

認知症の9大法則



1. 認知症は、ごく最近の記憶から失われていきます

① 記銘力低下…つい最近見たり聞いたりしたことを

覚える能力（過去のことを覚えている能力を記憶力）が衰えます。

→同じことを何十回も繰り返します。本人は毎回初めてのつもりで質問しています。聞かれるたびに答え方を変える必要もなく、根気よく同じ返事を繰り返すことです。

② 全体記憶の障害…体験したことそのものを忘れてしまうことです。

③ 記憶の逆行性喪失…これまで生きてきた人生の記憶が、現在から過去に遡って忘れていきます。これにより、記憶が30代の頃まで遡っていて、30代の頃の記憶の中に生きているということもあります。その当時の話なら、意外と会話が成り立ったりします。

→認知症の人が今、見ている時代、世界を知り、その世界を受け入れることです。

2. 認知症の症状は、身近な人に対してより強く出ます

一番近くでお世話をしている（心から頼りにしている人）に対して、よりわがままになります。安心して最も強い感情を表すのです。

一方、外でよその人に接する態度を変えたり、よその人に対して、自分をきちんと見せるような体裁を整えたりします。

3. 自分にとって不利なことは、認めない傾向にあります

これを、「自己有利の法則」といいます。この法則が現れる原因は、今の状況が、自分の能力の低下によって引き起こされたことだと薄々は感じていても、はっきりとは認めたくないという自己防衛本能の現れです。

→言い訳をすること自体が認知症の症状なのだと捉えて、腹を立てたりせずに言い訳を冷静に受け止めること、そしてどうしたらこの場が片付くかを考えましょう。

4. 症状が進行しても、しっかりした部分は残っています

認知症の症状かどうかを見分ける基準の一つは、“ふつうの人なら行わない言動によって、周囲が混乱しているかどうか”です。もし、混乱をきたしているならば、ほかの部分ではしっかりしている場合でも、混乱の原因である言動については、認知症の症状なのだと考えると良いでしょう。聞き流したり、割り切る気持ちを持ちましょう。

5. 出来事は忘れても、感情は残ります

「感情残像の法則」により、自分が言ったことや行動は忘れてしまいましたが、人に嫌なことを言われたという印象は、強く残ります。そして、嫌な感情を抱いた人の言うことを聞かなくなるので、関係性も悪化し同時に認知症の症状もより顕著になります。認知症の人に悪い感情を残さないための4つのコツがあります。

◇褒める、感謝する（「ありがとう」「助かったわ」「よくできたね」）

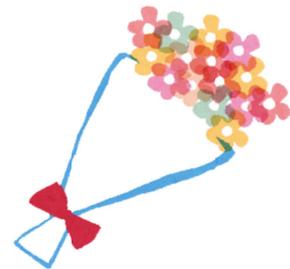
◇同情（聞き返すことも、うるさい、くどい人と捉えられることがあります

→後で、「こういうことですか？」と確認しながら話を促す）

（うなずくばかりで、聞いていないでしょ！と言われたら、素直に「ごめんなさい」「うっかりしてました」と謝る）

◇共感（「よかったね」「ありがとう」）

◇謝る、認める、演技する



6. 一つのことにとだわりが強くなります

認知症には“一つのことにとだわると、それが頭から離れず、周囲の人が否定したり説得したりすればするほど、ますますこだわりの続ける”という特徴があります。これを「こだわりの法則」といいます。たとえば、買い物に行こうと思いつつ、たとえ夜中でも買い物に出かけようとします。

→①そのままにしておく

②別のことに関心を向ける

- ③第三者に登場してもらう
- ④地域に理解や協力を求める
- ⑤認知症の人の過去を知る
- ⑥こだわりの一つひとつは長く続かないと割り切る
(一つの症状は半年から一年ほどで別の症状に変わる傾向がある)

7. 強い対応をすると、相手からも強い反応が返ってきます

認知症の人に対して周囲の人が、強い言い方や対応をすると、認知症の人からも同じように強い反応が返ってきます。反対に、笑顔で穏やかに対応すれば、認知症の人からも穏やかな反応が返ってきます。これを「作用・副作用の法則」といいます。

→周囲の人は、認知症の人がどのように受け取るかをよく想像して、素直に納得してくれそうな伝え方を工夫することが大切です。押してダメなら引いてみようという気持ちで、無理強いしないやり方を考えてみましょう。

8. 相手の立場に立てば、たいていのことは理解できます

認知症の人の症状は、ほとんどすべて、認知症の人の立場に立って考えれば、説明がつくというのが「認知症症状の了解可能性に関する法則」です。
たとえば、認知症の人がどういう暮らしをしてきたか、ということに興味を持って、それを理解しようと努めることが大切です。



9. 認知症の人の老化のスピードについて

個人差はありますが、認知症の人は、認知症ではない同じ年齢の人に比べて2~3倍のスピードで老化が進むと言われていています。すべての人に当てはまるわけではありません。しかし、落ち着いた環境の中で、快適な介護によって、症状の進行がかなり抑えられることもあります。

参考文献：杉山孝博, 認知症の9大法則 50 症状と対応策, 法研, 2013, P16-39

認知症の人と家族の会, 認知症になった家族との暮らし方, ナツメ社, 2018, P18-27