



宮沢仁朗

前回は、認知症治療に「三大柱」認知症ケア「リハビリテーション」「薬物療法」があり、そのうち「認知症ケア」について説明しました。今回はリハビリテーションです。

リハビリを通して心と身体の活性化を図ることは、自身の生活能力を高めるとともに介護者の負担軽減も期待できます。リハビリのひとつである作業療法は、日常生活動作や趣味などに繰り返し取り組むことで、能力の回復と安心感を得ることが出来ます。

各人がこれまでの人生経験で培った料

▶認知症のリハビリテーション



理、楽器の演奏、畑仕事といった「なじみの行動」を実践することで、苦手意識を持たずにリハビリ導入も容易になるのです。中でも身体で一番敏感で精密な動きができる手指を積極的に使うことは、大脳の多くの領域を刺激することができ

るため、特にお勧めです。

次に認知症の記憶障害の特徴を考慮したりリハビリを紹介します。認知症では最近のことを忘れやすいのですが、古い昔の記憶は保持される傾向があり、発見したフランスの心理学者の名前より「リボアの法則」と呼ばれています。

また、知識として得られた記憶(意味記憶)より、実際に経験して印象に残った記憶(エピソード記憶)が保たれやすい傾向があり、それらの特徴を生かしたリハビリを「回想法」と言います。

回想法とは認知症の方に対して受容的態度で接し、過去の古い印象的な思い出や出来事を想起して話してもらい、共感しつつコミュニケーションを重ねていく治療法です。時には、記憶を引き出すために昔の写真や品物を利用することも有

効な手段となり得ます。

最近のことを忘れて不安に陥っている認知症患者さんが、回想法により人生の軌跡をたどり、思い出話に花を咲かせることはとても楽しく、自己の存在意義を再確認でき、自信の回復にもつながります。そして昔の出来事を吐露し、仲間と体験を共有することで孤独感が解消され、医学的には低下した脳血流が回復することもわかってきました。

回想法と同様に、音楽療法も有効と言われています。懐かしい音楽を聴くことで、当時の体験を重ね合わせ記憶を引き出し、脳の活性化を図ると同時にリラックス効果も期待できます。みなさんも時々、昔の曲に思いをはせ、人生を振り返り、認知症の予防に努めてみてはいかがでしょうか。

(亀田北病院長)