

★みなさまからの質問と先生方からの回答です。

Q:國本文平さんの体操は肩を痛めない為にと言う物でしたが、既に肩を痛めている私にも有効なのですか。

A:体操は有効です。例えば、痛み止めの薬や体内でできる痛みを抑える物質を、肩に送り届けるのは血液です。肩を痛みのない範囲で動かし、肩の血流を良くすることは、肩の痛みの根本治療になります。ぜひ痛みのない範囲、つまりゴールデンゾーンで、運動を継続してみてください。
(國本文平先生)

Q:76歳の母について車の運転を辞めさせた方がいいタイミングについてお聞きしたいです。

A:運転に関しては、どこで運転するかで危険度は異なるので一概に言い切れませんが、私としては、高齢者の方にはおすすしめしません。判断能力と、感覚器（耳、目など）の低下はだれでも避けられませんが、日本でも時々話題になりますが、たとえば運転中に何か気を失う病気などがあると、その周りの方に多大な被害が生じることがあるからです。また、認知症になっていたら、運転は禁止です。ただ、説得が難しいことは多々あります。粘り腰で、といつも考えています。
(西田先生)

Q:認知症診断テストについて教えてください。

A:→ 認知症のテストは、最も有名なものと mini mental state examination(MMSE)が挙げられます。

<http://www.shizuokamind.org/wp-content/uploads/2013/10/MMSE.pdf>

<https://clinicalsup.jp/contentlist/131.html>

アルツハイマー型認知症に対して最も使われます。ポイントは、例えば記憶の障害から最初に出てきているから、アルツハイマー型認知症かな、と診断の目安がつけれるのと、アルツハイマー型認知症だと、点数に応じて、進行度の評価ができる点になります。一方、他の認知症へ MMSE を使うと、症状と得点に乖離がでてくることがあります。なので、MMSE はあくまでアルツハイマー型認知症の診断や進行の目安と考えていただけたらと思います。

ちなみに、アルツハイマー型認知症の生活能力の重症度評価には、FAST という評価指標がよく使われます。(西田先生)

<http://info.okabe-iin.jp/article/179827988.html>

Q:認知症初期で自覚のない家族への接し方のアドバイスをお願いします

A:基本的に自身が認知症と指摘されたりするのはつらいことだと思います。認知症というより、高齢を理由にするのでも良いかと思います。受診などを考えても、なかなか受けてくれない時は、少し悪い物忘れが出てきていないか、病院で検査してもらいましょう、といった説明も良いのではないのでしょうか。スライドの最後の方でお話しましたが、「説得」より「納得」を心がけていただくのが、結局は良い方向にいく印象があります。(西田先生)

Q:母(84歳)が虚血型／血管性認知症です。これは遺伝するのでしょうか？

A:血管性認知症の一部は遺伝の影響がある場合があります。ただ、一般的には、糖尿病や高血圧など血管に負担がかかる病気との関連で脳血管性認知症になることが多いです。糖尿病や高血圧症といった病気のなりやすさも遺伝の要因がある程度関係してきますが、結局は日常生活の改善や治療などによる血糖値・血圧等のコントロールが認知症発症と関わってきます。つまり概して遺伝以外の要素が大きいと言えます。(西田先生)

Q:親しい友人が4年程前からアルツハイマーになっていて、症状は進んで居ります。もう口が利けなくなりました。車椅子の生活です。去年からご主人と共に老人ホームに入っています。半分

A u t o n o m e のホームです。電話しても会話出来ないので今は折につれカードを送っています。

ご主人によると理解力は未だ有るということです。パリ郊外ですが、遠いし、コロナ禍のもと会いに入っておりません。カードの送付はよい事なのでしょうか、他に何か出来る事が有るのでしょうか。

A:友人の方、症状が少しずつ進んでいく、できたら何かしてあげたいというお気持ち、よくわかります。

カード送付はとても良いことかと思えます。

カードの強みは、形になって目の前に残るといった点になります。

たとえ、近い記憶が忘れても、カードを見ることで暖かい気持ちになるのではないのでしょうか。

また、ご友人の方は日本人かどうかはわかりませんが、もし、日本人で、もともと昔日本語に浸かっていらっしゃったのでしたら、

なおさら、日本語をみれるのは、落ち着くことに繋がると思います。

私が、長期入院されている認知症の方を見てきた印象では、カードは大変ありがたいと感じていました。

回想法というものがあります。

昔使っていた物などを身の回りにおくことで、安心感を感じてもらう心理療法です。

カードもその一環になるかもしれませんが、回想法の視点から考えた支えは、ご友人にとって喜ばしいことなのではないのでしょうか。

このコロナが終わって、実際に会いにいける時が早くくるのを祈っています。（西田圭一郎先生）