しています。

二つ目は聴力についてです。聴こえている音の範囲が広いという特徴があります。特にエアコンや換気扇などのモーター音が気になり、音源を確かめに行くことがあるそうです。

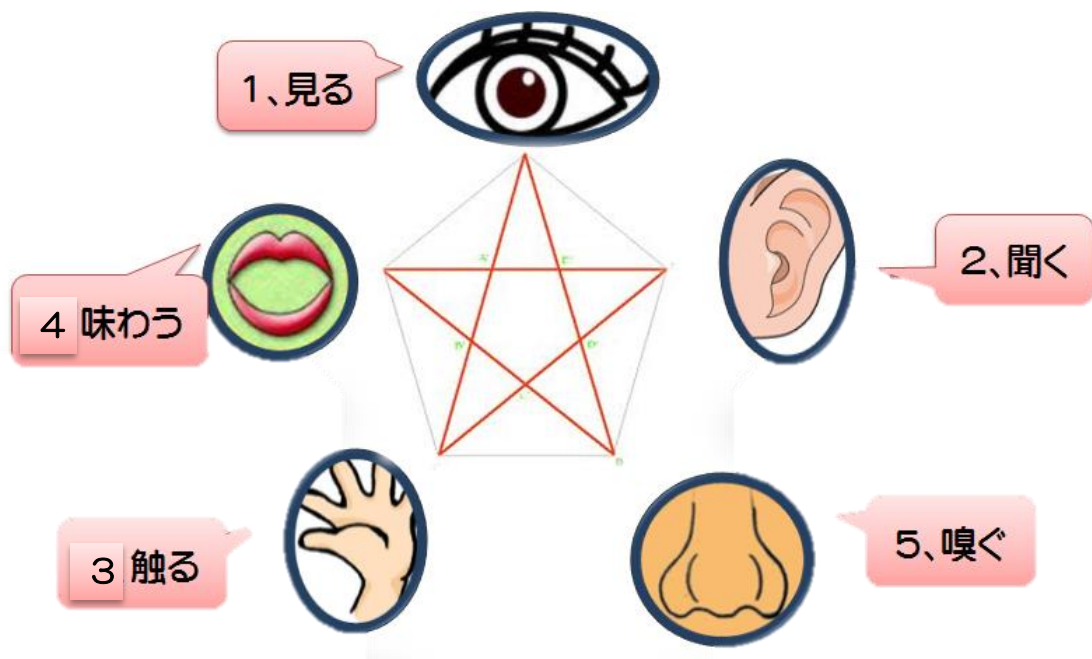
三つ目は触覚についてです。手にまとわりつく感覚が受け入れられない方が多く、ねばねばした物、ザラザラした物が苦手な方が多い様です。

四つ目は味覚についてです。食事をする際に一品ずつ食べていくという特徴があります。これは美味しく食べる食べ方で素材の味を楽しむ食べ方だそうです。フランス料理や懐石料理の一品ずつ食べていく食べ方と同じです。

五つ目は嗅覚についてです。髪の毛の長い女性の所に行って匂いをかいでしまうという例がありました。食べ物の匂いにも敏感で食事の前に匂いをかぐこともあるそうです。

午後は磐田学園の職員による事例紹介でした。利用者さんの問題行動(支援者に対する叩き、こだわり等)を篁先生、研修に参加した支援者で解決策を考えていくというものでした。問題行動の原因を考えていくと、生活環境、スケジュール、天気などが大きく関わっている可能性があるということを学ぶことができました。原因を考えることが利用者さんの理解に繋がり、問題行動も減っていくと感じました。

(文責 溝口諒)



(編集 岩谷由香利)