

何度も確認

—短期記憶障害への対応—

認知症

しち・はち・きゅう

789

みんなであそんで

試して

学んで

何度も確認

認太郎…主人公（認知症）



認太…息子



知子…嫁



認左衛門

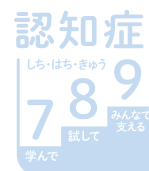
…認太郎一家のご先祖
守り神、お助けマン



*いつもうまくいくわけではありません。

何度も確認

—短期記憶障害への対応



中核症状（必ず現れる症状）：短期記憶障害

もの忘れは認知症の代表的な症状のひとつです。外出前に何度も確認するということは、数分前のことでも憶えていられない状況であるということです。

記憶が固定化された長期記憶に対して、記憶時間の短い（せいぜい数分程度）の記憶は短期記憶と呼ばれます。この場合は、その短期記憶が十分に保てないために、「あれ？ どうだったかな？」と不安になってしまうのです。その不安感から、戸締りや持ち物、火の始末などを、何度も何度も確認してしまうと考えられます。

周りの人が同じことを何度も繰り返し聞かされたりすることも同じ要因です。うんざりして参ってしまい、本人に対して、つつい叱ったり、いやな顔をしてしまうということになりがちです。

このケースのポイント

どうすればいい？

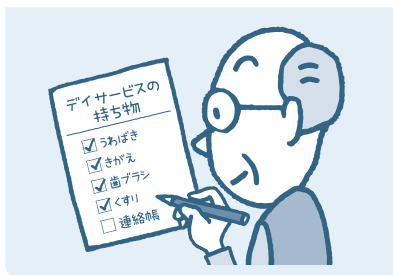
対応法 ①

「指さし呼称、声だし確認」の要領で、一つ一つ一緒に声をかけて、用意できるようにします。



対応法 ②

一目見てわかる「チェック表」を作って、一緒にチェックしてみましよう。



対応法 ③

「大丈夫よ」などと声がけをしてみましょう。安心する言葉は一人一人違うので、ぜひ工夫してみてください。

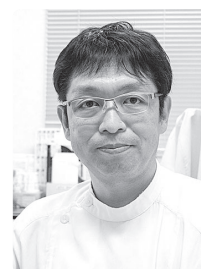


記憶障害は本人に自覚がありません。ついさっき聞いたり自分で確認したことで、聞いたことも答えてもらったことも、まして確認したことも「記憶にない」のです。忘れたことや繰り返しを責めてしまうと、結果、「嫌な思いをさせられた」という感情だけが本人に残ってしまいがちです。いらいらしたり、落ち込んだりして、その後の本人への対応が難しくなってしまうので、責めるようなことはまず避けるべきでしょう。

例えば、戸締りを繰り返すことは、開けっ放しで外出してしまい、もし泥棒に入られたらどうしようという責任感からくる確認行動といえると思います。なぜそれを繰り返すのか、その言動の良い面を見て、本人の気持ちを想像しながら対応することが肝要です。

度重なる物忘れや記憶が薄れていくことへの恐怖や不安を一番感じているのはご本人なのですから。

医師からのアドバイス



—— 金敷内科医院 金敷 博文（もの忘れ相談医）